

*Розділ I*

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ  
ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

# Предмет теорії і методики фізичного виховання

Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначає професійну діяльність педагога в галузі фізичного виховання підростаючих поколінь. Знання з теорії і методики фізичного виховання є необхідною умовою творчого вирішення завдання фізичної культури дітей дошкільного віку в різноманітних організаційних формах, вони створюють основу для особистої творчості та удосконалення педагогічної майстерності дошкільного працівника.

## **1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання**

Кожна галузь знань як конкретна наукова та навчальна дисципліна має право на самостійне існування лише в тому випадку, коли має свій, властивий тільки їй предмет вивчення.

Предметом вивчення теорії фізичного виховання є визначення загальних закономірностей фізичного виховання людини як соціального явища. Під загальними закономірностями розуміють ті, які однаковою мірою властиві будь-яким контингентам населення: дітям, підліткам, юнакам та дорослим; тим, хто тільки починає займатися фізкультурою, і кваліфікованим спортсменам.

Предметом вивчення методик фізичного виховання є виявлення окремих закономірностей фізичного виховання та врахування загальних закономірностей в педагогічному процесі, який має конкретну спрямованість. Як справедливо стверджує відомий

спеціаліст з фізичного виховання Б.А. Ашмарін, теорія і методика фізичного виховання не можуть існувати самостійно і розвиватися ізольовано одна від одної. Теорія створює фундамент для удосконалення процесу фізичного виховання дитячого та дорослого населення, узагальнюючи окремі закономірності з метою обов'язкового врахування їх у конкретних методиках. Методики, у свою чергу, створюють основу для теоретичних узагальнень у вигляді систем науково обґрунтованих методичних рекомендацій, властивих педагогічному процесу з даним контингентом тих, хто займається фізкультурою та спортом.

За своєю науковою спрямованістю теорія і методика фізичного виховання належать до системи педагогічних наук, вони обґрунтовують свої положення соціальними, психологічними та біологічними закономірностями.

У теорії і методиці фізичного виховання застосовується специфічний понятійний апарат, розуміння та засвоєння якого обов'язкове для спеціалістів дошкільного виховання. Зміст цих понять не є постійним, він уточнюється та поглиблюється у зв'язку з розвитком науки про фізичне виховання та її практичне застосування.

*Фізична культура* – частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства. До матеріальних цінностей належать: спортивні споруди (стадіони, спортивні зали, басейни, фізкультурні майданчики та ін.), фізкультурне обладнання та інвентар, а також рівень фізичної досконалості дитячого та дорослого населення, включаючи їх спортивні досягнення та ін. До духовних цінностей належать соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичного виховання.

Фізична культура має багато функцій: нормативну, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності; інформаційну, яка відображує властивості накопичувати культурну інформацію, бути засобом її розповсюдження та передачі їх від одного покоління до іншого; комунікативну, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню, встановленню міжособистісних контактів; естетичну – задоволення естетичних потреб особистості у красивих рухах, своєму гармонійному фізичному розвитку та ін.; біологічну, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини (особливо дітей) у русі, покращання її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму. Ці

функції покладено в основу класифікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова (загальнорозвиваюча), прикладна та оздоровча фізкультура, спорт.

*Фізичне виховання* – це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Фізичне виховання в дитячому садку як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.).

*Фізичний розвиток* – це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

*Фізична підготовка* – цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.). «Загальна фізична підготовка» – це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини. «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.

*Рухова підготовленість* – зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл). Для дітей дошкільного віку розроблені нормативні показники з усіх основних видів фізичних вправ та вимог щодо якості їх виконання, які визначені програмою виховання для дитячих садків.

*Фізкультурна освіта* – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П.Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь та навичок.

*Фізична досконалість* – передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини. У людей різних професій, статі, віку фізична досконалість має свої специфічні

особливості. Кожна історична епоха створює свій ідеал фізичної досконалості людини. Тому що в цьому відображаються умови економічного та соціального життя людей, їхнього світогляду.

*Фізичні вправи* – це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання. Термін «вправа» застосовується також для визначення процесу багаторазового повторення рухових дій.

*Спорт* – це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються у процесі змагань. Спорт не може існувати без інтенсивної підготовки. Характер її визначається видом спортивної спеціалізації, яка здійснюється на базі загальної фізичної підготовки. У дитячому спорті ця властивість реалізується з акцентом на більш широку та тривалу підготовку.

## **2. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання**

Теорія і методика фізичного виховання спираються на широкий комплекс наукових даних фундаментальних соціальних та біологічних наук. У розвитку вітчизняної науки про фізичне виховання можна умовно виділити декілька етапів.

Період з другої половини XIX століття до 1917 року характеризується створенням теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни. Він визначається інтенсивним розвитком соціальних досліджень проблем фізичного виховання у різних сферах суспільного життя.

Велике значення для розвитку наукової думки про роль фізичного виховання у всебічному розвитку підростаючих поколінь мали праці з анатомії, біології, педагогіки, антропології П.Ф. Лесгафта (1837-1909). Вони були покладені в основу сучасної теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни.

