

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

І. О. Сапегіна, В. М. Гринько

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗАЛІЗНИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
ЗА ПРИНЦИПОМ ПРИРОДОВІДПОВІДНОСТІ**

Конспект лекцій

Харків – 2023

Сапегіна І. О., Гринько В. М. Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти залізничних спеціальностей за принципом природовідповідності: Конспект лекцій. – Харків : УкрДУЗТ, 2023. – 66 с.

Конспект лекцій «Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти залізничних спеціальностей за принципом природовідповідності» підготовлено з метою доповнення і розширення методичного забезпечення курсу дисципліни «Фізичне виховання» і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Конспект лекцій містить теоретичний матеріал, в якому надані теоретико-оздоровчі основи оздоровчого тренування, форми оздоровчої фізичної культури з метою їх застосування в різних умовах життєдіяльності. Конспект лекцій містить практичну частину, що покликана допомогти в організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у засвоєнні змісту теми, питання для самоконтролю, список літератури.

Рекомендується для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня філологічних, економічних та технічних спеціальностей денної форми навчання.

Бібліогр.: 8 назв.

Конспект лекцій розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 05 червня 2023 р., протокол № 10.

Рецензент

доц. Т. В. Шепеленко

ЗМІСТ

Тематичний план.....	5
Вступ.....	7
ЛЕКЦІЯ 9. Теорія фізичного виховання та природовідповідність. Їх місце у системі наукових знань.....	12
9.1 Завдання теорії фізичного виховання.....	12
9.2 Аспекти фізичного виховання за принципом природовідповідності.....	15
9.3 Фізичний розвиток і природовідповідність.....	17
ЛЕКЦІЯ 10. Основи української національної системи фізичного виховання та принцип природовідповідності.....	19
10.1 Основні завдання фізичного виховання щодо принципу природовідповідності.....	21
10.1.1 Інтелектуальний розвиток у процесі фізичного виховання за принципом природовідповідності.....	23
10.1.2 Моральне виховання за принципом природовідповідності у процесі фізичного виховання.....	24
10.1.3 Зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю.....	25
10.1.4 Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання.....	26
10.1.5 Основні напрями конкретизації завдань у фізичному вихованні.....	27
10.1.6 Застосування принципу природовідповідності у фізичному вихованні.....	29
ЛЕКЦІЯ 11. Засоби фізичного виховання за принципом природовідповідності.....	31
11.1 Рухова і фізична активність – фундаментальні чинники розвитку людини.....	31
ЛЕКЦІЯ 12. Методи фізичного навчання за принципом природовідповідності.....	35

12.1 Ігровий метод.....	37
12.2 Змагальний метод.....	38
12.3 Вербальні методи та методи наочності.....	38
12.4 Педагогічні методи.....	40
12.5 Метод фізичної вправи.....	41
12.5.1 Класифікація фізичних вправ.....	45
ЛЕКЦІЯ 13. Структурні основи методів фізичного виховання	
за принципом природовідповідності.....	47
13.1 Гімнастика у системі фізичного виховання.....	48
13.2 Ігри у системі фізичного виховання.....	49
13.3 Туризм як засіб фізичного виховання за принципом природовідповідності.....	50
13.4 Спорт як засіб фізичного виховання.....	50
13.5 Навколишнє середовище як засіб фізичного виховання.....	51
13.6 Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання.....	51
ЛЕКЦІЯ 14. Принципи побудування процесу фізичного виховання	
з застосуванням підходу на основі природовідповідності.....	52
14.1 Загально-методичні принципи фізичного виховання та природовідповідність.....	54
14.2 Специфічні принципи фізичного виховання.....	55
14.3 Принципи системного чергування навантаження та відпочинку.....	56
14.4 Принцип суперкомпенсації.....	57
14.5 Принцип поступовості нарощування розвивально- тренувальних вправ.....	58
14.6 Принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень	58
ЛЕКЦІЯ 15. Функції фізичного виховання за принципом	
природовідповідності.....	60
Висновки.....	63
Список літератури.....	65

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

ЛЕКЦІЯ 9. Теорія фізичного виховання

та природовідповідність. Їх місце у системі наукових знань 2 год

9.1 Завдання теорії фізичного виховання

9.2 Аспекти фізичного виховання за принципом природовідповідності

9.3 Фізичний розвиток і природовідповідність

ЛЕКЦІЯ 10. Основи Української національної системи фізичного виховання та принцип природовідповідності

2 год

10.1 Основні завдання фізичного виховання щодо принципу природовідповідності

10.1.1 Інтелектуальний розвиток у процесі фізичного виховання за принципом природовідповідності

10.1.2 Моральне виховання за принципом природовідповідності у процесі фізичного виховання

10.1.3 Зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю

10.1.4 Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання

10.1.5 Основні напрями конкретизації завдань у фізичному вихованні

10.1.6 Застосування принципу природовідповідності у фізичному вихованні

Лекція 11. Засоби фізичного виховання за принципом природовідповідності

2 год

11.1 Рухова та фізична активність – фундаментальні чинники розвитку людини

Лекція 12. Методи фізичного навчання за принципом природовідповідності

2 год

- 12.1 Ігровий метод
- 12.2 Змагальний метод
- 12.3 Вербальні методи та методи наочності
- 12.4 Педагогічні методи
- 12.5 Метод фізичної вправи
 - 12.5.1 Класифікація фізичних вправ

Лекція 13. Структурні основи методів фізичного виховання

за принципом природовідповідності

2 год

- 13.1 Гімнастика у системі фізичного виховання
- 13.2 Ігри у системі фізичного виховання
- 13.3 Туризм, як засіб фізичного виховання за принципом природовідповідності
- 13.4 Спорт як засіб фізичного виховання
- 13.5 Навколишнє середовище як засіб фізичного виховання
- 13.6 Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання

Лекція 14. Принципи побудування процесу фізичного виховання

із застосуванням підходу на основі природовідповідності

2 год

- 14.1 Загально-методичні принципи фізичного виховання та природовідповідність
- 14.2 Специфічні принципи фізичного виховання
- 14.3 Принципи системного чергування навантаження та відпочинку
- 14.4 Принцип суперкомпенсації
- 14.5 Принцип поступовості нарощування розвивально-тренувальних вправ
- 14.6 Принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень

Лекція 15. Функції фізичного виховання за принципом природовідповідності

2 год

ВСТУП

Концепція національного виховання в Україні ґрунтується на засадах, визначених суверенним правом кожного народу дбати про своє майбутнє. Означеним документом передбачено диференціацію навчально-виховного процесу відповідно до індивідуальних здібностей, інтересів і потреб кожної особистості, а також ознайомлення з історією рідного народу як джерелом духовності та мудрості. Адже, історичний розвиток українського народу – наслідок взаємодії численних поколінь. Трансляція у поколіннях соціокультурного досвіду та знань створює своєрідне підґрунтя історичної пам'яті, наповнюючи цінним змістом взаємозв'язок між минулим, сучасністю та майбутнім [6; 8].

Ідеї єдності людини і природи, народності та природовідповідності свого часу були предметом досліджень вітчизняних та зарубіжних філософів: М. Драгоманова, Ф. Прокоповича, Г. Сковороди, Й. Гете, І. Канта, Л. Фейєрбаха та інших зарубіжних педагогів-класиків: Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Ф. Фребеля, С. Френе, Р. Штейнера та ін.

Серед українських педагогів-класиків великого значення принципу єдності людини і природи та національно спрямованого навчання й виховання особистості надавали М. Костомаров, С. Русова, В. Сухомлинський, М. Стельмахович, Є. Сявавко, К. Ушинський.

Проблемі розвитку і формуванню цілісної особистості на принципах природовідповідності, єдності теорії та практики, взаємозв'язку національного і загальнолюдського присвячено дослідження науковців О. Воропая, О. Любара, В. Мосіяшенко, О. Савченко, В. Скуратівського, М. Стельмаховича, Д. Федоренко та ін. На сучасному етапі розбудови нашої держави актуалізація національної освіти, її органічне поєднання з історією і народними традиціями обґрунтовується Державною національною програмою «Освіта» (Україна ХХІ ст.), «Національною доктриною розвитку

освіти України в ХХІ столітті» та іншими державними документами. Основою сучасного функціонування системи вищої освіти має бути дотримання принципів народності, культуровідповідності, етнізації та природовідповідності.

В українській педагогіці вищої освіти чітко простежуються головні принципи, або засадничі ідеї виховання: природовідповідність, народність виховання, його трудовий характер, зв'язок з життям, єдність виховного й освітніх елементів у єдиному педагогічному процесі, культуровідповідність.

Природовідповідність як основний принцип народної педагогіки і вияв української ментальності сформувався впродовж віків. Він є результатом тісного співжиття нашого народу з навколишнім світом природи і уважного спостереження за ним. Тому принцип природовідповідності насамперед спрямований на пізнання багатогранної природи особистості, особливостей анатомо-фізіологічного розвитку людини з урахуванням її віку і статі, тобто, принцип розумності. Цей принцип відстоювали відомі педагоги Я. Коменський, Жан-Жак Руссо, К. Ушинський, Й. Песталоцці, В. Сухомлинський та ін. [4; 5].

Уперше ввів принцип природовідповідності видатний педагог Я. Коменський і зробив його наріжним каменем своєї педагогічної системи. Однак він виділив і підкреслив зовнішні ознаки природовідповідності, відповідності природі у формі природонаслідування, тобто наслідування зовнішнім природним формам. Ідея природовідповідності у Я. Коменського – це методологічний принцип, за яким виховання має здійснюватися за закономірностями, що об'єктивно існують у природі, частинкою якої є людина.

Прагнення «йти за природою» зробило переворот у педагогічних уявленнях сучасників. Я. Коменський вважав, що людина як частина природи підкоряється її головним та загальним законам, які діють як у світі тварин та рослин, так і у відношенні до людини. Педагог намагався

встановити закономірності виховання шляхом аналогії з основними законами природи. Свої ідеї щодо навчання і виховання черпав з власних життєвих спостережень за суспільством і педагогічного досвіду.

На відміну від своїх попередників, Григорій Сковорода висував ідею «спорідненого», тобто природовідповідного виховання. Видатний філософ говорив, що «природа є першопричиною всього і саморушною пружиною, а тому й виховання має бути «сродним», «природовідповідним». Природні задатки у людей неоднакові. Але кожна людина, на його думку, має можливість, спираючись на них, розгорнути успішну діяльність у тій чи іншій галузі. Мислитель вдається саме до такого образу. Природа, писав він, подібна до багатого фонтана, що наповнює різні посудини до повної місткості. За Г. Сковородою, головним для педагога є пізнання і вдосконалення природних здібностей кожної людини. Доля суспільства залежить від вдалого вибору кожним його членом спорідненої діяльності відповідно до природних здібностей та покликання.

