

Л.О. ДЕМІНСЬКА (канд. пед. наук, доц.)

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту
при Національному університеті фізичного виховання і спорту України

ЗАГАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ І СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Для успішної професійної дії вчителя фізичного виховання важливим чинником є знання та використання загально-методичних та специфічних принципів. Дані принципи дозволять ефективно використовувати у фізичному вихованні можливості педагогічного процесу для всебічного розвитку особистості та розвитку його рухових якостей.

Ключові слова: *принцип, фізичне виховання, методика, свідомість, активність, наочність, доступність, індивідуалізація, динаміка, циклічність, адекватність.*

Постановка проблеми. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання передбачає теоретичне і практичне вивчення принципів фізичного виховання. Принципи займають провідне місце в теорії фізичного виховання, оскільки вони тісно пов'язані з оптимізацією педагогічного процесу під час занять фізичними вправами.

«Реалізація принципів в організації навчально-виховного процесу значно підвищує ефективність усіх структурних компонентів фізичного виховання. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи міру спільної діяльності педагога (суб'єкта педагогічної дії) та того, хто займається (об'єкта дії)» [4, с. 46].

Саме знання принципів дозволить вчителю фізичного виховання добитися максимально можливих результатів від занять, зберігаючи при цьому здоров'я своїх учнів.

Б.М.Шиян так каже про значення принципів фізичного виховання: "Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим. Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей" [6, с.110].

Фізичне виховання – особливий педагогічний процес, який передбачає використання методичних та специфічних принципів. У нашому дослідженні ми проаналізували думки вчених щодо змісту і функцій принципів фізичного виховання.

Мета дослідження: провести аналіз загально-методичних та специфічних принципів фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Розглянути зміст поняття «принцип».
2. Вивчити зміст загально-методичних принципів.
3. Проаналізувати структуру специфічних принципів фізичного виховання.

Зв'язок з науковими і практичними завданнями: дане дослідження проводиться в межах виконання науково-дослідної теми Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту: «Формування системи професійного самовизначення дітей та молоді в галузі фізичного виховання та спорту».

Результати дослідження.

Основою фізичного виховання є принципи теорії і практики виховання, у зв'язку з цим, ми почнемо аналіз змісту понять «принципу фізичного виховання» з визначення «принципів виховання».

На думку Матвєєва Л.П., під принципами в теорії і практиці виховання, мають на увазі найбільш важливі положення, які, узагальнено відображають фундаментальні закономірності виховання певних правил і вимог, що упорядковують, та тим самим направляють діяльність вихователя і вихованців до поставленої мети. При всій своєрідності

підходів, можливих в різних випадках виховної практики, вони лише тоді приводять до дійсно цінних результатів, коли узгоджуються (а не вступають в суперечність) з об'єктивними закономірностями виховання. Практичне значення принципів, що формулюються на основі пізнання даних закономірностей, в тому і полягає, що вони дозволяють не блукати на шляху до мети, яка переслідується у вихованні, а розкривають логіку вирішення завдань, що деталізують її, обкреслюють головні правила їх реалізації [2, с. 85-86].

На сьогоднішній день існує декілька визначень поняття "принцип фізичного виховання". Так, на думку О.М. Худолій "під принципами в теорії фізичного виховання розуміють теоретичні положення, що відображають закономірності всебічного розвитку особистості, виховання, навчання та розвитку рухових здібностей» [8, с. 62].

На думку Л.П. Сергієнко, принципи - це основні положення, що визначають зміст, закономірності, правила, форми навчально-виховного процесу у фізичному вихованні [3, с. 50].

У фізичному вихованні реалізуються два основні види принципів. Перший вид – це *загально-педагогічні принципи*, оскільки вони відображають загальні педагогічні закономірності, що діють також у сфері фізичного виховання. Проте, дані принципи не розкривають специфічних закономірностей кожного окремого виду виховання. Тому виділяють другий вид принципів - *специфічні принципи*. Зокрема, такими є принципи, що обкреслюють ряд специфічних закономірностей фізичного виховання та правила його системної побудови [2, с.85].

Розглянемо зміст загально-педагогічних принципів.

На думку вчених загально-педагогічні принципи знаходять своє віддзеркалення у фізичному вихованні у вигляді загально-методичних принципів, які направлені на навчання і виховання рухових якостей, оздоровлення, підвищення працездатності організму і підготовку до різних видів діяльності.

«У педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання включає і навчання фізичних вправ, і озброєння учнів знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування [6, с. 111].

До загально-методичних принципів відносять:

- принцип свідомості та активності;
- принцип наочності;
- принцип доступності та індивідуалізації.

Принцип свідомості та активності.

Принцип свідомості та активності передбачає дві вимоги: перше – забезпечити в процесі фізичного виховання усвідомлене відношення тих, що займаються до своїх занять; друге – стимулювати їх належну активність.

