

# Технології навчання фізичної культури

УДК 796.01.07

## ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» ЯК СТИМУЛОВАЛЬНИЙ ЧИННИК ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Людмила Шуба<sup>1</sup>, Вікторія Шуба<sup>2</sup>, Віктор Шуба<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя, mila.shuba@gmail.com;

<sup>2</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, shubaV14@meta.ua;

<sup>3</sup>Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро, fb@duan.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-35-40>

### Анотації

Теорія й методика фізичного виховання включає вивчення фізичного розвитку населення, урахування віку, статі та рівня фізичної підготовленості; фізіології й психології; педагогіки та методики навчання, урахування різних сфер діяльності особистості. Вона досліджує різні аспекти фізичного розвитку людини, такі як моторні навички, координація рухів, сила, витривалість, швидкість, гнучкість й інші. **Мета дослідження** – розробити та проаналізувати анкету перевірки отриманих теоретичних і практичних знань із предмету «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів III курсу навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». **Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі Національного університету «Запорізька політехніка» протягом 2022/2023 н. р., на кафедрі управління фізичною культурою та спортом зі студентами третього курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». У дослідженні взяв участь 71 студент – 18 дівчат і 53 юнака. **Результати дослідження.** Отримані дані засвідчили, що студентська молодь, як завжди, прагне отримати якісні знання та розвиватись у декількох суміжних сферах діяльності для максимальної реалізації свого потенціалу. 69 % навчилися аналізувати та рекомендувати фізичні вправи для покращення процесу фізичного виховання; 28 % планують поєднати своє життя з науковою діяльністю; 56 % остаточно обрали професію, пов'язану зі сферою фізичного виховання та спорту. **Висновки.** Отже, розглядаючи процес навчання та особливості предмету «Теорія і методика фізичного виховання», можемо зробити висновок, що студенти, які вивчають цей предмет у рамках спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», зможуть реалізувати свій потенціал у різних сферах своєї діяльності.

**Ключові слова:** університет, студенти, знання, анкета, теорія й методика, фізичне виховання.

**Liudmyla Shuba, Victoria Shuba, Victor Shuba. Educational Component «Theory and Methodology of Physical Education» as a Stimulate Factor for a Healthy Lifestyle.** The theory and methodology of physical education includes the study of the population's physical development, taking into account age, gender and the physical fitness level; physiology and psychology; pedagogy and teaching methods, taking into account various scope of activity. Look into various aspects of human physical development, such as motor skills, coordination, strength, endurance, speed, flexibility, etc. **The Purpose of the Study is** – to develop and analyze a questionnaire for checking the acquired theoretical and practical knowledge in the subject «Theory and methods of physical education» for students of the specialty 017 «Physical Culture and Sports» the third-year education. **Experimental Technique:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, lesson observation method, questionnaire method, mathematical statistics method. The study was performed during the 2022–2023 academic year on the Zaporizhia Polytechnic National University, at the Department of Physical Culture and Sports Management with students of the specialty 017 «Physical Culture and Sports» the third-year education. 71 students took part in the study – 18 girls and 53 boys. **Results.** The obtained data showed that the college kids, as always, strives to obtain quality knowledge and develop in various scope of activity for the maximum realization their potential. 69 % learned to analyze and recommend physical exercises to improve the physical education process; 28 % plan to combine their life with scientific workflows; 56 % finally chose a profession related in the sphere of physical education and sports. **Conclusion.** Therefore, considering the educative process and special aspects of the subject «Theory and methods of physical

education», it can be concluded that students who study this subject within the framework of specialty 017 «Physical culture and sport» will be able to realize their potential in various scope of activity.

**Key words:** university, students, knowledge, questionnaire, theory and methodology, physical education.

**Вступ.** Теорія й методика фізичного виховання – це інтегративна система наукових знань про сутність фізичної культури, узятя в цілому; узагальнених закономірностей, її функціонування, спрямованого використання та подальший розвиток у системі чинників виховання, соціального формування особистості та оптимального розвитку життєвих сил людини [8–10; 14].