Ідеал людяності – мета всього його життя, а також і мета виховання.

Григорій Сковорода вважав, що у вихованні треба зважати не на соціальне становище людини, а на його природу, нахили, інтереси, обдаровання. Будучи прихильником принципу народності у вихованні, він відстоював думку, що воно має відповідати інтересам народу, жититися з народних джерел і зберігатися в житті кожного народу. Проблеми виховання особистості розкриваються вченим у його праці «Благородний Єродій», вірші «Убогий жайворонок», збірці «Сад божественних пісень», байках та численних листах. Заслугою філософа є передусім обґрунтування ним принципів гуманізму, народності та природовідповідності у вихованні.

Істотний крок у розумінні принципу природовідповідності у вихованні особистості зробив Й. Песталоцці, акцентуючи увагу на внутрішній природі людини, розуміючи природовідповідність як відповідність природі людини. Методологічним положенням у поглядах

Й. Песталоцці виступає його твердження, що моральні, розумові та фізичні сили людської природи (за його термінологією сили серця, розуму і руки) мають властивість до саморозвитку, діяльності. Виховання ж покликане допомогти саморозвитку і спрямувати його у потрібному напрямку. Тому основним у вихованні Й. Песталоцці називає принцип природовідповідності. Властиві кожній людині від народження задатки сил і здібностей треба розвивати, вправляючи їх у тій послідовності, яка відповідає природному порядку та законам розвитку особистості, тобто починати з найпростішого і поступово підніматися до дедалі складнішого.

Метою виховання має бути різнобічний і гармонійний розвиток усіх природних сил та здібностей людини. Запропонований Й. Песталоцці підхід до виховання і навчання має індивідуалізуючий характер. Він вимагає від педагога вивчення і врахування на практиці індивідуальності людини, надання їй не тільки елементарних відомостей, але й пробудження та скріплення її духовних сил, морального і суспільного шляхетства.

К. Ушинський у своїй ґрунтовній праці «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» неодноразово вказував на необхідність повсякчас зважати на анатоμο-фізіологічні і психічні особливості розвитку людини, зокрема на становлення її нервової системи.

Нервовий організм людини справді дуже складний, багатий і чутливий і міг би бути джерелом прекрасної людської діяльності, якби був підкорений ясній свідомості й волі людини. Але в тому-то й лихо, що людина сама своїм багатством подавила волю і зробила себе іграшкою своїх примхливих, випадкових проявів, і задача вихователя підтримувати людину в боротьбі з її нервовим організмом, а не ще більше роздратовувати цей організм. Ці важливі слова, які були написані багато років тому, не втратили своєї актуальності в наш час.

Принцип природовідповідності передбачає зв'язок процесу навчання з природою та реальним життям. Навчання за принципом

природовідповідності можна застосовувати в будь-якій галузі знань, включаючи фізичне виховання.

Темп сучасного життя, фрагментарність і калейдоскопічність його сприйняття, відсутність цілісного розуміння спонукає людину до пошуку миттєвих, поверхневих, ефемерних дій та відчуттів. Такий стан речей не може не позначитись на фізичному здоров'ї людського тіла.

Фізичне виховання з застосуванням підходу на основі принципу природовідповідності є перспективним напрямом наукової і педагогічної діяльності, який сприятиме фізичному здоров'ю нації, творчому підходу до фізичних вправ та, в подальшому, вихованню працездатного і працеспроможного населення України.

Стан сучасного суспільства, де вкрай загострені глобальні загальноцивілізаційні проблеми, вимагає нових підходів до освіти та виховання, які могли б принципово змінити ставлення людини до самої себе, природи, суспільства.

Багатьма науковими дослідженнями доведено, що прагнення до гармонії та моральної і фізичної чистоти має виступати як домінуючий атрактор, здатний спрямувати людину у багатьох сферах життя найменш критичною траєкторією. Оскільки у сфері фізичного виховання у ключових моментах людиною здійснюватиметься усвідомлений вибір на користь самообмеження та здорового способу життя.

Мета реалізації підходу до фізичного виховання з застосуванням принципу природовідповідності – виховання гармонійно-розвинутої, соціально-активної, фізично здорової людини з високими духовними якостями, здібної до саморозвитку та самовдосконалення, здатної до творчого підходу і креативного мислення [1].

Визначальним принципом сучасної системи освіти на даному етапі має бути підхід на основі принципу природовідповідності до навчання і виховання.

ЛЕКЦІЯ 9. Теорія фізичного виховання та природовідповідність. Їх місце у системі наукових знань

План лекції

9.1 Завдання теорії фізичного виховання.

9.2 Аспекти фізичного виховання за принципом природовідповідності.

9.3 Фізичний розвиток та природовідповідність.

Теорія фізичного виховання на основі природовідповідності є складовою педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету та завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання роз'яснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними та біологічними закономірностями.

Теорія фізичного виховання до останніх десятиліть була найбільш розробленою галуззю у сфері фізичної культури. Однак головне досягнення сучасної теорії фізичного виховання полягає у чіткому формулюванні положення про те, що сучасна система фізичного виховання має базуватися на основі єдності фізичного, інтелектуального та морального виховання.

Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування та розвитку фізичного виховання. Наукові судження та гіпотези про процес формування організму, вплив на нього рухової активності та соціального середовища становлять різні галузі знань, тому теорія фізичного виховання є інтегральною наукою, яка посідає місце між соціальними та природничими науками [3].

Крім теорії, процес фізичного виховання вивчають інші науки, які можна поділити на дві групи: формальні та реальні. До формальних відносяться логіка та математика, до реальних – природничі та суспільні.

Суспільні дисципліни, що вивчають соціальні закономірності розвитку фізичного виховання: історія та організація; управління та економіка фізичного виховання та спорту в суспільстві; психологія фізичного виховання та спорту; соціологія спорту.

Природничі дисципліни вивчають закономірності розвитку та функціонування організму в умовах виконання фізичних вправ та умови раціонального проходження процесу фізичного виховання. До цих дисциплін відносяться: динамічна анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, біометрія.

Як методологія фізичне виховання засноване на принципах природовідповідності, теорія узагальнює дані, отримані названими дисциплінами, розкриває багатогранні внутрішні (наприклад, виховання фізичних якостей і навчання техніки) та зовнішні (інтелектуальне виховання в процесі занять фізичними вправами) зв'язки фізичного виховання та представляє його як цілісне явище.

Впровадження підходу на основі принципу природовідповідності – це такий підхід до фізичного виховання, який формує у людини природне (безумовне) прагнення до підтримування власного фізичного здоров'я через стійке розуміння такої необхідності.

Ознаками результативності такого підходу є:

- формування стійкого прагнення до підтримки фізичного здоров'я власного тіла;
- наявність розумних з погляду природовідповідності спонукань, які в жодному випадку не шкодять здоров'ю;
- присутнє «почуття міри» при реалізації підходу на основі природовідповідності;

- виховання у власній свідомості сталого відношення до підтримування фізичного здоров'я тіла.

9.1 Завдання теорії фізичного виховання

Завданнями теорії фізичного виховання є:

- інтеграційно-цілісне осмислення всієї сукупності компонентів, найважливіших зв'язків, які поєднують різні сторони фізичної культури;
- виявлення її фундаментальних природних та соціальних основ та відношення до інших явищ;
- формування в інтересах практики загальних закономірностей спрямованого використання та подальшого розвитку фізичної культури в суспільстві.

Для вирішення завдань фізичного виховання за принципом природовідповідності на основі теорії створено методiku навчально-виховної роботи з фізичного виховання. Залежно від віку та статі, характеру та напрямків вирішуваних у навчально-виховному процесі завдань, у методиці фізичного виховання виділяють методiku навчання, методiku виховання певних фізичних якостей, методiku фізичного виховання за віком, методiku виховання чоловіків та жінок. Системи фізичного виховання мають відповідну методiku та напрямок: методика загального фізичного виховання, фізичного виховання з професійною спрямованістю, фізичного виховання зі спортивною спрямованістю [2].

Як навчальна дисципліна теорія фізичного виховання розкриває:

- сутність мети та завдань, які мають бути вирішені у процесі фізичного виховання;
- важливі підходи до досягнення мети та розв'язання завдань;
- ефективні засоби вирішення завдань;

- методи спільної роботи викладача та здобувачів у процесі фізичного виховання;
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- закономірності управління процесом навчання та виховання фізичних якостей.

Застосування методики за принципом природовідповідності в фізичному вихованні вимагає створення у людини безумовного (природного) прагнення до підтримування власного фізичного здоров'я через стійке розуміння такої необхідності. Водночас формується прагнення до підтримки фізичного здоров'я власного тіла. Присутні спонукання до спортивних занять базуються на «почутті міри». Наявне стало відношення до необхідності підтримування фізичного здоров'я тіла.

Підсумовуючи вищенаведене, можна стверджувати, що навчання здобувачів із застосуванням принципу природовідповідності в фізичному вихованні сприятиме розвитку позитивного ставлення до здоров'я власного тіла, формує в них уміння вибрати розумний підхід, враховуючи можливості організму, а також сприяє фізичному та емоційному здоров'ю здобувачів, здібних до саморозвитку та самовдосконалення у сфері фізичного виховання також.

9.2 Аспекти фізичного виховання за принципом природовідповідності

Характеризуючи фізичну культуру необхідно розглядати три аспекти:

- діяльний аспект, що містить рухову активність у різних формах фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних у житті рухових умінь та навичок;
- розвиток життєво важливих фізичних здібностей;
- оптимізацію здоров'я та працездатності.

Предметно-ціннісний аспект фізичного виховання за принципом природовідповідності представлений матеріальними (матеріально-технічні методи) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством задля забезпечення ефективної фізичної діяльності.

Результативний аспект характеризується сукупністю результатів використання фізичного виховання, що виражаються у володінні людиною її цінностями.

Отже, фізичне виховання на основі природовідповідності можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних способів, методів та умов цілеспрямованого фізичного та духовного вдосконалення людини.

Основні сфери та напрямки впровадження фізичного виховання передбачені Главою II Закону України «Про фізичну культуру та спорт». Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь розвитку фізичної культури у різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими спеціалістами;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних здобутків.

9.3 Фізичний розвиток та природовідповідність

Фізичний розвиток – це природний процес, головною умовою якого є природні життєві сили, що передаються у спадковість. Цей природний процес схильний до об'єктивних сил природи і успішно керувати ним можна, тільки знаючи ці закони та керуючись ними. До них відносяться:

- закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку та тенденцій, зумовлених умовами життя;
- закон взаємообумовленості функціональних та структурних змін;
- закон об'єднання кількісних та якісних змін;
- закон поступовості та зворотних змін періодів розвитку.