Для реалізації принципу свідомості і активності необхідно:

- забезпечити стійку і глибоко усвідомлену стимул-реакцію для занять в обраному напрямі фізичного виховання;
- виховувати свідоме відношення до рішення кожної конкретної задачі та зацікавленість у виконанні кожного завдання;
- добитися усвідомлення шляхів і способів рішення кожного завдання в процесі навчання і виховання;
- спонукати учнів до вдумливого аналізу результатів своїх дій при виконанні того або іншого завдання;
- стимулювати нові шляхи творчого пошуку у вирішенні поставлених завдань [1, с. 55-57].

Принцип наочності.

Принцип наочності передбачає побудову процесу фізичного виховання з широким використанням наочності при навчанні й вихованні. Наочність означає залучення органів чуття людини в процес пізнання.

Практична наочність в процесі фізичного виховання здійснюється в таких формах, як зорова, слухова і рухова.

Зорова наочність (демонстрація рухів в цілому і по частинах) сприяє головним чином уточненню просторових і просторово-часових характеристик рухів. Вона особливо важлива на початкових етапах опанування нових рухових дій.

Слухова наочність (у вигляді різних звукових сигналів) має переважне значення в уточненні тимчасових і ритмічних характеристик рухових актів. Вона істотно доповнює зорову наочність, розділяючи з нею провідну роль на завершальних етапах навчання рухам.

Рухова наочність є найбільш специфічною для фізичного виховання. Її значення виключно велике, особливо при освоєнні складних рухів. Особливість рухової наочності полягає в тому, що вона разом з уточненням рухів в просторі й в часі забезпечує можливість орієнтуватися в динаміці внутрішніх і зовнішніх сил, що діють, особливо інерційних і реактивних [1, с. 58-59; 7, с. 54-55].

Принцип доступності та індивідуалізації.

Принцип доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні означає додержання оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям учнів. При реалізації принципу має бути врахована готовність тих, що займаються до навчання, виконання того або іншого тренувального навантаження і визначена міра доступності завдань.

Призначення принципу доступності та індивідуалізації полягає в наступному:

- забезпечити найбільш оптимальні умови для формування рухових умінь і навиків, розвитку фізичних якостей, вдосконалення фізичної працездатності;
- виключити негативні, шкідливі наслідки для організму людини від надмірних, непосильних тренувальних навантажень, вимог, завдань.

Критеріями для визначення доступних навантажень і завдань є:

- показники здоров'я;
- показники тренуваності;
- суб'єктивні показники (сон, апетит, самопочуття, бажання тренуватися тощо) [1, с. 59-63; 7, с. 55-57].

З думкою про роль загально-методичних принципів в процесі фізичного виховання погоджується російський вчений А.В.Тімушкін, він стверджує: «Успіх учбово-виховного процесу можливий при дотриманні основних методичних принципів, що визначають практичну діяльність з фізичного виховання». Але, до вже відомих трьох принципів - свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, А.В. Тімушкін додає ще і принцип *систематичності і динамічності (поступового підвищення вимог)* [5, с. 61].

Принцип систематичності передбачає безперервність процесу фізичного виховання і оптимальне чергування навантажень з відпочинком. Регулярні заняття дають незрівнянно більший ефект, ніж епізодичні. Знов розучувана рухова дія базується на тимчасових зв'язках, закріплених розучуванням попередньої рухової дії [5, с. 62].

Принцип динамічності (поступового підвищення вимог). Цей принцип поєднує необхідність регулярного оновлення завдань із загальною тенденцією до зростання навантажень [5, с. 63].

Специфічні принципи.

В окрему групу принципів, що відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами у сфері фізичного виховання входять:

- принцип безперервності;
- принцип прогресування тренуючих дій;
- принцип циклічності;
- принцип вікової адекватності педагогічної дії [4, с. 56-59].

Їх характеристика припускає розкриття змісту вимог принципів і їх взаємозв'язку з особливостями побудови і технологією управління (планування, ухвалення управлінських рішень, контроль і облік, корекція педагогічного процесу).

Принцип безперервності передбачає неприпустимість переривань педагогічного процесу, що приводять до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості [4, с. 56].

Зміст принципу показано у наступних основних положеннях:

1) Принцип фізичного виховання є цілісною системою, в якій передбачається послідовність в проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і виховання фізичних якостей.

Розвиток кожної фізичної якості відбувається у результаті адаптаційних функціональних і морфологічних змін в організмі. Це передбачає чітку послідовність в пред'явленні підвищених вимог до його функцій. Для цього використовуються фізичні навантаження вищі, ніж ті, до яких організм звик.

