

В. П. Іващенко
О. П. Безкопильний

Теорія і методика фізичного виховання

Частина 2

Підручник для студентів
вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. Б. ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**В. П. Іващенко
О. П. Безкопильний**

Теорія і методика фізичного виховання

Частина 2

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки
України як навчальний
підручник для студентів
вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту

Черкаси
2006

УДК 796 (07)

ББК 75.1

Рецензенти:

Доктор педагогічних наук, професор **Л.В.Волков**
(Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Г.Сковороди)

Професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
та спорту Національного педагогічного університету імені
М.П.Драгоманова **Ареф'єв В.Г.**

Доктор педагогічних наук, професор **О.Д. Дубогай**
(Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова)

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як підручник
для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і
спорту (лист № 14/18.2-1385 від 21.06.2005.)

Затверджено Вченою радою Черкаського національного університету
імені Б.Хмельницького (протокол № 3 від 14.12.2004.)

Іващенко В.П., Безкопильний О.П.

Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.2. – Черкаси:
Видавництво ЦНТЕІ, 2006. – 420 с.

ISBN 966-7986-17-9

У підручнику фізичне виховання як соціальне явище розглядається в історичному плані і з позицій системного підходу. Розкриваються загальні закономірності фізичного вдосконалення людини і методика їх реалізації під час роботи з окремими віковими контингентами населення як у межах певних ланок системи фізичного виховання, так і у межах різних напрямів фізичного виховання.

Підручник призначений для студентів факультетів фізичної культури, аспірантів та фахівців з фізичного виховання загальноосвітніх і спеціальних навчальних закладів.

Автори висловлюють щирю вдячність випускнику факультету фізичної культури, майстру спорту з плавання **Шатило Антону Антоновичу** за спонсорську допомогу у виданні підручника.

УДК 796 (07)

ББК75.1

ISBN 966-7986-17-9

ЧАСТИНА ДРУГА

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Починаючи виклад другої частини підручника, доцільно зазначити, що запропонована назва її “Методика фізичного виховання” є досить умовною, бо не можна зосередитися тільки на методичних питаннях взагалі, не торкаючись інформації теоретичного характеру, як не можна здійснювати тільки виклад теорії, залишаючи поза увагою методичні аспекти.

Запропонована назва означає, що в цій частині головна увага буде приділятися методиці, а точніше, тут буде показано, як загальнотеоретичні положення фізичного вдосконалення і оздоровлення людини використовувати стосовно роботи з окремими віковими контингентами населення країни як в рамках певних ланок системи фізичного виховання, так і в межах різних спрямувань фізичного виховання.

РОЗДІЛ XII

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Динаміка розвитку організму дитини після її народження

Відомо, що з постійною швидкістю здійснюється так званий експоненціальний ріст – ріст всієї маси тіла, що спостерігається у таких простих організмів, як деякі види бактерій, і в недиференційованих тканинних культурах при постійних зовнішніх умовах. У більшості ж складних організмів швидкість росту змінюється з віком. Це

відбувається через те, що в ході розвитку поряд з процесами росту відбуваються складні процеси диференціації тканин. Такий ускладнений ріст описується рівнянням параболічного росту, запропонованим І.І.Шмальгаузен¹:

$W = m \cdot t^k$, де W – маса тіла у віці t , m – маса тіла в початковий період дослідження (в кінці першої одиниці часу після початку росту), t – вік – час, за який маса тіла збільшується від m до W , K – константа росту – фактор інтенсивності росту.

Диференціюючи це рівняння, визначають величину приросту для кожного вікового проміжку t :

$$\frac{dW}{dt} = K \cdot m t^{k-1}.$$

Тоді істинна (відносна) швидкість росту C_w буде являти собою відношення цього приросту до маси тіла у віці

$$C_w = \frac{K m t^{k-1}}{m t^k} = \frac{K}{t}.$$

t :

Звідки $K = C_w t$.

Проілюструємо у вигляді графіка, як змінюється константа росту з віком дитини (див. рис. 1).

¹ Шмальгаузен И.И. В кн.: Рост животных. – М.-Л.: Биомедгиз, 1935. – С. 8.

² Возрастная физиология: Руководство по физиологии. – Л.: Наука, 1975. – С. 227.