Поняття «фізичний розвиток» використовують у різних визначеннях:

- як процес зміни форм та функцій (морфо-функціональних особливостей) організму людини протягом його індивідуального життя;
- як сукупність значень, які характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (зростання, маса, кола тіла, спірометрія, динамометрія).

Іншими словами, якісний фізичний розвиток характеризується насамперед суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей та загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів та маси тіла [7].

Фізичне виховання на основі природовідповідності, як виховання в цілому, є процесом вирішення певних навчально-виховних завдань, що характеризується всіма загальними положеннями педагогічного процесу, або проводиться в умовах самовиховання.

Процес фізичного виховання характеризується такими особливостями:

- добре продуманий, своєчасно підготовлений процес, що передбачає активну діяльність викладача, способи, методи та форми навчання адекватно поставленим завданням;

- процес свідомої та активної діяльності здобувачів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, здобуття знань. Він базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях.

Принцип природовідповідності в освіті передбачає, що навчальний процес має ґрунтуватися на взаємозв'язку природи людського тіла, суспільства взагалі та самої людини. Це означає, що викладач повинен забезпечувати сприятливі умови для розвитку фізичних якостей здобувачів, пов'язаних з їхніми природними потребами та інтересами.

Фізичне виховання – одна з найважливіших складових у розвитку здобувачів. Воно має бути орієнтованим на формування здорового способу життя, фізичної активності та підвищення загального рівня здоров'я. Для реалізації принципу природовідповідності в навчанні фізичного виховання, можна використовувати такі підходи:

- створення умов для природного руху. Фізичне виховання має бути спрямоване на розвиток природної фізичної активності здобувачів, а не на змушування до виконання вправ. Для цього варто створити умови для природних рухів, наприклад запропонувати здобувачам грати в ігри з м'ячем на відкритому повітрі, займатися фізичними вправами в природному середовищі, плавати в водоймах тощо;

- використання природних матеріалів та ресурсів. При навчанні фізичного виховання можна використовувати природні матеріали та ресурси, наприклад, користуватися каменем, деревом, ґрунтом для проведення тренувань, використовувати воду для плавання, бігу та інших фізичних вправ;

- взаємозв'язок між природою та фізичним вихованням. Фізичне виховання має бути орієнтовано на гармонійний розвиток здобувача.

Принцип природовідповідності в фізичному вихованні полягає у тому, щоб засновувати навчальні програми та методи на здійсненні гармонійної взаємодії з природою та використанні її ресурсів з урахуванням природних властивостей та циклів.

Основна мета фізичного виховання полягає у формуванні фізичних якостей та розвитку здоров'я здобувачів. Проте це не має відбуватись за рахунок шкідливого впливу на природне середовище. Навпаки, навчання фізичної культури має ґрунтуватись на здоровому способі життя та екологічній свідомості [6].

Питання до розділу

- 1 Які напрямки має система фізичного виховання?
- 2 Що є показником розвитку фізичної культури?
- 3 Що таке фізичний розвиток?
- 4 Як можна використовувати підхід до реалізації принципу природовідповідності при навчанні фізичному вихованню?
- 5 Що вивчає теорія фізичного виховання на основі природовідповідності?
- 6 Що є предметом теорії фізичного виховання?
- 7 Які науки вивчають процес фізичного виховання?
- 8 Які природні дисципліни вивчають закономірності розвитку організму?
- 9 Назвіть аспекти фізичного виховання за принципом природовідповідності.
- 10 Назвіть показники стану розвитку фізичної культури.

ЛЕКЦІЯ 10. Основи української національної системи фізичного виховання та принцип природовідповідності

План лекції

10.1 Основні завдання фізичного виховання щодо принципу природовідповідності.

10.1.1 Інтелектуальний розвиток у процесі фізичного виховання.

10.1.2 Моральне виховання за принципом природовідповідності.

10.1.3 Зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю.

10.1.4 Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання.

10.1.5 Основні напрями конкретизації завдань у фізичному вихованні.

10.1.6 Застосування принципу природовідповідності у фізичному вихованні.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що містить теологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні елементи, які забезпечують фізичне виховання громадян.

Науково-методичну основу системи фізичного виховання становлять суспільні, природні та психолого-педагогічні науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання.

Принцип природовідповідності в системі фізичного виховання України передбачає здійснення навчання з урахуванням законів природи та її циклічності. Застосування цього принципу у фізичному вихованні може мати позитивний вплив на здоров'я та загальний розвиток здобувачів [4].

10.1 Основні завдання фізичного виховання щодо принципу природовідповідності

Використання принципу природовідповідності у фізичному вихованні може допомогти здобувачам розвинути всілякі здібності. Принцип природовідповідності передбачає орієнтацію на природу, здоров'я та здоровий спосіб життя. Фізичне виховання – це важлива складова частина навчального процесу, яка сприяє формуванню фізичної, психічної та соціальної гармонії у здобувачів. Основні принципи, на яких ґрунтується фізичне виховання, мають відповідати принципу природовідповідності.

Одним із найважливіших аспектів навчання здобувачів за принципом природовідповідності є активна взаємодія з природним середовищем. Це можна здійснювати за допомогою занять на вулиці або в природному середовищі, які допоможуть здобувачам розуміти і відчувати важливість природи в їхньому житті. Наприклад, заняття на свіжому повітрі або заняття в природному парку можуть допомогти здобувачам зберігати здоров'я та підвищувати ефективність навчального процесу [5].

Крім того, фізичне виховання має зосереджуватися на розвитку рухових навичок, які є важливими для підтримання фізичного здоров'я. Це можуть бути різні види фізичної активності, такі як біг, плавання, скелелазіння, велосипедний спорт тощо. Кожен з цих видів фізичної активності має свої переваги і може бути придатним для різних типів здобувачів. До того ж фізичне виховання може сприяти розвитку різних психічних процесів, таких як воля, самодисципліна, самоконтроль, концентрація уваги тощо.

Найбільш спільними завданнями фізичного виховання є:

- сприяти гармонійному розвитку форм та функцій організму, зміцненню здоров'я та довголіттю людини;
- озброювати спеціальними знаннями у галузі фізичної культури та спорту;

- формувати вміння та навички прикладного та спортивного характеру;
- сприяти вихованню позитивних почуттів та переживань, пов'язаних з руховою діяльністю, і на цій основі формувати інтереси, бажання та потреби до систематичних занять фізичними вправами;
- розвивати та виховувати фізичні, моральні та волеві якості, що забезпечують повноцінний характер рухової діяльності.

Всі вищенаведені завдання об'єднані у три основні групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Освітні завдання. Ця група специфічних завдань, що вирішуються в процесі фізичного виховання, полягає в тому, щоб:

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, накопичені у сфері фізичної культури;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь та навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня вдосконалення;
- навчити кожного застосовувати отримані знання та навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Оздоровчі завдання. Група оздоровчих завдань спрямована на таке:

- забезпечення оптимального розвитку особистих фізичних якостей та на їх основі удосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення та збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла та формування постави;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

Виховні завдання. Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту;
- патріотичне та моральне виховання, виховання волі;
- виховання працездатності;
- розширення впливу сфери естетичного довкілля на особистість.

10.1.1 Інтелектуальний розвиток у процесі фізичного виховання за принципом природовідповідності

Зв'язки фізичного виховання з розумовим. Цей зв'язок може бути непрямим і прямим. Непрямий виявляється у тому, що гарне здоров'я та повноцінний розвиток забезпечують продуктивну розумову діяльність людини.

На заняттях фізичною культурою та спортом часто змінюється характер діяльності. Постійне перемикання від одного виду вправ до іншого сприяє підвищенню рухливості нервових процесів. Підвищення інтенсивності серцево-судинної діяльності та обміну речовин сприятливо відбивається на стані нервової системи в цілому та головного мозку зокрема [2].

Зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає засвоєння здобувачами спеціальних знань у галузі фізичного виховання, біології, гігієни, певних вмінь та навичок інтелектуальної діяльності. А також впливає на розвиток пізнавальних здібностей, пов'язаних із руховою діяльністю. До них можна віднести: тактичне мислення, орієнтування у складних спортивних ситуаціях, уміння аналізувати техніку виконання окремих рухів, здатність знаходити та виправляти помилки.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор та змагань дає змогу вдосконалювати такі інтелектуальні здібності здобувачів як аналіз, порівняння та проєктування своїх дій.

Сенсорна діяльність істотно впливає на розвиток психічних процесів, які діють у основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова та зорова пам'ять, зосередженість та увага.

10.1.2 Моральне виховання за принципом природовідповідності у процесі фізичного виховання

Для навчально-спортивної діяльності характерне суворе та точне її регламентування. Воно виявляється у визначенні форм і тривалості виконуваних рухів правилами змагань і нормами взаємин із членами своєї команди та з членами команди суперника. Змінюючи умови, у яких протікає дія, послідовно ускладнюючи їх, варіюючи емоційне забарвлення діяльності, викладач може свідомо створювати ситуації, у яких здобувачі керуються тим чи іншим моральним принципом [3].

Виховання волі у процесі фізичного виховання. Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливу у процесі фізичного виховання є:

- цілеспрямованість (підпорядкування всіх зусиль досягнення бажаного результату);
- наполегливість, що проявляється при подоланні труднощів;
- витриманість (здатність регулювати власні почуття та настрої);
- рішучість та сміливість;
- ініціативність (подолання труднощів нетрадиційними способами та методами).

У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

- вольові зусилля з концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих чинників (суперники, публіка), також необхідні для збереження уваги при втомі;
- при інтенсивних м'язових напругах. М'язові напруження, які виявляються в процесі виконання фізичних вправ, зазвичай перевищують рівень тих, що мають місце у побуті;
- пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань та, особливо, змагань;

- пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості), що виникають унаслідок психічних травм, падінь;
- пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренувань, харчування.

При виконанні рухових дій необхідно виділити також види вольових зусиль – фізичні та інтелектуальні. Мобілізуючі вольові зусилля сприяють подоланню перешкод у разі виникнення фізичних і психологічних труднощів. Вони реалізуються з використанням прийомів психічної саморегуляції типу словесних впливів – самовпевненостей, самонаказів.

Організуючі вольові зусилля проявляються при технічних, тактичних і психологічних труднощах і реалізуються групою прийомів психічної саморегуляції, різними видами довільної спрямованості, уваги, контролю над ситуацією та власними діями [1].

Сюди відносяться ідеомоторна підготовка, контроль за розслабленням м'язів, регулювання дихання, спостереження за суперником, вирішення тактичних завдань. Основне призначення організуючих вольових зусиль – оптимізація психічного стану, координація рухів та дій, економне витрачання фізичних сил.