2) Друге положення принципу безперервності зобов'язує фахівця з фізичної культури щодо побудови системи занять забезпечити постійну спадкоємність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення руйнуючої дії того, що було придбане раніше в процесі занять фізичними вправами [1, с. 63-64].

Принцип прогресування тренуючих дій передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності (по параметрам об'єму та інтенсивності) в процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження. Реалізація даного принципу забезпечує планомірний перехід об'єкту педагогічної дії з одного якісного рівня на вищий, що практично відображається зростанням тренуваності, підвищенням функціональних можливостей організму і фізичних здібностей. Він висуває необхідність неухильного підвищення вимог до дітей, суть яких полягає в постійному оновленні й ускладненні використовуваних вправ, методів, умов занять, а також міра фізичного навантаження, її обсягу та інтенсивності [4, с. 56-57].

Принцип циклічності визначає структурну впорядкованість навчально-виховного процесу. Його суть розкривається в композиційній повторюваності окремих занять та їх серії. Принцип циклічності у праці реалізується повною мірою при дотриманні наступних правил. Процес фізичного виховання і тренування повинен бути побудований з використанням завершених і циклічно повторюваних структурних одиниць (мікро-, мезо-, макроцикли). Серії занять повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження і відпочинку досягши кумулятивного ефекту [4, с. 57].

Принцип вікової адекватності педагогічної дії передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховної дії на різних етапах онтогенезу.

На думку Т.Ю.Круцевич, всі принципи були синтезовані в систему єдиного педагогічного процесу і лише відображають його окремі сторони. Так, свідомість і активність обов'язково припускають доступність навчання і розвитку фізичних здібностей. Доступність і індивідуалізація забезпечуються наочністю і систематичністю. Принцип систематичності, у свою чергу, сприяє поступовому підвищенню тренуючої дії. Враховуючи складність структури уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден з них не може бути реалізований повною мірою у відриві від сукупності принципів. Успіх навчально-виховного процесу буде забезпечений лише в тому випадку, якщо при ухваленні управлінських рішень викладач враховуватиме вимоги всіх принципів. Відступ від одного з принципів може розладнати весь складний процес фізичного виховання і зробити майже безплідною працю викладача і дітей [4, с. 59].

Висновки:

Таким чином, аналізуючи різні точки зору учених про структуру і зміст загально-методичних та специфічних принципів в системі фізичного виховання можна сказати наступне.

1. Принципи фізичного виховання – це теоретичні положення, які відображають закономірності виховання, навчання та розвитку учнів.

2. Загально-методичні принципи призначені для створення свідомого відношення до занять фізичним вихованням; стимулювання активності учнів; використання фізіологічних здібностей учнів при опануванні рухових дій; використовування індивідуальних можливостей учнів при формуванні рухових умінь та навичок.

3. Специфічні принципи дозволяють організувати навчально-тренувальний процес таким чином, щоб спостерігався стійкий рівень досягнутих результатів і подальша їх динаміка; було цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності; забезпечувалося оптимальне співвідношення навантаження і відпочинку; а також цілеспрямовано регулювалась міра виховної дії на різних вікових рівнях.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні методів фізичного виховання, що використовуються для розвитку рухових вмінь та навичок.

Література

1. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / Деминский А.Ц. – Донецк : АО Издательство Донеччина, 1995. – С. 54-68.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М. : Физкультура и спорта, 1991. – С.85-109.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Сергієнко Л.П. . – Харків : ОВС, 2007. – С. 50-58.
4. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. /за ред. Т.Ю. Круцевич.- К. : Олімпійська література, 2008 - . - Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання - 2008. - С. 46-51.
5. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: [учеб. пособ.] / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – С.61-64.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: в 2 ч. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 - . – Ч.1 – 2001. - С. 110-111.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учеб. пособ. для студ.высш.учеб.завед.] / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Издательский центр «Академия», 2000. - С.54 - 57.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посіб.] / Худолій О.М. – Харків: ОВС, 2007. – С.62-68.

Надійшла до редколегії 21.01.2011

Деминская Л. А. Общометодические и специфические принципы физического воспитания

Для успешной профессиональной деятельности учителя физического воспитания важным фактором является знание и использование общеметодических и специфических принципов. Данные принципы позволят эффективно использовать в физическом воспитании возможности педагогического процесса для всестороннего развития личности и развития его двигательных качеств.

Ключевые слова: *принцип, физическое воспитание, методика, сознание, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, динамика, цикличность, адекватность.*

Deminskaya Larisa. General methodical and specific principles of physical education

For successful professional activity of teacher of physical education the important factor is knowledge and use of general methodical and specific principles. These principles will allow to use effectively in physical education the possibilities of pedagogical process for comprehensive development of personality and development of his motive qualities.

Keywords: *principle, physical education, method, consciousness, activity, obsiousness, accessness, individualization, dynamics, recurrence, adequacy.*