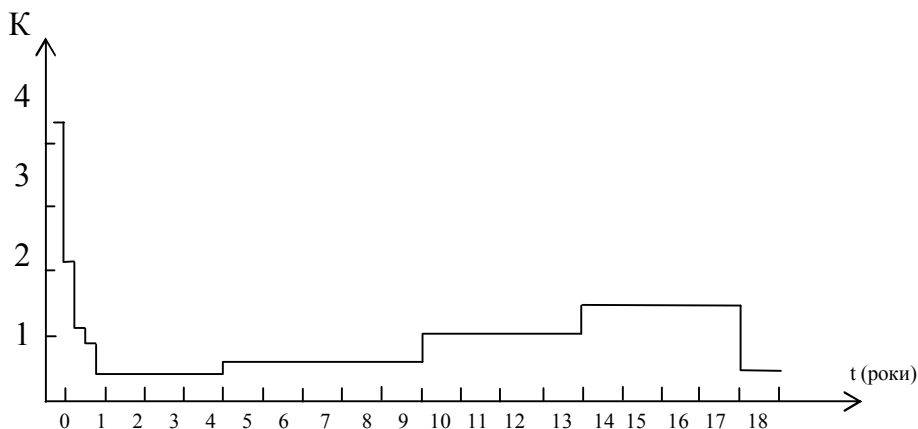


Рис. 1. Константа росту v післянатальному житті людини (хлопчики). Зведені дані.

Як видно із графіка, ростові процеси протягом першого року життя сповільнюються, константа росту з 4,38 зменшується до 0,428. Далі інтенсивність ростових процесів збільшується, особливо від 13-ти до 14-років (пубертатний період). Константа росту сягає тут 1,50 одиниць, а потім різко зменшується до 0,48 одиниць, вказуючи на те, що у 18-річному віці ростові процеси фактично припиняються.

Впадає в очі те, що динаміка ростових процесів змінюється не плавно, а стрибкоподібно, являючи собою яскраву ілюстрацію одного із законів діалектики: переходу кількісних змін у якісні. Саме ця стрибкоподібність і дала підставу фахівцям, що вивчають онтогенез людини, відобразити його у вигляді певних періодів, кожний із яких характеризується своїми морфологічними, фізіологічними, моторними та психічними проявами.

Що стосується дошкільного віку, то його поділяють на такі періоди:

² Возрастная физиология: Руководство по физиологии. – Л.: Наука, 1975. – С. 227.

- 1-10 днів – новонароджений;
- до 1 року – грудний вік;
- 1-3 – раннє дитинство;
- 4-7 – перше дитинство.

Вважають, що найбільш відповідальним, що потребує дуже великої уваги з боку дорослих, є перший період, особливо його перші 3 години і 3-4 дні. І ось чому.

1. Дитина починає дихати за допомогою легень.
2. З ліквідацією пуповини зразу ж змінюється кровотік - з'являється мале коло кровообігу (артеріальна кров тепер іде зверху, а не знизу).
3. Включається травна функція. В перші 24-28 годин відбувається заселення шлунково-кишкового тракту бактеріями, які надходять з їжею. Тому важливо, якою буде ця їжа.
4. Середовище проживання змінюється на сухо-повітряне, що може призвести до перегріву новонародженого.
5. Дитина втрачає материнський захист на біоенергетичному рівні, тоді, коли вона його найбільш потребує.

Дія цих факторів може призвести до дуже невіттих наслідків: великої смертності, закладання страху й агресивності на все життя, серйозних порушень у травній системі й багато чого іншого, що раптом проявляється у дорослому стані. Щоб їх уникнути, ні в якому разі не слід відривати дитину від матері, а з метою заселення шлунково-кишкового тракту необхідною мікрофлорою треба зразу ж годувати дитину материнським молоком.

У новонародженого переважає внутрішньоклітинне травлення (піноцитоз), яке через декілька днів замінюється на мембранне (активізованими на мембранах ферментами). Якщо молоко матері замінити іншим, то при піноцитозі у внутрішнє середовище будуть потрапляти чужі білки-антигени і виникати патологічні реакції. Окрім цього, в молоці матері багато лактози, частина якої забезпечує

сприятливе середовище в кишечнику для розвитку молочнокислих бактерій. При використанні коров'ячого молока (в ньому білків вдвічі більше) і інших замінників, поряд з молочнокислим бродінням відбуваються гнилісні процеси. Гниє надлишковий білок коров'ячого молока, що призводить до самоотруєння і викликає дисбактеріоз.