Теорія й методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання. І цей важливий аспект спонукає та мотивує до ретельного вивчення цієї дисципліни [1; 3; 6].

Однією з головних ролей теорії й методики фізичного виховання є формування здорового способу життя в суспільстві. Це може включати пропаганду занять фізичною активністю, здорового харчування та розумного використання часу. Це сприяє зменшенню ризику виникнення хвороб, збільшенню тривалості життя й загальному покращенню якості життя людей [2; 3; 11; 12].

В основу наукової роботи покладено досягнення вітчизняної системи фізичного виховання та спорту в цілому, праці видатних теоретиків і методистів – А. Гурєєва, О. Черненко, Е. Дорошенко, Т. Круцевич, В. Тулайдан, Ю. Тулайдан, О. Худолій, J. Shimon [1; 2; 6; 7; 15].

#### **Методи дослідження**

**Мета** – розробити та проаналізувати анкету перевірки отриманих теоретичних і практичних знань із предмету «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів III курсу навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Учасники.** Дослідження проводили на базі Національного університету «Запорізька політехніка» протягом 2022/2023 н. р., на кафедрі управління фізичною культурою та спортом зі студентами третього курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». У дослідженні взяв участь 71 студент – 18 дівчат і 53 юнаки.

#### **Організація дослідження**

Розроблено анкету для виявлення особливостей впливу отриманих знань під час викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» на зміну стилю життя студентів та мотивацію до здорової життєдіяльності. Анкета включала 30 запитань, які мали п'ять варіантів відповідей, деякі запитання були перефразовані для більш якісної й правдивої перевірки відповідей респондентів. Ми розробили такі запитання які не лише показали рівень отриманих знань, але й дали змогу оцінити, як дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» вплинула на самих студентів. На нашу думку, двошаровість такої анкети дуже важлива, ураховуючи сучасну студентоцентрованість у вищих навчальних закладах України. Бо отримати знання – це дуже важливий аспект, але найважливіше – уміти застосовувати знання на практики та вміти модифікувати їх залежно від обставин і матеріально-технічного забезпечення. Опитування проводили дистанційно, використовуючи платформу MOODLE. Ураховуючи сучасні обставини життя, відсутність світла або інтернету, постійні повітряні тривоги, студентам надали можливість протягом тижня проходити тестування. Але тестування можна було пройти лише один раз.

Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми SPSS Statistics. Обчислювали такі параметри: середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення (показувало, наскільки в середньому відхиляються індивідуальні значення ознаки від середнього значення респондентів) і коефіцієнт варіації (для того, щоб розуміти однорідність вибірки).

#### **Результати дослідження**

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» розглядає фізичне виховання як соціальне явище, основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні, навантаження й відпочинок та як компоненти процесу виконання фізичних вправ, навчання рухових дій, розвиток рухових якостей. Усі відповіді респондентів оброблені із використанням програми SPSS Statistics. Коефіцієнт варіації засвідчив, що за всіма показниками група є однорідною ( $V=6,38\%$ ). Квадратичне відхилення щодо всіх питань становить  $p<0,05$ . Ураховуючи вищенаведені особливості, під час анкетування ми отримали цікаві дані.

72 % респондентів відповіли, що нічого цікавого не очікували від цієї дисципліни, лише 28 % сподівались отримати нові якісні знання, які спираються на сучасні тренди у фізичному вихованні та спорті. Але після проходження курсу 79 % респондентів відзначили, що вони інакше подивилися на свої тренування як у тренажерних залах, так і під час занять спортивними іграми.

62 % студентів звернули увагу на важливість опанування вмінням аналізувати вправи, навантаження для подальшого використання не лише для занять із фізичної культури та спорту, але й у реабілітації. Фізична реабілітація як напрям фізичного виховання спонукав студентів глибше зануритись у ці особливості.

69 % респондентів проаналізували заняття в школі під час уроків фізичної культури та ті знання, котрі отримали, надали пропозиції, як покращити якість уроків, навіть коли мінімальна кількість інвентарю та обладнання.

Цікавий той факт, що після дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» 12 % студентів перестали палити (як дівчата, так і юнаки) й 11 % переглянули своє ставлення до алкоголю.