20-ті роки XX ст. були етапом творчого відбору історичної спадщини соціальних та біологічних наук, синтезування її в нову систему фізичного виховання дітей, молоді та дорослого населення країни. Велику роботу у розробленні науково-практичних основ теорії і методики фізичного виховання зробили В.В. Гориневський, В.Е. Ігнат'єв, М.О. Семашко та ін.

На наступному етапі (30-ті – початок 40-х років) видається значна кількість науково-методичних публікацій з фізичного виховання школярів, з гігієнічної гімнастики, військово-прикладної фізичної підготовки, основ тренування з популярних для молоді видів спорту (В.В. Белінович, Л.В. Геркан, Х.Г. Грантинь та ін.). Зусиллями провідних спеціалістів вперше було підготовлено навчальний посібник «Методика фізичного виховання» за редакцією І.М. Короновського та ін. (1940).

У повоєнні роки розроблення наукових проблем з фізичної культури та спорту значно активізується, його спрямованість визначається в першу чергу потребою суспільства у підвищенні ефективності системи фізичного виховання як одного з основних факторів зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючих поколінь. У цей час публікуються праці загальнотеоретичного характеру з теорії та методики фізичного виховання (А.Д. Новіков, Л.П. Матвеев та ін.), фізіології та гігієни (О.М. Крестовніков, М.В. Зімкін, С.П. Летунов, І.М. Саркизов-Серазіні та ін.), психології спорту (А.Ц. Пуні, П.О. Рудік та ін.).

У 50–70-ті роки теорія і методика фізичного виховання поповнилася значним дослідницьким матеріалом конкретного характеру та системними узагальненнями наукових даних. Були підготовлені монографії, які всебічно висвітлювали загальні принципи, засоби, методи та форми фізичного виховання (А.Д. Новіков, Г.І. Кукушкін, Б.А. Ашмарін та ін.), його дидактичні основи (В.В. Белінович), основи розвитку фізичних якостей (В.М. Заціорський, М.Г. Озолін та ін.), вікові аспекти фізичного виховання (І.М. Яблоновський, В.Г. Яковлев та ін.), основи спортивного тренування (Л.П. Матвеев, А.А. Тер-Ованесян, В.П. Філін та ін.). На Україні у 1967 році видається перший навчальний посібник «Основи теорії і методики фізичного виховання» за редакцією М.Е. Догадіна.

Наука про фізичне виховання на сучасному етапі розвивається швидкими темпами і постійно поповнюється новими даними наукових досліджень, якими займаються філософи, соціологи, педагоги, психологи, біологи, медики та представники інших наук. Спеціалісти з теорії і методики фізичного виховання узагальнюють і творчо синтезують наукову інформацію, яку отримують суміжні науки. Все це дало змогу підготувати цікаві праці та монографії з питань теорії і методики фізичного виховання, а також спортивного тренування (Б.А. Ашмарін, В.М. Заціорський, В.О. Запорожанов, В.М. Дячков, Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, В.П. Філін та ін.).

Сукупність наукових положень, які сьогодні становлять загальнотеоретичну концепцію та науково-прикладні основи вітчизняної системи фізичного виховання та спортивного тренування високо оцінюються спеціалістами даної науки у світі. Наукові результати, досягнуті в цій сфері, користуються широким міжнародним визнанням.

Теорія і методика фізичного виховання не може існувати ізольовано, вона має тісний взаємозв'язок з іншими науковими дисциплінами, тому що вона вирішує соціальні педагогічні проблеми, що перебувають на стику декількох наук. Так, філософія дає для теорії і методики фізичного виховання методологічну основу – діалектичний метод пізнання людини як безпосередньо природної та соціальної істоти. Спираючись на нього, вчені мають можливість об'єктивно оцінювати дії соціальних законів в області фізичної культури, аналізувати та виявляти закономірності розвитку дитини. На основі теорії пізнання розробляються найбільш раціональні методи навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей.

Теорія і методика фізичного виховання має тісний взаємозв'язок із загальною та дошкільною педагогікою, творчо використовуючи її досягнення у сфері всебічного виховання підростаючих поколінь. У фізичному вихованні реалізуються загальнодидактичні та виховні принципи, а також методи та прийоми навчання та виховання. Багато спільного має також теорія і методика фізичного виховання із загальною та віковою психологією. Врахування психологічних особливостей дитини є обов'язковим при проведенні різних організаційних форм фізичної культури. Фізичне виховання має великий виховний потенціал, він повинен реалізуватися у формуванні вольової сфери дитини, де також необхідно спиратися на рекомендації психології.

Тісний зв'язок теорії і методики фізичного виховання з біологічними науками (анатомією, фізіологією, гігієною, педіатрією та ін.) обумовлений необхідністю вивчення реакції організму дітей на запропоновані їм засоби фізичної культури. Тільки враховуючи анатомо-фізіологічні закономірності розвитку дитячого організму, можна успішно керувати процесом фізичного виховання дошкільників.