До кінця першого року дитина уже може обходитись без ферментів, гормонів, антитіл, які вона отримує з материнським молоком. Можна вводити прикорм. Їжа повинна бути рідкою і включати структуровану воду. Тут необхідно дати невеличке пояснення. Справа в тому, що та вода, яку ми п'ємо, споживається організмом лише після її структуризації, для чого, звичайно, потрібна енергія. Якщо ж вода ще до вживання буде структурована, то цим самим буде зекономлено енергію, що може бути використана для забезпечення інших процесів в організмі. Така структурована вода міститься в овочах і фруктах. Отже, для прикорму ідеально підходять свіжо вижаті фруктові і овочеві соки. Чим старша дитина, тим більше в соках повинно бути м'якоті. Дуже добре, якщо мати спочатку потримає сік деякий час у себе в роті, це дозволяє злегка обробити його і знешкодити.

Дуже відповідальним з точки зору харчування є період раннього дитинства (1-3 роки). Саме в цей час може закладатися підґрунтя більшості шлунково-кишкових хвороб. Щоб таке підґрунтя не було створене, бажано при годуванні дитини не захоплюватися надмірно такими продуктами:

- Молоком. Сама природа перериває діяльність ферменту лактази.
- Кашами, борошняними виробами. Травна система дитини ще не досить потужна для засвоєння їх у великому об'ємі. При надлишковому їх споживанні організм наповнюється крохмалистою слиззю, яка є сприятливим середовищем для розмноження патогенних організмів, що викликають захворювання легень, горла, носа, діатез і т.д. У

перспективі це сприяє виникненню нирково-камінних хвороб.

- Концентрованими білковими продуктами: м'ясо, яйця, сир. Білок ще погано розкладається ферментами дитини.
- Рафінованими і штучними продуктами: цукор, цукерки, печиво і т.д., які є ударним навантаженням на підшлункову залозу. Швидко всмоктуючись, вони потребують прив'язки: мінеральних солей, вітамінів і т.д. Все це береться із тканин самого організму: кальцій – із зубів, вітаміни – із печінки. В результаті псуються зуби, розладнується робота підшлункової залози.
- Різноманітними продуктами (наприклад, білковими і крохмалистими, білковими і сахаристими). Травній системі дитини ще важко впоратись з такими поєднаннями. Зразу доцільно дати дитині рідину, потім свіжу їжу із фруктів, овочів і тільки після цього щось білкове чи крохмалисте.

2. Значення, завдання і засоби фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку

На деяких особливостях харчування дітей ми зупинилися не тільки тому, що якісна і правильно спожита їжа є запорукою здоров'я і нормального розвитку, а головним чином для того, щоб більш виразно підкреслити важливість одного чинника, що дуже впливає на розвиток людини взагалі і дитини особливо.

Показовими в зв'язку з цим є дослідження І. Аршавського³, який виявив на різних етапах розвитку організму, починаючи з антенатального (до народження) і закінчуючи періодом реалізації антигравітаційних реакцій (утримання голови, здійснення пози сидіння і стояння),

³ Аршавский И.А. К физиологическому анализу физического развития и его особенностей у новорожденных детей. // Физиология человека. – 1979. – 5. – № 2. – С. 254-259.

значну затримку чи повну зупинку росту і розвитку дитини у випадках пригнічення її рухової активності. Важливо мати на увазі, що ці глибокі порушення настають в умовах, коли харчові речовини продовжують надходити.

Наведений приклад вказує на виключно важливе значення м'язової діяльності як пускового механізму, який забезпечує визрівання структур і функцій у віковому розвитку організму дитини. Для розуміння цього механізму особливе значення мають дослідження М.Р. Могендовича⁴, який довів, що під час кожного скорочення м'язів виникають нервові імпульси, що стимулюють діяльність центральної нервової системи і внутрішніх органів. Завдяки цим імпульсам реалізуються моторно-вісцеральні рефлексі, що відіграють виключно важливу роль у підтриманні життєдіяльності організму.