28 % студентів під час роботи над курсовий проектом виявили в себе бажання продовжувати працювати в науковій сфері та почали замислюватися продовжити навчання в аспірантурі, чим дуже порадували своїх викладачів.

56 % респондентів остаточно вирішили після закінчення університету працювати за обраною спеціальністю, бо, як виявилось у процесі навчання, їхня майбутня сфера діяльності включає декілька суміжних сфер (наприклад реабілітологія, комп'ютерні технології, біомеханіка), де вони, урахувавши сучасну цифровізацію життя, можуть максимально реалізувати свій потенціал у професії, незважаючи на обставини сьогодення.

По закінченню дуже цікавої та багатогранної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» очікуються такі результати за напрямами знань й умінь.

Студенти здобувають знання основних положень фізичного виховання різних верств населення, методики побудови занять у процесі фізичного виховання, методик розвитку фізичних якостей, умов реалізації принципів і методів фізичного виховання, правил підбору засобів під час виконання завдань фізичного виховання, особливостей роботи вчителя фізичного виховання в загальноосвітній школі, методів фізичного виховання.

Респонденти набули вміння користуватися спеціальною додатковою літературою, побудувати фізіологічну криву уроку фізичного виховання, скласти протокол хронометражу уроку фізичної культури, законспектувати фізіологічну характеристику формування рухового навичку, розробити програму навчання рухової дії, скласти документи планування програмового матеріалу з фізичного виховання, підбирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, самостійно провести дослідження в межах курсових та дипломних робіт.

**Дискусія.** Предмет «Теорія і методика фізичного виховання» займається вивченням теоретичних основ фізичного виховання й методик його практичної реалізації.

Основною метою навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є надання студентам високоякісної теоретичної та практичної підготовки, щоб сформувати в них комплексну систему професійних знань і навичок у галузі фізичного виховання. Крім того, ця дисципліна сприяє розвитку творчого педагогічного мислення в студентів, здатності виявляти нові методи й форми роботи з фізичним вихованням, а також розширенню та вдосконаленню їхнього інтелектуального потенціалу, рухових умінь і навичок [8, 9, 13].

Вивчення цієї дисципліни спрямоване на досягнення таких конкретних цілей: сформувати в студентів систему теоретичних знань із фізичного виховання, яка має велике значення для визначення рівня їхньої освіти й професійної компетентності. Це допомагає студентам зрозуміти основні принципи та концепції фізичної культури, вивчити основні теоретичні підходи до фізичного виховання, а також розвинути в них критичне мислення й аналітичні навички, необхідні для успішної роботи в цій сфері [4, 5, 7, 11].

Отримані дані засвідчили, що студентська молодь, як завжди, прагне отримати якісні знання та розвиватись у декількох суміжних сферах діяльності для максимальної реалізації свого потенціалу. Відсоткове співвідношення на відповіді респондентів на питання розробленої анкети дають надію сучасним науковцям та фахівцям у зростанні потужного й незламного спеціаліста у сфері фізичного виховання та спорту. Про це свідчать такі факти: 69 % респондентів, які вже на III курсі навчились аналізувати й рекомендувати фізичні вправи для покращення процесу фізичного виховання; 28 % студентів планують поєднати своє життя із науковою діяльністю; 56 % респондентів остаточно обрали професію, пов'язану зі сферою фізичного виховання та спорту. Також відзначаємо позитивний вплив дисципліни «Теорії і методики фізичного виховання» на зміну «вектора» в сторону здорового способу життя – 12 % перестали палити (як дівчата, так і юнаки) й 11 % переглянули своє ставлення до алкоголю. Отримане відсоткове співвідношення доповнили вже наявні дані [1, 3, 6, 13].

Теорія й методика фізичного виховання мають важливе значення в різних аспектах нашого життя. Ось деякі способи, якими вони можуть нам допомогти:

1. Здоров'я та фітнес: вивчення теорії й методики фізичного виховання дає нам змогу розуміти принципи та методи підтримки нашого фізичного здоров'я. Ми отримуємо знання про важливість регулярної фізичної активності, правильного харчування й загальних принципів збереження фітнесу.

