

Олександр Хома <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

Ірина Ангелюк <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Галина Лаврін <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Наталія Осін <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

## **ПРОЦЕС НАВЧАННЯ. ЗАКОНОМІРНОСТІ І ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

**Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Annotation:** У статті розглянуто сутність процесу навчання у сфері фізичного виховання, охарактеризовано об'єктивні та суб'єктивні закономірності навчального процесу. Проаналізовано дидактичні принципи навчання рухових дій, визначено їх значення у професійній діяльності викладача фізичного виховання та тренера. Обґрунтовано роль принципів свідомості й активності, наочності, систематичності, доступності та міцності у формуванні рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

**Keywords:** навчальний процес, фізичне виховання, закономірності навчання, принципи навчання, рухові навички

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми):** Сучасна система фізичного виховання потребує науково обґрунтованого підходу до організації навчального процесу. Ефективність формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, а також виховний потенціал занять з фізичної культури безпосередньо залежать від урахування закономірностей і принципів навчання.

**Мета дослідження:** Метою статті є аналіз закономірностей процесу навчання та обґрунтування дидактичних принципів навчання у сфері фізичного виховання.

**Методи дослідження:** У процесі дослідження використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизацію психолого-педагогічних положень, порівняльний аналіз дидактичних підходів.

Закономірності і принципи – це системо-твірні дидактичні категорії, які відображають цілісність педагогічного процесу. [1; 4; 6]

Закономірності – суттєві, необхідні зв'язки між процесом навчання і соціальними процесами.

Принцип навчання – твердження, що визначає зміст, організаційні форми і методи навчальної роботи школи. по характеру (між метою і змістом). [1]

**Об'єктивні закономірності породжені суттю процесу навчання. До них належать:**

- виховний і розвивальний характер навчання: у процесі навчання на основі засвоєння системи наукових знань формується науковий світогляд, моральні, трудові, естетичні та фізичні якості учнів (студентів), виробляється їх ставлення до навчання. Водночас здійснюється і розвиток особистості — пізнавальних процесів, уваги, мовлення, емоційно-вольової сфери та ін.;

- зумовленість навчання суспільними потребами: кожен етап розвитку людської цивілізації потребує певного рівня вихованості й освіченості людини, що забезпечується навчанням;

- залежність ефективності навчального процесу від умов — навчально-матеріальної бази, наявності висококваліфікованих педагогічних кадрів, зацікавленості навчально-виховним процесом громадськості;

- залежність процесу навчання від вікових і реальних навчальних можливостей учнів — рівня розвитку інтелектуальної, емоційно-вольової сфери, вміння вчитися, працездатності, ставлення до навчання та ін.;

- навчання передбачає цілеспрямовану взаємодію вчителя (викладача), учня (студента) і об'єкта, що вивчається: вчитель (викладач) повинен спрямовувати пізнавальну діяльність учня (студента), контролювати її навіть тоді, коли той опановує предмет самостійно;

- навчальний процес ефективний лише за умови активності учнів (студентів); результативність його залежить від

різноманітності, інтенсивності видів навчальної діяльності. [2; 4]

**Суб'єктивні закономірності процесу навчання залежать від особливостей діяльності вчителя (викладача), їх формують так:**

- поняття можуть бути засвоєні лише тоді, коли пізнавальна діяльність учнів (студентів) спрямована на визначення чітких і зрозумілих співвідношень між ними;

- навички формуються лише за умови відтворення операцій і дій, взятих за їх основу;

- міцному засвоєнню навчального матеріалу сприяє його систематичне повторення і включення в систему вже засвоєного раніше змісту;

- опанування складних способів діяльності залежить від успішного оволодіння простими видами діяльності, що належать до складних, і від готовності визначати ситуацію, в якій ці дії можуть бути виконані;

- рівень і якість засвоєння знань за різних умов і здібностей учнів (студентів) залежить від урахування вчителем (викладачем) ступеня значущості для них засвоюваного змісту;

- використання варіативних завдань передбачає застосування знань у важливих для учнів (студентів) ситуаціях, сприяє формуванню готовності до перенесення засвоєних знань і пов'язаних із ними дій у нову ситуацію [2].