Теорія і методика фізичного виховання як синтезуюча наука являє собою найбільш узагальнену систему знань про фізичне виховання людини, її зв'язки з іншими науковими дисциплінами, збагачує кожен з них. Наприклад, вивчення організму людини в екстремальних умовах (спортивних змаганнях, подолання

# ЗМІСТ

## Розділ I

### ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

<b>Глава I. Предмет теорії і методики фізичного виховання .....</b>	<b>4</b>
1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання .....	4
2. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання .....	7
3. Методи наукових досліджень в теорії фізичного виховання ..	10
<b>Глава II. Вітчизняна система фізичного виховання .....</b>	<b>15</b>
1. Фізичне виховання – суспільне явище .....	15
2. Фізична культура в Україні .....	17
3. Основні принципи системи фізичного виховання .....	21
4. Основні ланки системи фізичного виховання .....	23

## Розділ II

### ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

<b>Глава I. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років .....</b>	<b>28</b>
1. Предмет теорії фізичного виховання дошкільників .....	28
2. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання дітей з іншими науками .....	32
3. Розвиток теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку .....	34
<b>Глава II. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку ..</b>	<b>43</b>
<b>Глава III. Засоби фізичного виховання .....</b>	<b>52</b>
1. Характеристика та види фізичних вправ .....	52
2. Класифікація фізичних вправ .....	55

3. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання .....	59
4. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання .....	59
5. Характеристика програми з фізичної культури .....	60
<b>Глава IV. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку .....</b>	<b>62</b>
<b>Глава V. Фізичне виховання дітей раннього віку .....</b>	<b>73</b>
1. Фізичне виховання дітей першого року життя .....	74
2. Фізичне виховання дітей другого року життя .....	90
<b>Глава VI. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання .....</b>	<b>98</b>
1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання .....	98
2. Принципи навчання .....	99
3. Методи та прийоми навчання фізичних вправ .....	106
4. Закономірності формування рухових вмій та навичок .....	115
<b>Глава VII. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку ..</b>	<b>126</b>
<b>Глава VIII. Зміст та методика навчання рухів дітей дошкільного віку .....</b>	<b>146</b>
1. Методика навчання основних рухів .....	146
2. Загальнорозвиваючі вправи .....	180
3. Вправи з шиккування та перешикування .....	187
4. Танцювальні вправи .....	189
<b>Глава IX. Рухливі ігри та методика їх проведення .....</b>	<b>192</b>
1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор .....	192
2. Організація та методика проведення рухливих ігор .....	195
3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах .....	203
4. Рухливі ігри під музику .....	207
5. Методика проведення ігор спортивного характеру .....	208
<b>Глава X. Вправи спортивного характеру .....</b>	<b>223</b>
<b>Глава XI. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня .....</b>	<b>250</b>
1. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну .....	250
2. Фізкультурні хвилинки .....	262
3. Фізкультурні паузи .....	266
<b>Глава XII. Методика проведення занять з фізичної культури .....</b>	<b>268</b>
1. Типи занять з фізичної культури .....	268
2. Структура та зміст занять з фізичної культури .....	270
3. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури .....	277
4. Заняття з фізичної культури на повітрі .....	283
5. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах .....	288
6. Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах .....	305
<b>Глава XIII. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей .....</b>	<b>310</b>
1. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей .....	311
2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей .....	317
3. Організація активного відпочинку дітей .....	323

<b>Глава XIV. Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі .....</b>	<b>333</b>
1. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури .....	333
2. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані .....	334
3. Оперативне планування з фізичної культури .....	336
4. Облік роботи з фізичної культури .....	343
<b>Глава XV. Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі .....</b>	<b>350</b>
1. Фізкультурне обладнання групової кімнати .....	350
2. Обладнання фізкультурного залу .....	353
3. Обладнання фізкультурного майданчика .....	354
<b>Глава XVI. Організація та керівництво системою фізичного виховання в дошкільному закладі .....</b>	<b>359</b>
1. Функціональні обов'язки завідуючої, педагогів та медичних працівників в організації фізичного виховання дітей .....	359
2. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням .....	368
2.1. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей .....	368
2.2. Контроль за розвитком рухів у дітей та організацією рухового режиму .....	373
2.3. Контроль за організаційними формами фізичного виховання дітей .....	377
<b>Глава XVII. Фізичне виховання дитини в сім'ї .....</b>	<b>385</b>

### Розділ III

## РОБОТА МЕТОДИСТА ТА ІНСПЕКТОРА. ЗМІСТ КУРСУ «МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ» У ПЕДАГОГІЧНОМУ УЧИЛИЩІ

<b>Глава I. Методичний контроль та керівництво в фізичному вихованні дошкільників .....</b>	<b>402</b>
1. Завдання та зміст роботи методиста .....	402
2. Інспектування системи фізичного виховання в дошкільних закладах .....	408
<b>Глава II. Викладання курсу «Методика фізичного виховання в дошкільних закладах» у педагогічному училищі .....</b>	<b>414</b>
1. Завдання курсу та його програма .....	414
2. Планування курсу .....	415
3. Методика проведення теоретичних та практичних уроків .....	417
4. Керівництво самостійною роботою та облік успішності учнів .....	419
5. Педагогічна практика в дитячому садку .....	420
6. Робота предметної комісії .....	421
<b>Література .....</b>	<b>422</b>