2. Рухові навички: теорія та методика фізичного виховання допомагають нам розуміти, як розвивати й удосконалювати наші рухові навички. Це може стосуватися таких аспектів, як координація, сила, швидкість, гнучкість і витривалість. Знання про рухові принципи допомагають нам покращити нашу фізичну виконавчу здатність та досягати кращих результатів у спорті й інших фізичних активностях.

3. Педагогічні навички: вивчення теорії та методики фізичного виховання дає нам можливість розвивати педагогічні навички, які можуть бути корисними в різних сферах життя. Незалежно від того, чи ми прагнемо стати вчителями фізичного виховання, тренерами або просто лідерами у фізичних активностях, знання теорії й методики допомагають нам ефективно комунікувати, планувати тренування та мотивувати інших до досягнення спортивних цілей.

4. Розвиток особистості: фізичне виховання не лише формує наше фізичне здоров'я, але й впливає на наше загальне самопочуття та розвиток особистості. Воно сприяє розвитку дисципліни, самодисципліни, витримки, командної роботи й самооцінки. Теорія та методика фізичного виховання надають нам інструменти й знання, які сприяють формуванню цих важливих аспектів нашої особистості [3, 5, 14].

Загалом, теорія та методика фізичного виховання мають широкий спектр застосувань і можуть допомогти нам покращити як фізичний, так і психологічний стан, розвивати навички та досягати успіху в різних сферах життя.

**Висновки.** Теорія й методика фізичного виховання – це комплексна дисципліна, яка спрямована на розвиток фізичних, психічних і соціальних аспектів особистості через фізичну активність, спорт і рухову діяльність. Основні цілі предмету полягають у забезпеченні оптимального фізичного розвитку, покращенні здоров'я, формуванні моторних навичок та навичок спілкування, розвитку соціальних навичок і здібностей.

Проаналізувавши отримані дані під час анкетування студентів третього курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», ми отримали вельми цікаву інформацію, яка свідчить про важливість та необхідність цієї дисципліни в навчальному процесі. 79 % опитаних студентів, незалежно від статі, відзначили, що інакше почали ставитися до своїх тренувань як у тренажерних залах, так і під час занять спортивними іграми. 69 % студентів, які навчаються на третьому курсі, навчилися правильно та коректно аналізувати, а потім рекомендувати фізичні вправи, залежно від рівня фізичної підготовленості, статі та віку, для покращення процесу фізичного виховання. 28 % студентів остаточно планують поєднати своє життя з науковою діяльністю, бо розуміють важливість «молодого погляду» на сучасний стиль і ритм життя. Крім того, 56 % респондентів вирішили остаточно обрати професію, пов'язану з фізичним вихованням та спортом, бо фізичне виховання – це здоров'я нації, і вони мають бажання бути причетними до «фізичною грамотності» суспільства. Наступні відсотки звертають увагу науковців на постійну проблему сучасності алкоголь та паління. Але завдяки отриманим знанням під час навчання з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» 12 % студентів (як дівчат, так і хлопців) припинили курити, а 11 % переглянули своє ставлення до алкоголю.

Отже, ураховуючи навчальний процес та специфіку предмету «Теорія і методика фізичного виховання», робимо висновок, що під час опанування цього предмету студенти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» зможуть реалізувати себе в різних сферах буття за своїм напрямом.

**Перспективи для майбутніх досліджень.** Плануємо провести ідентичне тестування, але вже на четвертому курсі перед випуском із бакалаврату. Порівняти отримані дані тих самих студентів та переконатись у вірності методики викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