10.1.3 Зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю

Фізичне виховання створює передумови для повноцінної та високоефективної трудової діяльності. Основні з них:

- висока загальна фізична підготовленість, зокрема розвиток рухових якостей;
- психологічна готовність до праці;
- звичка до фізичної роботи;
- хороше здоров'я.

Всі фізичні (рухові) якості потрібні для високопродуктивної праці. Чим кращий їх комплексний розвиток, тим більший обсяг продукції вищої якості може надати працівник.

Роль фізичної сили у чистому її прояві зі зростанням технічної оснащеності поки знижується, але в комплексі з іншими фізичними якостями продовжує грати чималу роль. Значення інших якостей в епоху технічного прогресу різко зростає. При роботі на сучасних швидкісних машинах і механізмах до працівників пред'являються підвищені вимоги до спритності, швидкості реакції та загальної витривалості. Швидкість і точність опанування новими процесами (зокрема і трудовими) залежить від уміння добре управляти своїми рухами та від наявного рухового досвіду [8].

Застосування підходу на основі принципу природовідповідності стане в нагоді при формуванні корисних навичок для подальшого створення працездатності.

10.1.4 Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання

У процесі занять фізичними вправами у зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі задачі:

- виховувати здатність приймати, відчувати та оцінювати красу у сфері фізичної культури та в інших сферах її прояву;
- формувати естетично зріле прагнення фізичного вдосконалення;
- формувати естетику поведінки між людськими відносинами у фізкультурній діяльності;
- формувати активну позицію у твердженні прекрасного.

Головними способами естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини;

- правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість статури;
- пластична виразність тіла;
- цілеспрямовані гарні рухи;
- складно-координаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій.

Отже, застосування запропонованого принципу природовідповідності дасть змогу підтримувати естетику фізичного тіла і гармонію.

10.1.5 Основні напрями конкретизації завдань у фізичному вихованні

У процесі фізичного виховання названі вище групи завдань здійснюються конкретизацією через послідовну деталізацію їхнього змісту, враховуючи такі аспекти:

- напрями фізичного виховання, його системи (базовий, професійно-прикладний, спортивний);
- особливості контингенту;
- час реалізації.

Типовими для загальної фізичної підготовки (базовий напрямок) є завдання, які передбачають широку загальну фізкультурну освіту та досягнення чи утримання базового рівня загального розвитку життєво важливих фізичних здібностей.

У межах професійно-прикладної фізичної підготовки та спортивного тренування предметом постійної уваги є завдання щодо вибіркового та поглибленого удосконалення рухових умінь, навичок та здібностей, необхідних для досягнення досить високих результатів у тій чи іншій спортивній спеціалізації. Водночас цей факт не виключає подальшої реалізації завдань із забезпечення загальної фізичної підготовки [7].

Індивідуальна конкретизація завдань передбачає їх детальне зіставлення з індивідуальними особливостями та можливостями здобувачів, від яких залежить реалізація висунутих завдань.

Конкретизувати завдання у часовому аспекті – отже, співвідносити їх із часом, об'єктивно необхідним для їх вирішення, розраховувати масштаб цього часу і доцільну послідовність розв'язання окремих завдань. Кожне досить велике довгострокове завдання під час планування ходу його реалізації поділяється на кілька окремих (парціальних) завдань, для послідовного вирішення яких потрібні певні терміни – від коротких (одне заняття) до тривалих (місяць, рік і більше).

Основні принципи, які можуть бути застосовані в навчанні фізичному вихованню на основі підходу природовідповідності:

- системність: розвиток фізичної культури та спорту має розглядатися як система, яка складається з компонентів, що взаємодіють між собою (наприклад, розвиток фізичних здібностей має бути зв'язаний з розвитком моторики та координації рухів);

- індивідуалізація: розвиток фізичної культури та спорту має враховувати індивідуальні особливості кожного здобувача (наприклад, урахування рівня фізичної підготовки та здоров'я здобувача при розробленні програм тренувань);

- природна адаптивність: розвиток фізичної культури та спорту має відбуватися відповідно до природних можливостей та обмежень людини (прикладом може слугувати розроблення програм тренувань, які враховують розвиток м'язів та суглобів, щоб запобігти травмам);

- екологічна збалансованість: розвиток фізичної культури та спорту має забезпечувати збалансоване співвідношення з природним середовищем (наприклад, використання екологічно чистих матеріалів);

- використання природних ресурсів: під час занять фізичною культурою можна використовувати природні ресурси, такі як повітря, вода

та сонячне світло (наприклад, заняття на свіжому повітрі, біг під час сонячного дня або плавання в озері);

- спостереження за природою: здобувачі можуть вивчати закони фізики та біології через спостереження за природою (наприклад, вивчення законів механіки через спостереження за рухом річки або вивчення впливу фізичних вправ на дихальну та серцево-судинну систему);

- використання екологічних матеріалів: під час занять можна використовувати екологічні матеріали, такі як біорозкладні ганчірки та іграшки з природних матеріалів (такий підхід допоможе зменшити шкідливий вплив на довкілля);

- створення сприятливого середовища: для того, щоб заняття були ефективними, здобувачі повинні бути у сприятливому середовищі (наприклад, заняття в парку або на природній території допоможуть здобувачам розслабитися та сконцентруватися на заняттях).

10.1.6 Застосування принципу природовідповідності у фізичному вихованні

Принцип природовідповідності в освіті передбачає орієнтацію на створення гармонійно розвинутого власного фізичного тіла. Із використанням знань природних наук подальший розвиток і вдосконалення технічних і соціальних систем. У випадку фізичного виховання це може означати розвиток фізичної культури та спорту з урахуванням біологічних, фізіологічних, моральних та психологічних особливостей людини [1].

Застосування принципу природовідповідності також передбачає взаємозв'язок між людиною та навколишнім середовищем, оскільки створюється образ мислення щодо необхідності дбайливого та екологічно обґрунтованого використання ресурсів. Що стосується суто сфери

фізичного виховання – означений принцип можна впровадити на практиці так:

- застосування екологічно чистих матеріалів: у виробництві спортивного обладнання та інвентарю можна використовувати матеріали, які не зашкоджують довкіллю (наприклад, дерево або біопластик);

- розвиток спортивної інфраструктури, що максимально використовує природні ресурси: можна будувати спортивні майданчики та тренажерні зони в парках і на відкритих територіях, замість того, щоб використовувати забудовані міські простори;

- пропаганда здорового способу життя та фізичної активності, яка має бути доступною кожному. Це можна зробити шляхом створення груп занять, що орієнтовані на підтримку фізичної форми, а також заохочувати здобувачів до пішохідних та велосипедних прогулянок, замість користування автомобілем;

- використання екологічно чистих методів розвитку фізичних вмінь та навичок: зокрема, у фітнесі можна використовувати методику функціонального тренування, яка включає до себе вправи, що імітують рухи, які людина використовує у повсякденному житті.

Питання до розділу

- 1 Які елементи містить система фізичного виховання?
- 2 Назвіть природні види фізичної активності.
- 3 Назвіть основні завдання фізичного виховання щодо принципу природовідповідності.
- 4 Як вирішуються виховні завдання в процесі фізичного виховання?
- 5 Як вирішуються освітні завдання?
- 6 Як вирішуються оздоровчі завдання?

7 Які вольові якості найбільше піддаються впливу у процесі фізичного виховання?

8 Які види вольових зусиль ви знаєте?

9 Які фізичні (рухові) якості потрібні для високопродуктивної праці у залізничній галузі?

10 Які головні заходи естетичного виховання?

ЛЕКЦІЯ 11. Засоби фізичного виховання за принципом природовідповідності

План лекції

11.1 Рухова і фізична активність – фундаментальні чинники розвитку людини.

Для національної системи фізичного виховання характерний комплексний підхід, що складається з багатьох методів і засобів. Але основним засобом вирішення завдань фізичного виховання є рухова активність людини.

11.1 Рухова і фізична активність – фундаментальні чинники розвитку людини

Рухова і фізична активність є винятково важливими, фундаментальними чинниками формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

Робота скелетних м'язів, які складають близько 40 % маси тіла, супроводжується посиленням припливу до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'ємів м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.

Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-60 см проходити за день 7-8 кілометрів.

Заняття фізичними вправами одразу позначаються на роботі дихальної системи. Під час цих вправ дихання стає глибшим і частішим, відбувається розкриття та розширення бронхів та легеневих альвеол, через легені проходить більше повітря, збільшується насичення крові киснем, внаслідок якого покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізується обмін речовин, зменшується кількість недоокислених токсичних продуктів (шлаків) у тканинах.

При достатній руховій активності збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, внаслідок чого покращується живлення серця, стає значно витривалішим до фізичного навантаження. У тренуваних людей у стані спокою за рахунок підвищення сили серцевих скорочень частота пульсу зменшується, завдяки чому збільшується тривалість фази діастоли (розслаблення) серця, що, в свою чергу, забезпечує необхідний відпочинок міокарда (серцевого м'яза),

нормалізує метаболічні процеси (обмін речовин) у ньому. Серце функціонує економічніше й ефективніше.

Внаслідок фізичних вправ розширюються і відкриваються кровоносні судини (капіляри та артеріоли, які називають «краниками» судинної системи). Зовнішньо це проявляється почервонінням шкіри, посиленням потовиділенням. При цьому покращується рух венозної крові до серця, тобто скелетні м'язи виконують функцію «м'язового насоса».

Збагачена киснем і поживними речовинами кров надходить через розкриті артеріоли і капіляри до всіх внутрішніх органів, центральної нервової системи, органів статевої системи та ендокринних залоз. Ось чому повніше відновлюються функції головного мозку, покращується пам'ять і мислення. Вплив фізичних вправ на нервову систему полягає в розвитку координації різноманітних рухів, регуляції функцій серцево-судинної і дихальної систем, в тренуванні адаптаційних механізмів. Крім цього, при роботі м'язів від них у центральну нервову систему надходить потужний потік нервових імпульсів, що надзвичайно важливо для підтримки її тону.

Стимулюючу дію мають помірні фізичні навантаження на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Отже, підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища: стресових ситуацій, високих та низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які спричиняють простудні захворювання тощо.

Під час рухової активності частіше скорочуються м'язи діафрагми (внаслідок підвищення частоти дихання), а також м'язи передньої стінки живота, що покращує перистальтику (хвилеподібні послідовні скорочення) кишечника, а отже, і функцію шлунково-кишкового тракту. Підсилюється секреція і виділення жовчі з печінки, що сприяє її активнішій функції. Як наслідок — краще очищується кров від токсичних речовин, краще синтезуються необхідні організму білки, ферменти і вітаміни.

Отже, усі ці дані свідчать про надзвичайно важливу роль фізичної активності на організм людини.

Додатковим засобом є застосування оздоровчих сил природи (сонце, повітря, вода) та гігієнічних факторів (режим дня, харчування, дотримання правил особистої та суспільної гігієни).