Та хоч рухова активність дуже важлива для розвитку дитини, вона не в змозі самотужки її забезпечити, бо ще не здатна на необхідні для цього вольові зусилля і має ще недостатньо розвинений інтелект для розуміння смислу цієї важливої для її організму потреби. Зважаючи на це, природа забезпечила дію спеціального нейрофізіологічного механізму, який підсвідомо примушує дитину рухатися. В науковій літературі він отримав назву кінезофілії⁵. Термін „кінезофілія” створений поєднанням двох грецьких слів: *kinema* – рух і *philia* – любов і означає „любов до рухів”. У цьому випадку – підсвідомо любов до рухів.

Окрім цього, слід звернути увагу на ще одну дуже важливу для фізичного виховання дітей раннього і особливо

⁴ Могендович М.Р. Кольцевые рефлексы в развитии моторики ребёнка. Материалы седьмой научной конференции по вопросам возрастной морфологии, физиологии и биохимии. – М., 1965. – С. 390-391.

⁵ Могендович М.Р. Кинезофилия и моторно-висцеральная координация. В кн.: Моторно-висцеральные координации и их нарушения. – Пермь, 1969. – С. 6-17.

дошкільного віку обставину. Відомо, що людське дитя в порівняння з іншими, особливо з еволюційно далекими видами, народжується біологічно дуже незрілим, повільно і довго зростає. Тенденція до збільшення періоду росту властива вищим приматам і досягає кульмінації в людини, про це свідчать такі дані:

Вид	Період росту (роки)
Лемури	2-3
Мавпи	7
Людиноподібні мавпи	11
Людина	20

Такий тривалий період росту необхідний людині для того, щоб перейти від основаної на інстинктах жорсткої системи реагування до гнучкого і мінливого поведження. Саме через це визрівання вищих відділів моторного аналізатора відбувається у неї після народження, що “відсуває” розвиток моторики. Так, ігрова діяльність і елементарне маніпулювання іграшками у людини проявляється через півроку, тоді як у мавпи – на 1-2 місяці життя; людина починає ходити в 10-12 місяців, а мавпа – уже на 10-й день і т.д.

Та лише морфологічної зрілості рухового аналізатора ще недостатньо. Треба записати на нейронах велику кількість рухових автоматизмів, навчитися із набутих автоматизмів конструювати моментальні рухові відповіді залежно від змісту раптово викликаних ситуацій, тобто підготувати моторику до того, щоб вона могла бути хорошим інструментом інтелекту. Без добре розвиненої моторики більшість інтелектуальних побудов залишаються мертвими через неможливість їх матеріалізації через рухову функцію. А все це знову ж таки вимагає часу, вимагає подовження періоду дитинства.

Отже, значення фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку визначається двома факторами: подоланням

інерції спадковості і сприянням гармонійному розвитку форм і функцій організму дитини завдяки кінезофілії.

Тепер, відштовхуючись від тільки що викладеної інформації, сформулюємо задачі фізичного виховання цього контингенту дітей. Вплив на них повинен бути різнобічним: і на розумову сферу, і на рухову сферу, і на їх “Я” як етичних істот. А тому всю сукупність завдань (і це характерно для будь-яких вікових контингентів людей) розділимо на три групи: на освітні, оздоровчі і виховні завдання.

Освітні завдання: 1. Формувати рухові уміння і навички стосовно основних життєво важливих рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання, плавання і т.д.). 2. Формувати уміння і навички особистої та громадської гігієни. 3. Озброювати первинними знаннями, що стосуються занять фізичними вправами.

Оздоровчі завдання: 1. Підвищувати опірність організму до впливів зовнішнього середовища. 2. Сприяти розвитку кісткової системи, суглобів, становленню правильної форми хребта, а також зміцненню і пропорційному розвитку всіх груп м'язів. 3. Сприяти розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем та покращенню процесів обміну речовин.

Виховні завдання: 1. Розвивати психічні якості: увагу, пам'ять, сприйняття та здатність відтворювати в рухах бачене і почуте. 2. Привчати до самообслуговування під час гігієнічних процедур і на заняттях фізичними вправами. 3. Привчати до дисципліни, ввічливості, чесності, до дотримання правил поведінки в колективі, у спілкуванні з ровесниками і старшими. 4. Сприяти розвитку витримки, працьовитості. 5. Навчати бачити красиве в рухах, у вчинках, в оточуючих обставинах, у природі.