#### **Конфлікт інтересів**

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

#### *Джерела та література*

1. Гуреева А. М. Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11931>

2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимп. лит., 2012. 392 с.
3. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура): навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. 260 с. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7245>
4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2009. 672 с.
5. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навч. посіб. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2011. 264 с.
6. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: Фест-Прінт, 2017. 179 с.
7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
8. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навч. посіб.: у 2 ч. Краматорськ: ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3004>
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2007. 272 с.
10. Шуба Л. В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (ч. I) для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» 227 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 50 с
11. Hall C. Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, England, UK. July, 2014. 15 p.
12. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. AAHPERD (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance). Human Kinetics, 2014. 136 p.
13. Osada N. Principles of Physical Education and Sports Studies, and Research in All Nations 2nd edition. CCB Publishing, 2010. 358 p.
14. Shimon J. M. Introduction to Teaching Physical Education. Human Kinetics, 2011. 229 p.
15. World Health Organization. Prevalence of insufficient physical activity? 2017. URL: [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/)

#### *References*

1. Gureeva, A. M., Chernenko, O. E., Doroshenko, E. Yu. (2020). Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya: osnovy` special`noyi terminologiyi u fizy`chnomu vy`xovanni: navchal`ny`j posibny`k [Theory and methodology of physical education: basics of special terminology in physical education: study guide] Zaporizhzhya: ZDMU. Retrieved from: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11931>
2. Krutsevich, T. Yu. (2012). Teory`ya y` metody`ka fy`zy`cheskogo vospy`tany`ya [Theory and methodology of physical education]. Ky`yiv: Oly`mpy`jskaya ly`teratura.
3. Prokopova, L. I., Loza, T. O., Gvozdetska, S. V. (2019). Navchal`no-metody`chny`j kompleks z dy`scy`pliny` teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya dlya studentiv special`nosti 014 Serednya osvita (Fizy`chna kul`tura): Navchal`no-metody`chny`j posibny`k. [Educational and methodological complex of the discipline theory and physical education methodology for students of specialty 014 Secondary education (Physical culture): Educational and methodological manual]. Sumy: Sumy DPU named after A. S. Makarenko. Retrieved from <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7245>
4. Sergienko, L. P. (2009). Sporty`vny`j vidbir: teoriya ta prakty`ka. [Sports selection: theory and practice]. Ternopil: Educational book «Bohdan».
5. Sergienko, L. P. (2011). Terminy` i ponyattya u fizy`chnij kul`turi: navchal`ny`j posibny`k. [Terms and concepts in physical education: study guide]. Ternopil: Educational book «Bohdan».
6. Tulaydan, V. G., Tulaydan, Yu. T. (2017). Prakty`kum z teoriyi i metody`ky` fizy`chnogo vy`xovannya. [Practical training on a physical education specialty of the theory and methods]. Lviv: Fest-Print.
7. Khudoliy, O. M. (2008). Zagal`ni osnovy` teoriyi i metody`ky` fizy`chnogo vy`xovannya. [Physical education` general principles of the theory and methods]. Kharkiv: «OVS».
8. Chernenko, S. O. (2021). Teoriya j metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya: navchal`ny`j posibny`k: u 2 chasty`nax. [Theory and methods of physical education: study letter: in 2 parts]. Kramatorsk: DDMA. Retrieved from: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3004>
9. Shiyany, B. M. (2007). Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya shkolyariv. Chasty`na 1. [Theory and methods of schoolchildren physical education. Part 1]. Ternopil: Textbook «Bohdan».
10. Shuba, L. V. (2020). Kurs lekcij z dy`scy`pliny` «Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya» (chasty`na persha) dlya studentiv special`nosti 017 «Fizy`chna kul`tura i sport» 227 «Fizy`chna terapiya, ergoterapiya» usix form navchannya. [The course of lectures on the discipline «Theory and methods of physical education»

- (part one) for students of the specialty 017 «Physical culture and sport» 227 «Physical therapy, occupational therapy» of all forms of education]. Zaporizhzhia: NU «Zaporizhzhia Polytechnic».
11. Hall, C. (2014). Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, 15 p.
  12. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. AAHPERD (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance) (2014). Human Kinetics.
  13. Osada, N. (2010). Principles of Physical Education and Sports Studies, and Research in All Nations 2nd edition. CCB Publishing.
  14. Shimon, J. M. (2011). Introduction to Teaching Physical Education. Human Kinetics.
  15. World Health Organization. Prevalence of insufficient physical activity? (2017). Retrieved from: [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/)

Стаття надійшла до редакції 19.06.2023 р.