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності. Руховою дією називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для вирішення конкретного рухового завдання. Поєднання кількох специфічних рухів називають руховою діяльністю [7].

Рух – це моторна функція організму, що виявляється у зміні положень тіла чи окремих його частин. Поділяють вроджені та довільні рухи. Для останніх характерно таке:

- вони завжди є функцією свідомості;
- засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи процес навчання;
- навчання рухам підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Питання до розділу

1 Назвіть основні засоби фізичного виховання за принципом природовідповідності.

2 Які додаткові засоби використовують у фізичному вихованні за принципом природовідповідності?

3 Що таке рух?

4 Які види рухів бувають?

5 Завдяки чому відбувається адаптація організму до змін зовнішнього середовища?

- 6 Який відсоток маси тіла складають скелетні м'язи?
- 7 Що сприяє збільшенню об'ємів м'язів?
- 8 Яка кількість кроків щодоби є необхідною для функціонування активного нормального стану організму?
- 9 Яка середня ширина кроку людини?
- 10 Яку додаткову функцію виконують скелетні м'язи?
- 11 Який вплив має фізична активність на функції головного мозку?

ЛЕКЦІЯ 12. Методи фізичного навчання за принципом природовідповідності

План лекції

- 12.1 Ігровий метод.
- 12.2 Змагальний метод.
- 12.3 Вербальні методи та методи наочності.
- 12.4 Педагогічні методи.
- 12.5 Метод фізичної вправи.
 - 12.5.1 Класифікація фізичних вправ.

Навчання здобувачів за принципом природовідповідності в фізичному вихованні може містити різноманітні методи і прийоми, спрямовані на дотримання здорового способу життя і гармонізацію власного тіла. Дія будь-якого засобу фізичного виховання залежить від методу його застосування. Метод фізичного виховання – це спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.

Для фізичної підготовки використовують специфічні методи фізичного виховання, тобто методи фізичної вправи, а також ігрові, змагальні, педагогічні, методи слова та наочної дії.

Один із можливих підходів до навчання за принципом природовідповідності в фізичному вихованні – це використання природного середовища для занять фізичними вправами та спортом. Наприклад, здобувачі можуть використовувати лісові доріжки для бігу, підйому на гору для тренування витривалості та координації рухів [8]. До інших можливих методів навчання за принципом природовідповідності можна віднести:

- метод суворо-регламентованої вправи – це такі рухи, які передбачають виконання рухів за заданою програмою та з точно дозованим навантаженням (гімнастичні вправи). Ці методи включають: а) метод подільної вправи (гімнастичні комбінації); б) метод цілісної вправи (стрибок у висоту);

- стандартно-повторної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження, якими передбачено багаторазове повторення рухів без особливих змін їхньої структури та параметрів навантаження (рівномірний біг з інтервалами відпочинку чи без них;

- перемінної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження – це спрямована зміна параметрів навантаження за ходом вправи (зміна інтенсивності, складності, темпу, зовнішніх умов, наприклад рухливі ігри);

- комбіновані методи, при яких параметри навантаження та відпочинку періодично змінюються. До цих методів належать: а) повторно-прогресивної вправи; б) зі спадаючими чи зростаючими інтервалами відпочинку; в) стандартно-варіативної вправи;

- суворо-регламентованої вправи при комплексному змісті заняття – це так зване «колове» тренування з такими ключовими словами: «символ колового тренування» – це схема вправи та послідовність її виконання;

«станції» – це місця виконання вправи; «завдання» – це зміст вправи, дозування навантаження та тривалість і форма відпочинку;

- ігрові та змагальні методи.

12.1 Ігровий метод

Основу ігрового методу становить підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного сюжету (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ігрової ситуації. Під поняттям ігрового методу розуміють методичні особливості гри (особливості організації, керівництва, способу досягнення мети тощо). При цьому ігровий метод зовсім не обов'язково пов'язаний з загальноприйнятими іграми: футболом, волейболом. Його основу можуть скласти будь-які вправи.

Ігровий метод характеризується такими властивостями:

- сюжетною організацією – тобто цілісним задумом змісту та плану дій, якими передбачено досягнення певної мети. Ігровий сюжет або позичається з життя та трудової діяльності (полювання, війни), або спеціально створюється;

- різнобічністю способів досягнення мети – це головна відмінність ігрового методу від методу фізичної вправи. Зазвичай сюжетом передбачаються обмеження у способах досягнення мети та рівність вимог до учасників, але в рамках цих обмежень дається широка самостійність гравцям у виборі шляху до мети;

- самостійністю та ініціативою у способах досягнення мети – це одне з завдань ігрового методу, що сприяє вихованню здібностей до прояву ініціативи у вирішенні проблемних ситуацій;

- підвищеною емоційністю та моделюванням міжособистісних стосунків – ця властивість проявляється насамперед у моделюванні конкуренції між гравцями;

- суперництвом та співпрацею – це протиріччя є основою ігрового методу. Означені процеси мають бути максимально керованими, оскільки впливають на процеси регулювання фізичного навантаження та його дії на організм;

- відносною керованістю навантаження – в ігровому методі важко керувати дією навантаження оскільки гравці мають різні рівні темпераменту та мотивації; ця властивість ігрового методу вимагає відстежувати зовнішні ознаки надмірного навантаження: зміну кольору обличчя, порушення координації тощо.

12.2 Змагальний метод

Змагальний метод – це один із варіантів стимулювання інтересу та активності здобувачів із настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил. Широко використовується як у педагогіці, так і у спорті.

Особливість методу полягає у співставленні сил в умовах упорядкованого суперництва та боротьби за першість.

Змагальний метод характеризується:

- уніфікацією предмету змагань;
- стандартизацією правил боротьби та способів оцінки.

12.3 Вербальні методи та методи наочності

Слово має велику силу, тому словесні (вербальні) методи у фізичному вихованні використовуються не менш інтенсивно, ніж методи фізичної вправи.

До вербальних методів належать:

- дидактична розповідь;
- обговорення;
- інструктування;
- супровідне пояснення;
- вказівки та команди;
- словесна оцінка;
- словесні звіти;
- самопромовляння, самонакази, самоаналізи, самонавіювання;
- психорегулювання.

До методів наочності належать методи, при яких використовуються зорові та рухові відчуття.

Методи забезпечення наочності поділяються на такі групи:

- натуральної та опосередкованої демонстрації (демонстрація виконання вправи керівником чи найбільш підготовленим здобувачем);
- демонстрації наочних посібників (малюнків, плакатів, фотокарток, схем, тощо);
- моделювання (макету футбольного поля та фігур гравців, тощо);
- кіно- та відеодемонстрація;
- вибіркова сенсорна демонстрація (заданий звуковий ритм, світлові сигнали та ін.);
- направленої відтворення почуттів (допомога тренера у відтворенні правильної траєкторії рухів);
- орієнтування (використання символічних орієнтирів, наприклад, фішок);
- експрес-інформації (запропоновано вченим Фарфелем зі співавторами, наприклад, виконання вправи перед відеокамерою);
- програмування (математичний розрахунок основних параметрів рухів, математичне моделювання техніки виконання вправ та ін.).

Є всі підстави вважати, що подальше впровадження у фізичне виховання нових наукових ідей та технологій, їх творчого педагогічного застосування, приведе до якісних змін у багатьох розділах методики фізичного виховання, тому інформацію, викладену в цьому розділі, не слід сприймати як догму. До її використання необхідно підходити творчо [5].

12.4 Педагогічні методи

Методами педагогіки називають способи впорядкованої взаємозалежної діяльності викладача та здобувачів, спрямованої на вирішення для навчання завдань.

Першовідкривачем методів виховання вважають німецького педагога Йогана-Фрідріха Гербарта (1776-1841), який вважав, що філософія визначає мету виховання, а психологія – шляхи до цієї мети.

Метод виховання поділяють на окремі елементи – прийоми виховання, які використовують для підвищення виховної ефективності методів.

Методи і прийоми виховання є своєрідними інструментами в діяльності викладача. Їх дієвість залежить від використання виховних засобів [4].

Засоби виховання – надбання матеріальної та духовної культури (художня, наукова література, телебачення, інтернет, предмети образотворчого, театрального, кіномистецтва тощо), форми і види виховної роботи (збори, бесіди, конференції, гуртки, секції, ігри, спортивна діяльність), які задіюють під час використання певного методу.

Дієвість методів виховання залежить і від того, наскільки у виховному процесі задіяна праця молодої людини над собою, природа, надбання національної культури (казки, легенди, пісні, обряди, звичаї та ін.).

Основним критерієм оцінювання виховного методу є відповідність його виховним цілям і завданням. У педагогічній науці існує кілька

класифікацій виховних методів. Найчастіше при цьому беруть за основу систему виховних впливів, за допомогою яких відбувається формування особистості.

Розрізняють такі групи методів:

- формування свідомості особистості: бесіди, лекції, методи дискусії, переконання, навіювання, приклад;
- організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки: педагогічна вимога, громадська думка, довіра, привчання, тренування, створення виховних ситуацій, прогнозування;
- стимулювання діяльності і поведінки: гра, змагання, заохочення, покарання;
- самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

Використання наведених методів забезпечує формування у здобувачів практичних умінь і навичок самовиховання як найвищої форми виховання і подальшого самовдосконалення. Означені педагогічні методи враховують демократичні засади виховання, необхідність активної участі здобувачів у виховному процесі [2].

12.5 Метод фізичної вправи

Найвища результативність фізичного виховання досягається під час використання всієї системи методів, проте значущість кожної групи методів неоднакова. Найбільша вага у вирішенні завдань навчання та виховання належить фізичним вправам.

Головним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи. Але жодне навчання та виховання не мислиме без методів, пов'язаних з використанням всезагальних педагогічних методів, методів слова та сенсорно-образної дії (наочності). Причому у фізичному вихованні ці

методи мають свої особливості. Тому для якісної фізичної та психічної підготовки необхідно користуватися повною мірою як методом фізичної вправи, так і загально-педагогічними методами для виховання здорових, сильних, відповідальних та свідомих робітників, громадян. Отже, для формування цілісної та успішної особистості у межах фізичного виховання необхідно використовувати усі групи методів. Основою структури методів фізичної вправи є спосіб регулювання навантаження та відпочинку.

Навантаженням називають величину дії фізичної вправи на організм, а також ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, тобто це є кількісна міра дії фізичної вправи. Дія навантаження на організм прямо пропорційна його об'єму та інтенсивності. Об'єм фізичного навантаження – це тривалість дії фізичної вправи на організм або сумарна кількість роботи. Об'єм вимірюється такими показниками: тривалістю фізичної роботи в тих чи інших одиницях часу; сумарною кількістю виконаних вправ у гімнастиці, або сумою піднятих тягарів у важкій атлетиці, або кілометражем у легкій атлетиці та інше.