У педагогічній роботі викладача фізичного виховання або тренера можна виділити два види закономірностей: а) закономірності, що відображають зв'язки й відносини, характерні для процесу навчання рухам - принципи навчання; б) закономірності, що відображають зв'язки, характерні для процесу виховання рухових якостей - принципи спортивного тренування. [3; 5]

Навчання здійснюється на основі обґрунтованих і перевічених практикою дидактичних принципів. Зумовлені закономірностями і завданнями виховання й освіти, принципи навчання визначають його спрямованість, зміст, організаційні форми і методи. До головних принципів належать: 1) Принцип науковості. 2) Принцип систематичності і послідовності. 3) Принцип доступності. 4) Принцип зв'язку навчання з життям. 5) Принцип свідомості й активності учнів. 6) Принцип наочності. 7) Принцип індивідуального підходу до учнів. 8) Принцип емоційності. [3; 4; 6]

Принципи навчання є більш загальними. Вони поширюються і на тренування, в тій її частині, де мова йде про оволодіння технікою рухів. Тому ці принципи прийнято називати дидактичними.

У дидактиці фізичного виховання розглядаються також правила, тобто

вказівки про те, як повинні застосовуватися теоретичні положення в

конкретних умовах практичної діяльності. Це загальні правила, що

відносяться до всіх видів спорту.

**Основними принципами у фізичному вихованні є:** 1) принцип свідомості і активності; 2) принцип наочності; 3) принцип систематичності;

4) принцип доступності; 5) принцип міцності. [3; 5]

### **Принцип свідомості і активності учнів.**

Говорячи про принцип свідомості і активності в навчанні, мають на увазі формування: а) свідомого ставлення до цілей фізичного виховання і до своєї навчальної праці; б) свідомого і активної участі в самій навчально-тренувальній діяльності; в) самостійності у контролі та оцінці своїх дій і досягнутих результатів.

Принцип активності зобов'язує виховувати ініціативу і самостійність займаються у трудовій та громадській діяльності.

Один із шляхів вирішення цього завдання - залучення їх до суспільно корисну роботу: ремонт спортивного інвентарю, підготовка спортивного майданчика, проведення змагань і т. п. Слід також можливе ширше залучати займаються до громадської роботи в якості фізкультурних організаторів, помічників суддів, інструкторів-громадських діячів.

У підвищенні активності учнів чималу роль відіграє і особистість самого педагога. Якщо він завжди бадьорий, ініціативний і щиро прагне передати свої знання учням, то це буде викликати у них активність, життєрадісність, робочий настрій.

Викладач у своїй діяльності повинен керуватися такими вимогами, що впливають із принципу свідомості і активності:

1) Пояснювати мета кожного нового навчально-тренувального завдання та значення способів його виконання.

2) Вчити самостійно знаходити причини помилок.

3) Відзначати і об'єктивно оцінювати успіхи займаються.

4; Практикувати завдання для самостійного їх виконання (на заняттях і поза занять).

### **Принцип наочності.**

Це завдання вирішується за допомогою живого показу, образотворчої наочності (фото, малюнки, кінограмми) і сучасними технічними засобами (навчальні фільми, кінокольцовкі). Засобом забезпечення наочності може бути і слово. Але в цьому випадку воно повинно бути образним, тобто викликає відповідне зорово-рухове подання.

Забезпечуючи наочність у навчанні та вихованні, необхідно керуватися наступними правилами:

1. Визначити, яка педагогічна задача повинна бути вирішена засобами наочності.
2. Орієнтувати займаються на всебічне сприйняття рухів за допомогою різних органів чуття.
3. Використовувати засоби наочності в міру необхідності, не перетворюючи наочність на самоціль.
4. Враховувати вікові особливості та загальну підготовленість займаються: чим менше вік і слабкіше підготовка, тим ширше застосовувати засоби наочності. [4; 5; 6]

### **Принцип систематичності.**

Здійснювати принцип систематичності в навчально тренувальному процесі - значить, дотримуватися раціональну послідовність у застосуванні засобів і методів фізичного виховання і в проведенні занять.