Інтенсивність фізичного навантаження – це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи. Інтенсивність вимірюється такими показниками: піковою ЧСС, моторною щільністю заняття, швидкістю подолання дистанції тощо. Об'єм та інтенсивність мають непрямолінійний зв'язок (спринтерська швидкість не може зберігатися довго) [6]. Такий стан обумовлений кількома причинами, серед яких можна відмітити такі:

- фізичні вправи, на відміну від інших рухових дій, виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;
- фізичні вправи (як система рухів) виражають думки та емоції людини, її активність, ставлення до навколишнього середовища і таким способом впливають на фізичну та духовну сферу особистості;

- фізичні вправи – один із способів передачі суспільно-історичного досвіду загалом і у сфері фізичного виховання окремо;
- фізичні вправи впливають не лише на морфо-функціональний стан організму, а й на психічний стан особистості;
- фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні з метою використання у процесі самовдосконалення;
- фізичні вправи задовольняють природну потребу людини у руховій діяльності.

Фізичними вправами називаються ті рухові дії, які спрямовані на рішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні й ті самі вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть призвести до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не тільки від фізичних вправ, що використовуються, а й від тих чинників, які супроводжують їхнє виконання. Таких чинників багато, але вони можуть бути об'єднані в чотири великі групи [3].

До першої групи належать індивідуальні особливості здобувачів, їхні моральні, вольові та інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь та навичок, фізичний розвиток та підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність.

Другу групу становлять особливості самих вправ, їхній характер, складність, новизна та емоційність.

Третя група факторів залежить від зовнішніх умов виконання вправ (місце проведення, кліматичні, метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості).

Четверту групу чинників становлять дії викладача щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу викладач

повинен пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні та біомеханічні реакції виконання фізичних вправ.

Зміст та форма фізичних вправ щодо принципу природовідповідності. У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом. Зміст фізичної вправи створюють, з одного боку, всі ті рухи та операції, які входять до тих чи інших вправ, з іншого – складні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Вони можуть розглядатися у багатьох аспектах:

- психологічному;
- фізіологічному;
- біомеханічному;
- біохімічному.

У психолого-педагогічному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо та спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання [1].

За сутністю фізіологічного впливу фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності перед станом спокою. Паралельно в організмі протікають біохімічні процеси, які визначають якісні зміни в організмі.

Форма та зміст фізичної вправи органічно взаємопов'язані, причому зміст – встановлююча та динамічна сторона, яка відіграє провідну роль щодо форми. Зі свого боку, і форма впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи перешкоджає максимальному прояву функціональних можливостей, і навпаки, досконала форма сприяє найбільш ефективній реалізації фізичних здібностей.

12.5.1 Класифікація фізичних вправ

Принцип природовідповідності – це принцип, за яким фізичні вправи мають наслідувати природні рухи тіла, відповідати природнім рухам людини та природним законам фізики [3].

Є кілька типів фізіологічних вправ, які можна класифікувати за принципом природовідповідності:

- вправи, що наслідують рухи тіла у просторі – це вправи, які наслідують природний рух тіла (наприклад, кульбіти, оберти, плавання та інші вправи, що відтворюють рухи у тривіальному просторі);
- з власною вагою тіла: такі вправи передбачають використання ваги власного тіла як опори або опори для виконання різних рухів, таких як присідання, підтягування, віджимання, планка;
- з зовнішнім обладнанням: ці вправи виконуються з використанням зовнішнього обладнання, таких як гантелі, штанга, тренажери (наприклад, жим гантелей, підхід до штанги, прес на тренажері);
- з витримкою інерції: такі вправи передбачають використання інерції руху для досягнення поставленої мети;
- кардіовправи: це вправи, які покращують роботу серцево-судинної системи та сприяють збільшенню витривалості (можна використовувати вправи з бігу, скакалки, велотренажери, бігові доріжки тощо);
- вправи на розтяжку: це вправи, які сприяють покращенню гнучкості та розтяжці м'язів (це можуть бути вправи на розтягування, йога, пілатес тощо);
- на відновлення координації та реакції: це можуть бути стрибки через перешкоди, реакційні ігри тощо.

У теорії та методиці фізичного виховання створено цілу низку класифікацій фізичних вправ. Одними з найпоширеніших у класифікації є:

- швидко-силові види вправ, що характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, стрибки);
- види вправ, що вимагають переважно витривалості в циклічних рухах (біг на середні та довгі дистанції, лижні гонки, ходьба, плавання);
- види вправ, що вимагають значних проявів координаційних та інших здібностей в умовах суворо заданої програми рухів (гімнастичні та акробатичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання);
- види вправ, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуацій і форм дій (боротьба, бокс, фехтування).

Питання до розділу

- 1 Назвіть методи фізичного виховання за принципом природовідповідності.
- 2 Які характерні властивості ігрового методу?
- 3 Які особливості змагального методу?
- 4 З чого складаються вербальні методи?
- 5 На які групи поділяються методи наочності?
- 6 Що таке метод експрес-інформації?
- 7 На які види поділяються педагогічні методи?
- 8 Чому виконання однакових вправ може надавати різні результати?
- 9 Що таке інтенсивність фізичного навантаження?
- 10 Від яких чинників залежить інтенсивність фізичного навантаження?

ЛЕКЦІЯ 13. Структурні основи методів фізичного виховання за принципом природовідповідності

План лекції

13.1 Гімнастика у системі фізичного виховання.

13.2 Ігри у системі фізичного виховання.

13.3 Туризм як засіб фізичного виховання за принципом природовідповідності.

13.4 Спорт як засіб фізичного виховання.

13.5 Навколишнє середовище як засіб фізичного виховання.

13.6 Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання.

Фізичне виховання має бути культуроподібним, природовідповідним, забезпечувати зв'язок із національною культурою та світовими цінностями. Фізичне виховання як елемент системи освіти також має зберігати, передавати та примножувати ці цінності, використовуючи свої специфічні засоби та методи, що сягають корінням в національну культуру, до них відносяться гімнастика, танці, ігри й т. ін.

Також важним напрямком сучасного фізичного виховання є його інтелектуалізація та посилення оздоровчої спрямованості. Для цього фізичне виховання має бути все більш орієнтованим на освітні та рекреаційні функції, прикладом таких форм фізичної активності можуть бути туризм та спортивне орієнтування. Наряду з традиційним атлетичним змістом більше уваги необхідно приділяти формуванню координаційних здібностей, рухливим та спортивним іграм, іншим емоційно насиченим, модним спортивним видам та оздоровчим системам.

Фізичні вправи розподіляють за чотирма групами: гімнастика, ігри, туризм, спорт [6]. Кожна з цих груп має свої специфічні ознаки і розподіляється на класифікаційні підгрупи.

13.1 Гімнастика у системі фізичного виховання

У системі фізичного виховання гімнастика посідає чільне місце. У ній є безліч найрізноманітніших простих вправ, що використовуються як засіб оздоровлення та лікування, підвищення продуктивності праці, морального та естетичного виховання. Характерною особливістю гімнастики є також можливість точно дозувати навантаження: це необхідно для вибіркового впливу на різні системи та органи, окремі м'язові групи та м'язи; розвиває фізичні якості; відновлює функції ушкоджених органів [8].

Стройові вправи. Вони широко застосовуються у всіх формах занять. Стройові вправи сприяють формуванню правильної постави здобувачів.

Загальнорозвиваючі вправи. Вони спрямовані на загальний фізичний розвиток і підготовку до більш складних рухових дій. Ці вправи виконуються як без предметів, так і з різними предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, скакалки, гантелі, гумові амортизатори), а також на снарядах (гімнастична стінка, сходи, лава).

Прикладні вправи. Сприяють розвитку спритності та навичок, необхідних для виробничої, побутової, військової та спортивної діяльності. До них відносяться різні методи ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, переповзання, перенесення партнерів, подолання лінії перешкод, вправи на рівновагу. Прикладні вправи використовуються у професійно-прикладній гімнастиці з метою розвитку спеціальних рухових якостей та навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність.

Прикладні вправи становлять основний зміст військово-прикладної гімнастики. Значне місце тут займають вправи з подолання перешкод у різний спосіб, елементи єдиноборств, спеціальні вправи на тренажерах.

Прикладні вправи використовуються на заняттях спортивної спрямованості. Спеціальні комплекси гімнастичних вправ застосовують лижники, борці, штангісти, легкоатлети.

Прикладні вправи використовуються в лікувальній гімнастиці для відновлення здоров'я та працездатності, виправлення недоліків статури, викривлень хребта, для підвищення життєвого тону та покращення загального самопочуття хворих.

Вправи на гімнастичних снарядах. Конструктивні особливості (різновисокі бруси, кінь, кільця, колода) дозволяють виконувати рухи, що не зустрічаються в повсякденному житті, і дають можливість удосконалювати вміння керувати своїми рухами, розвивати функції вестибулярного апарату. Вправи сприяють розвитку спритності, сили, вмінню орієнтуватися у складних положеннях.

Акробатичні вправи та стрибки. Сприяють вихованню спритності, тренуванню вестибулярного апарату, сміливості.

13.2 Ігри у системі фізичного виховання

Окреме місце у фізичному вихованні займають ігри. Це пояснюється багатством та різноманітністю ігор. Під грою мають на увазі свідому діяльність, спрямовану на досягнення поставленої мети [5].

Рухливі ігри. Рухливими іграми називаються ігри, де використовуються природні рухи та досягнення мети не вимагає високих фізичних та психічних напружень. Всі ігри поділяються на некомандні, що переходять до командних та командні.

Спортивні ігри. Спортивними називаються ігри, з яких проводяться змагання. Їхньою характерною рисою є безпосередня боротьба з суперником. Сучасні спортивні ігри – це вища форма розвитку народних рухливих ігор, але вони відрізняються від останніх складнішою технікою та тактикою, напруженістю діяльності змагань, уніфікованими правилами, необхідністю спеціальної підготовки для участі у змаганнях.

13.3 Туризм як засіб фізичного виховання за принципом природовідповідності

Туризм як засіб фізичного виховання створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення. У туристичних походах отримують безпосереднє застосування вивчені на заняттях з фізичного виховання рухові дії (подолання перешкод, лазіння, ходьба).

13.4 Спорт як засіб фізичного виховання

Характерною особливістю спорту є прагнення здобувачів займатися максимальним проявом своїх фізичних якостей і психічних можливостей. Високі результати у спорті досягаються завдяки систематичним спортивним тренуванням [4].

Спортивне тренування – це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований безпосередньо на досягнення високих спортивних результатів. У результаті правильно організованого тренування спортсмени досягають такого стану тренуваності, який отримав назву спортивної форми. Спортивна форма – це стан найкращої для даного циклу готовності до спортивних досягнень.

13.5 Навколишнє середовище як засіб фізичного виховання

Використання навколишнього середовища у процесі фізичного виховання здійснюється за двома напрямками:

1 Супутні чинники. Створюють при грамотному обліку їхньої дії найбільш сприятливі умови для фізичних вправ. Вони доповнюють та посилюють ефективність впливу рухів на організм людини.

2 Навколишнє середовище як самостійні засоби оздоровлення та загартовування. Можуть бути у вигляді сонячних, повітряних та водних ванн. За оптимального впливу, ця процедура може бути включена в режим трудової та навчальної діяльності. Є формою активного відпочинку та підвищує ефект відновлення.

13.6 Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання

Гігієнічні чинники складають велику групу різноманітних засобів та умовно поділяються на дві групи:

1 Засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання: норми особистої гігієни та суспільної гігієни праці, навчання, побуту, відпочинку, харчування, тобто все те, що забезпечує передумови для повноцінних занять фізичними вправами.

2 Засоби, що безпосередньо включаються до процесу фізичного виховання: оптимізація режиму навантажень та відпочинку відповідно до гігієнічних норм, спеціальне харчування, створення зовнішніх умов (чистота повітря, достатня освітленість).

Питання до розділу

1 У чому полягає сутність ЗРВ?

- 2 Які вправи мають назву прикладні?
- 3 Які якості розвивають акробатичні вправи?
- 4 Чим відрізняються рухливі та спортивні ігри?
- 5 Які рухові дії удосконалюються на заняттях з туризму?
- 6 Які характерні особливості занять спортом?
- 7 Що таке спортивне тренування?
- 8 Що таке спортивна форма?
- 9 Які види використання навколишнього середовища існують у фізичному вихованні?
- 10 На які групи поділяються гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання?

ЛЕКЦІЯ 14. Принципи побудування процесу фізичного виховання з застосуванням підходу на основі природовідповідності

План лекції

- 14.1 Загально-методичні принципи фізичного виховання та природовідповідність.
- 14.2 Специфічні принципи фізичного виховання.
- 14.3 Принципи системного чергування навантаження та відпочинку.
- 14.4 Принцип суперкомпенсації.
- 14.5 Принцип поступовості нарощування розвивально-тренувальних вправ.
- 14.6 Принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень.

Принцип – це вихідне положення будь-якої теорії, вчення, науки. Фізичне виховання будується на трьох групах принципів, що мають

ієрархічну підпорядкованість і утворюють систему. Принципи побудови процесів фізичного виховання з урахуванням природовідповідності містять різні аспекти.

Урахування природних можливостей та обмежень організму. Кожна людина унікальна і має свої фізичні особливості. При розробленні програм виховання необхідно враховувати вік, стать, особливо увагу, стан здоров'я та інші особливості.

Дотримання природності. Природність має особливості, які потрібно приймати в оцінці фізичної активності. Наприклад, у спеку не рекомендується займатися фізичними вправами на сонці, щоб уникнути перегріву. У холодну пору року також необхідно враховувати температурні умови та вибирати відповідне спортивне екіпірування.

Принцип поступовості. Природа не любить різких змін, тому природне виховання відбувається поступово та систематично. Наприклад, при застосуванні навантаження на серцево-судинну систему необхідна поступовість навантажень та дотримання режиму тренувань.

Різноманітність і природа фізичних вправ. Фізичне виховання має бути не лише ефективним, а й цікавим. При цьому необхідно використовувати такі природні елементи, як повітря, вода, земля та інше. Наприклад, можна займатися плаванням, бігом лісом.

Періодичність та регулярність занять. Фізичне виховання має бути регулярним та постійним. Частота та тривалість занять залежать від цілей та можливостей організму. Зазвичай для досягнення результату необхідно займатися не менше 2-3 разів на тиждень із тривалістю занять від 30 до 60 хв.

Урахування психологічних аспектів. Фізичне виховання не тільки поліпшує форму постави, а й позитивно впливає на психологічний стан здобувачів. Тому необхідно враховувати аспекти, пов'язані з заняттями,

наприклад, створювати сприятливе середовище, заохочувати досягнення, враховувати особливості тощо.

14.1 Загально-методичні принципи фізичного виховання та природовідповідність

Загально-методичні принципи – це відправні положення, що визначають загальну методика процесу фізичного виховання.

Систематичний вплив фізичними вправами на організм і психіку людини може бути успішним у тому випадку, коли методика застосування фізичних вправ узгоджується з закономірностями цих впливів [7].

1 *Принцип свідомості та активності.* Насамперед має бути забезпечене свідоме ставлення до занять фізичними вправами загалом. Від викладача фізичного виховання та тренера зі спорту багато в чому залежить створення мотивації та високих цілей, що стимулюють стійкий і здоровий інтерес його вихованців до обраного ними напряму чи виду фізичного виховання загалом.

Для успіху фізичного виховання важлива також свідома діяльність. Ефективність процесу значною мірою залежить від того, наскільки привчені здобувачі аналізувати свої дії і творчо шукати шляхи їх поліпшення. Це досягається застосуванням таких методів, як словесний розбір, аналіз та самоаналіз виконуваних дій. Заохочуючи до мислення в процесі оволодіння та управління рухами, викладач тим самим створює реальні передумови для покращення рухових функцій.

Отже, для реалізації принципу свідомості та активності необхідно:

- забезпечити стійкий і глибоко свідомий стимул для занять у вибраному напрямі фізичного виховання загалом;
- виховати свідоме ставлення до вирішення кожного конкретного завдання та зацікавленість у виконанні кожного завдання;

- домогтися усвідомлення шляхів та способів вирішення кожного завдання у процесі навчання та виховання;

- спонукати учнів до вдумливого аналізу результатів своїх дій у виконанні того чи іншого завдання.

2 *Принцип наочності.* Принцип наочності зобов'язує будувати процес фізичного виховання з використанням наочності під час навчання і виховання. Наочність означає залучення органів чуття людини у процесі пізнання.

3 *Принцип доступності та індивідуалізації.* Принцип доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів та методів фізичного виховання можливостям здобувачів та спортсменів. Принцип доступності означає, що умови мають бути однакові для всіх здобувачів, незалежно від їх віку, раси, статі, національності, інвалідності, релігії та соціального статусу. Це означає, що освітні установи мають створювати умови, які є достатньо доступними для навчання та розвитку всіх здобувачів, а також їх потреби в навчанні.

Принцип індивідуалізації означає, що має бути орієнтована потреба кожного здобувача. Цей принцип також дає змогу створювати умови, за якими здобувач може використовувати його відповідно до власного темпу навчання та підвищення кваліфікації.

Загалом принцип доступності та індивідуалізації дає змогу створювати умови для покращення розвитку кожного здобувача, а також дуже високі можливості для всіх здобувачів у навчанні [2].

14.2 Специфічні принципи фізичного виховання

Принцип безперервності. Сутність принципу безперервності у фізичному вихованні розкривається у таких основних положеннях.

1 Процес фізичного виховання є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухами та виховання фізичних якостей.

Реалізація цього становища у процесі фізичного виховання визначається дидактичними правилами від простого до складного, від неопанованого до опанованого, від знань до умінь. Їхнє грамотне виконання забезпечує успіх при вирішенні освітніх завдань фізичного виховання.

Закономірності щодо виховання сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей також потребують суворої послідовності впливів фізичними вправами. Розвиток кожної фізичної якості відбувається внаслідок адаптаційних функціональних та морфологічних змін в організмі [7; 8].

2 Положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста з фізичної культури та спорту при побудові системи занять забезпечити постійну наступність ефекту знань, усунути великі перерви між ними з метою унеможливлення руйнівного впливу того, що було придбано раніше у процесі занять фізичними вправами.

14.3 Принцип системного чергування навантаження та відпочинку

Системне чергування навантажень і відпочинку в процесі фізичного виховання є важливим становищем від якого, зрештою, залежить сумарний ефект занять. Оперуючи різними варіантами відпочинку між заняттями, а також величиною та спрямованістю навантажень можна досягти максимального ефекту при досить частому проведенні занять із відносно великою напруженістю.

Для збереження підвищеного рівня функціонування різних систем організму потрібні повторні навантаження через певні інтервали відпочинку. При тривалому інтервалі відпочинку між навантаженнями відбудеться реадаптація – можливість організму повернутися до попереднього рівня. За більш коротких інтервалів відпочинку працездатність організму не встигає відновитися. Систематичне повторення навантажень і натомість невідновлення призведе до зниження працездатності організму внаслідок виснаження ресурсів. Спочатку це відбуватиметься у фізіологічних межах, потім може призвести до перетренованості та глибших патологічних явищ. Найкращим оптимальним інтервалом відпочинку буде такий проміжок часу між навантаженнями, який знадобиться для появи фази надвідновлення [2; 5].

14.4 Принцип суперкомпенсації

При вихованні фізичних якостей не завжди доцільно користуватися лише оптимальними інтервалами відпочинку. Залежно від низки обставин, у певні моменти корисні різні інтервали [3; 6].

Отже, специфічним для реалізації принципу системного чергування навантажень та відпочинку в фізичному вихованні є побудова чіткої системи та послідовності впливів. Цим визначаються такі методичні шляхи реалізації принципу:

- раціональна повторність завдань;
- раціональне чергування навантажень та відпочинку;
- повторність та варіативність завдань та навантажень.

14.5 Принцип поступовості нарощування розвивально-тренувальних вправ

Цей принцип обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до прояву рухових і пов'язаних з ними психічних функцій у тих, хто займається, – підвищення складності завдань та збільшення навантажень.

У процесі вдосконалення рухових навичок лежить процес утворення різних функціональних систем, що відповідають вимогам змін умов здійснення навичок. Отже, основною умовою для утворення цих систем має бути систематична зміна та ускладнення вимог і завдань щодо підвищення вивчення рухових дій.

Успішне та тривале вдосконалення рухових навичок зазначеним шляхом неможливе без забезпечення відомої міри міцності їхньої основи та поетапного закріплення досягнених зрушень.

Отже, принцип поступового нарощування розвиває передбачення планомірного збільшення та оновлення завдань у бік їхнього ускладнення, збільшення обсягу та інтенсивності навантаження зі зростанням функціональних можливостей організму [4].

14.6 Принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень

З цього принципу випливають три основні положення, відповідно до яких визначено типові форми динаміки сумарного навантаження у рамках етапів фізичного виховання.

Сумарне навантаження, що використовується в процесі фізичного виховання, має бути таким, щоб його застосування не викликало негативних відхилень у здоров'ї. Це положення передбачає систематичний контроль за кумулятивним ефектом навантажень. Використання сумарних навантажень

у фізичному вихованні передбачає на окремих етапах у системі занять або її тимчасове зниження, або стабілізацію, або тимчасове збільшення.