Основною умовою для дотримання цієї послідовності є завдання поступово наростаючої труднощі, певна система в розучуванні фізичних вправ. При плануванні занять вправи необхідно розподіляти так, щоб нові завдання спиралися на раніше засвоєний матеріал і разом з тим закріплювали і покращували попередні результати. [4]

Щоб забезпечити систематичність у навчанні, варто дотримуватися наступних правил:

1. Всю навчально-тренувальну роботу планувати заздалегідь, встановлюючи завчасно послідовність вправ.
2. Регулярно враховувати результати навчально-тренувальної роботи.
3. Забезпечувати регулярність занять, не допускаючи невинуватих перерв.
4. Правильно розподіляти вправи в часі.

5. Поряд з повторенням вправ доцільно урізноманітнити засоби впливу (вправи, методи, зовнішні умови).

### **Принцип доступності.**

Доступними повинні бути всі елементи навчання: показ, пояснення, сам навчальний матеріал, загальна фізичне навантаження та ін. У фізичному вихованні це вимога забезпечується, по-перше, добором відповідних і розподілених за ступенем складності фізичних вправ і, по-друге, урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів.

Принцип доступності вимагає дотримання наступних правил:

1. Керуватися навчальними програмами та нормативними вимогами.
2. Знати і враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів.
3. Дотримуватись правил «від відомого до невідомого», «від легкого до важкого», «від простого до складного».

### **Принцип міцності.**

Здійснювати принцип міцності у фізичному вихованні - значить, забезпечувати збереження освоєного навички і придбанної працездатності протягом якомога тривалішого часу.

Велике значення принцип міцності набуває в тих випадках, коли метою навчання є формування таких життєво необхідних навичок, як, скажімо, біг, стрибки, плавання, пересування на лижах.

Міцність засвоєних навичок відіграє також важливу роль у змагальній діяльності, коли внаслідок незвичній зовнішньої ситуації і суб'єктивних факторів недостатньо усталений навик розбудовується.

Головними умовами вироблення міцної навички є:

- а) свідоме його засвоєння;
- б) багаторазове систематичне повторення освоєного матеріалу (завдяки чому зберігається та досягнутий рівень фізичних якостей);
- в) так зване попутне повторення (коли кожне чергове заняття містить в різних комбінаціях основні елементи навички, придбаного на попередніх заняттях).

Для дотримання принципу міцності в педагогічному процесі слід керуватися наступними правилами:

1. Не поспішати з переходом до вивчення нових вправ.
2. Чи не перевантажувати заняття новими вправами.

3. Включати в заняття раніше вивчені і міцно засвоєні елементи в нових сполученнях і варіантах.

4. Підвищувати інтенсивність і тривалість виконання вправ.

5. Періодично об'єктивно оцінювати досягнення займаються під час курсівок, нормативних та розрядних випробувань, змагань і виступів.

6. Дотримуватися правильні інтервали між заняттями [1].

**Висновки.** Процес навчання у фізичному вихованні має системний характер і підпорядковується об'єктивним та суб'єктивним закономірностям.

1. Дидактичні принципи навчання визначають ефективність формування рухових умінь і навичок.

2. Реалізація принципів свідомості, наочності, систематичності, доступності та міцності є необхідною умовою підвищення результативності навчально-тренувального процесу.

#### **Список літератури:**

1. Закономірності і принципи навчання. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://pidruchniki.com/1265090434981/pedagogika/zakonomirnosti\\_printsipi\\_navchannya](http://pidruchniki.com/1265090434981/pedagogika/zakonomirnosti_printsipi_navchannya)

2. Педагогіка : підручник / за ред. І. Ф. Прокопенка. – Харків : Фоліо, 2012.

3. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник/ (З.Н. Курланд, Р.І. Хмелюк, А.В. Семенова та інші) за ред. З.Н. Курлянд. 2-ге видання. - К.: Знання, 2005. - 399с.

4. Дидактика : навч. посіб. / за ред. О. Я. Савченко. – Київ : Освіта, 2004. – 352 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 1 / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 392 с.

6. Вітвицька С. С. Педагогіка : навч. посіб. – Київ : Центр учбової літератури, 2011. – 384 с.