Розглянуті принципи відображають різні закономірності та сторони цілісного процесу фізичного виховання. Вони – це єдність важливих методичних положень, взаємно обумовлених і доповнюють один одного.

Принципи фізичного виховання з застосуванням підходу на основі природовідповідності спрямовано на створення оптимальних умов розвитку фізичних і психічних здібностей людини. Важливо враховувати та дотримуватися особливостей організму; законів природи; поступово і систематично розподіляти навантаження; дотримуватися правил, цілей і рекомендацій; дотримуватися правил і враховувати особливості здоров'я.

Питання до розділу

1 Які аспекти побудови процесу фізичного виховання за принципом природовідповідності?

2 У чому сутність принципу свідомості та активності в процесі фізичного виховання?

3 Що означає принцип доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні?

4 Яка найважливіша умова процесу навчання рухам?

5 Які методичні шляхи реалізації принципу суперкомпенсації?

6 Яка сутність принципу розвивально-тренувальних вправ?

7 Яким має бути сумарне фізичне навантаження?

8 Назвіть основну умову для вдосконалення фізичних навичок?

9 Що таке реадаптація?

10 Назвіть основне дидактичне правило фізичного виховання?

ЛЕКЦІЯ 15. Функції фізичного виховання за принципом природовідповідності

1 Всебічний розвиток особистості — спрямований на реалізацію в ході фізичного виховання всіх сторін виховання: розумового, морального, естетичного та інше.

2 Оздоровче спрямування фізичного виховання – гарантує вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання. Тобто фізичні вправи в основі мають нести оздоровчий ефект (саме такі вправи використовуються на заняттях з фізичної культури у різних освітніх закладах, у тому числі й у спортивних школах).

3 Прикладності – вирішує завдання підготовки молоді до виконання майбутніх професійних функцій. Тобто фізичні вправи, виконувані здобувачами під час занять фізичним вихованням, несуть не тільки оздоровчий і виховний ефект, а й готують здобувачів у ЗВО, де здійснюється професійне навчання, до виконання професійної діяльності: трудової, військової та іншої.

Загальні принципи освіти та фізичного виховання на основі природовідповідності відображають вимоги до фізичного виховання як частини загальної педагогічної системи. Вони передають основні закономірності процесу навчання та виховання, що містять універсальні правила, характерні для здійснення будь-якого педагогічного процесу на високому якісному рівні та відображені в таких принципах:

- свідомість та активність. Передбачає, що успішність процесу фізичного виховання багато в чому залежить від свідомого відношення та ступеня їх включення в роботу. У сучасних умовах цей принцип є найбільш актуальним: сучасні державні освітні стандарти загальної освіти передбачають системно-діяльнісний підхід у навчанні, активну залученість вихованця до навчального процесу;

- **наочність.** Передбачає використання можливо більших видів наочності в навчальному процесі. У фізичному вихованні має використовуватися великий арсенал засобів наочності: показ вправ, орієнтири, тренажерні пристрої, відеозаписи та інше, що може ефективно впливати на сенсорні системи здобувачів та оптимізувати процес навчання;

- **доступність та індивідуалізація** – передбачає, що здобувачі повинні бути підготовленими до виконання тих чи інших вправ, навантаження, змагань тощо. Крім того, фізичне виховання має будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей: вік та стать, кваліфікація та інше;

- **безперервність процесу фізичного виховання** – розглядає процес фізичного виховання як послідовний: від простого до складного; «від освоєного до незасвоєного»; «від знань до вмінь» та інше. У багаторічній підготовці процес фізичного виховання будується від широкого фундаменту фізичної підготовки до вузькоспеціалізованого;

- **системне чергування навантажень та відпочинку.** Побудова процесу фізичного виховання має забезпечити поступовість занять, фізичні вправи мають призводити до кумуляції ефекту занять, розвитку тренуваності;

- **адаптивне збалансування динаміки навантажень.** Фізичне навантаження не має викликати відхилень у здоров'ї, а навпаки, збільшуватися може лише адаптація організму. У системі занять навантаження має тимчасово збільшуватися чи знижуватися, тобто не бути однаковим;

- **циклічність побудови занять.** Процес фізичного виховання є замкнутим, окремі заняття утворюють етапи та цикли: малі цикли – мікроцикли (зазвичай тижневі); середні цикли – мезоцикли (до двох-трьох місяців); великі цикли – макроцикли (зазвичай річні). Кожен цикл відносно самостійний і завершений, але підпорядковується загальній системі занять і орієнтований на кумуляцію ефекту занять;

- вікова адекватність фізичного виховання. Зміст процесу фізичного виховання послідовно змінюється відповідно до вікових етапів: дошкільний, молодший, середній та старший шкільний, юнацький, зрілий, літній віки.

Отже, загальні принципи виховання орієнтують педагогів з фізичного виховання на дотримання основних підходів, прийнятих у педагогіці. Але необхідно прийняти до уваги той факт, що застосування підходу на основі принципу природовідповідності дасть змогу сформувати в людини здатність до розумно-відповідального вибору щодо створення фізичного здоров'я власного тіла. До того ж, поступово виникатиме безумовна стійкість до життєвих випробувань, різноманітних деструктивних та нав'язливих впливів на свідомість (наприклад, реклама нездорового способу життя, енергетичних напоїв тощо). Фізичне виховання на основі принципу природовідповідності розвиватиме почуття відповідальності й уваги до кожної, на перший погляд незначної, події (наприклад, збільшиться увага до сигналів з боку власного тіла), яка за певних умов може бути резонансно посилена й призвести до подальшої радикальної трансформації здоров'я [1; 4; 6].

Питання до розділу

- 1 Що включає до себе принцип всебічного розвитку особистості?
- 2 У чому полягає сутність принципу оздоровчого спрямування фізичного виховання?
- 3 Який основний ефект має бути від використання фізичних вправ?
- 4 Від яких аспектів залежить успішність фізичного виховання?
- 5 Які засоби наочності в фізичному вихованні існують?
- 6 Що передбачає принцип доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні?

- 7 Які навантаження призводять до розвитку тренуваності організму?
- 8 Що таке адаптивне збалансування динаміки навантажень?
- 9 Які завдання вирішує принцип прикладності?
- 10 Що таке циклічність побудови занять?

ВИСНОВКИ

Фізичне виховання за принципом природовідповідності є системою виховання молоді, вбудованою у загальну виховну стратегію суспільства. Втілення підходу на основі підходу з застосуванням принципу природовідповідності на державному рівні дасть змогу виховати гармонійно-розвинуте суспільство, яке складатиметься з соціально-активних і фізично здорових людей. Такому суспільству будуть притаманні високі духовні якості поряд зі здібностями до саморозвитку та самовдосконалення. Так досягається головна мета як для фізичного виховання, так і для всієї системи освіти в цілому – створюється можливість для побудови життєво значущого, соціально привабливого й індивідуально затребуваного члена суспільства. Відомо з історії фізичної культури, що при такому підході реалізуються найбільш важливі принципи виховання особистості й відкривається можливість уникнути перекосів і перебільшень, гармонійно поєднувати повагу та довіру до людини і водночас її затребуваність.

Основним принципом фізичного виховання, заснованого на природовідповідності, є науково обґрунтований підхід до створення власного фізичного здоров'я вкупі з втіленням ефективних методів та підходів до навчання та тренування.

Важливим аспектом такого виховання є врахування особливостей та потреб кожного здобувача, що сприяє досягненню найбільшої ефективності в навчанні та розвитку фізичних можливостей.

Загалом основним принципом природовідповідності є потреба у підвищенні ефективності та безпечному розвитку виховання молоді, що дає змогу їм досягати оптимальних результатів у розвитку фізичних можливостей.

Фізичні вправи мають відповідати віковим особливостям та можливостям людини, сприяти гармонійному розвитку тіла. Різні вікові групи мають різні потреби у фізичній активності і під час занять необхідно враховувати ці переваги. Фізичні вправи мають бути тотожні зовнішньому вигляду людини. Людина – це біологічний організм, а потреба в русі і фізична активність їй природно притаманна. Під час занять означені потреби мають бути враховані.

Фізичні вправи мають бути безпечними для здоров'я людини. Наприклад, заняття в екстремальних умовах можуть бути небезпечними для здоров'я, тому здобувачі повинні виявляти обережність і дотримуватись заходів безпеки. Заняття із залученням навантаження можуть призвести до травм, тому необхідно дотримуватись принципів біомеханіки та виконання техніки.

Фізичні вправи мають бути доступні всім.

Фізичні вправи мають бути природними та цікавими. Здобувачі мають отримувати задоволення від занять фізичними вправами, щоб підтримувати інтерес та мотивацію. Тому необхідно використовувати різні методи та прийоми для захоплюючих занять.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Гальченко Г. І. Принцип природовідповідності як утвердження пріоритету духовно-моральної складової у вихованні особистості (соціально-філософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук : Харків, 2005. 212 с.

2 Гринько В. М., Шепеленко Т. В., Сапегіна І. О., Дорош М. І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. *Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities: V Correspondence International Scientific and Practical Conference*. (Vienna, Austria, February 17th, 2023). С. 754-756.

3 Grinko V., Luchko O., Dovzhenko S. Vocational and applied physical training in the system of physical education of the railway profile. *International Journal of Sports, Health and Physical Education*. 5 Issue. Volume 1. Jan-Jun 2023. P. 25-31.

4 Grinko V., Shepelenko T., Kudelko V., Dorosh M., Chernina S. Aerobic Activities and their Effects on the Level of General and Special Endurance of Students. *Journal of Sports and Games*, USA. ISSN: 2642-8466 | Volume 4, Issue 1, 2023. URL: <https://doi.org/10.22259/2642-8466.0401002>

5 Grinko V., Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. *Biomed J Sci & Tech Res* 46(2)-2022. *BJSTR*. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331

6 Grinko V., Kudelko V., Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles; за ред. проф. С. С. Єрмакова. *Physical education of students*. Харків, 2017. № 2. С. 52–60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201.

7 Grinko V., Kudelko V., Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. *Physical education of students* Харків, 2018. № 1. С. 23–30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104.

8 Grinko V., Kudelko V., Yefremova A., Klokoва S. Effect of aerobic direction on the flexibility of students. Dynamics and forecasting. *The Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Romania, June 30, 2020, pp. 1727-1733. DOI:10.7752/jpes.2020.04234.

І. О. Сапегіна, В. М. Гринько

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗАЛІЗНИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
ЗА ПРИНЦИПОМ ПРИРОДОВІДПОВІДНОСТІ

Конспект лекцій

Відповідальний за випуск Сапегіна І. О.

Підписано до друку 22.06.2023 р.
Умовн. друк. арк. 4,0. Тираж . Замовлення № .

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.