Для вирішення цих завдань використовують увесь спектр засобів фізичного виховання: і гігієнічні фактори, і

природні сили, і фізичні вправи, враховуючи при цьому вікові особливості дітей і їхні можливості.

Так, під час проведення загартовуючих процедур міра використання природних сил повинна знаходитись у властивих для віку дітей межах. Ось деякі рекомендації щодо цього.

- Перебування на свіжому повітрі. Навіть взимку (якщо не дуже морозно, в межах – 5-10°C) діти повинні знаходитись на прогулянці не менше 3-4-х годин.
- Якщо на вулиці тепло, то в приміщенні можна постійно (за виключенням часу, відведеного на сон) тримати відкритими кватирки чи фрамуги, підтримуючи температуру в межах 18-20°C. Зимом кватирки відкриваються на короткий час, так, щоб температура впала на один-два градуси.
- З метою уникнення респіраторних захворювань не слід спати в приміщенні з відкритими кватирками. Перед сном приміщення провітрюється, а далі кватирки зачиняються. В правильності цієї рекомендації переконують спостереження за природою. Так, лисиця спить, згорнувшись калачиком і прикриваючи носа кінчиком хвоста. Це ж робить і собака. Так роблять і птахи, ховаючи дзьоба в своє пір'я. Це сприяє тому, що в місці вдиху-видиху зберігається постійний мікроклімат, а значить, дихальні шляхи функціонують в оптимальних умовах.
- Прийом повітряних ванн можна розпочати з 2-3-х хвилин і довести до 10-15 хвилин. Температура повітряних ванн для дітей 1-3 років складає 18-19°C, а для дітей 3-6 років – знижується до 16°.
- Загартування водою можна починати з місцевих процедур – вмивання, миття ніг перед сном, ігри з водою. Початкова температура води – 28-30°C, і поступово для

дітей старших року доводять до 16-18°C, кожного тижня зменшуючи на 1-2 градуси.

- Обливання дітей 1-6 років можна почати з температури води 33-34 градуси і протягом місяця довести її до 24-26 градусів.
- У грудному віці, завершуючи щоденне купання дитини, доцільно обливати її водою, температура якої на 2-3 градуси нижча тієї, що використовується для купелі.
- Купання у відкритих водоймах доцільно розпочинати на третьому році життя, попередньо пройшовши повітряно-водне загартування. Температура води повинна бути не менша 22-х градусів, а повітря – 24-х градусів. Час перебування у воді спочатку складає 3 хв., а згодом збільшується до 6-8 хв.

Що ж до використання фізичних вправ, то тут необхідно виходити із таких даних. На сьогодні знаємо, що маля людини з'являється на світ з морфологічно уже дозрілими першими двома (“А” і “В”) рівнями побудови рухів. Але незважаючи на це, рухи його перші два-три місяці хаотичні, позбавлені будь-якої координації. Це тому, що стато-кінетичний рівень “А” деякий час є паралізованим через знаходження в незвичних для нього умовах поля тяжіння і він виявляється не в змозі забезпечувати потрібну опору для функціонування рівня м'язово-суглобових ув'язок (“В”). Згодом взаємодія між цими двома рівнями налагоджується і з'являються координовані рухи. Маля починає перевертатися зі спини на живіт, скоординовано тягнутися до певних предметів і брати їх, а надалі і повзати. Морфологічне дозрівання більш високих рівнів (“С” і “D”) завершується до двох років, а то й на третьому році життя.

Отже, використання фізичних вправ як довільних рухових дій, на перших двох роках життя ще неможливе. До чотирьох-п'яти місяців, коли рухи дитини ще не координовані, застосовуються пасивні і активно-пасивні рухи

за допомогою дорослих. Це піднімання-опускання, згинання-розгинання, зведення-розведення верхніх і нижніх кінцівок, згинання-розгинання та нахили тулуба, нахили голови вперед-назад, вправо-вліво і т.д.

Далі, коли з'являється і неухильно покращується координація, дорослими стимулюється і виконання активних рухів шляхом маніпулювання іграшками, шляхом створення різних умов, у яких дитина була б змушена активно рухатися.

У дво-трирічної дитини уже наявні всі центрально-нервові механізми, що забезпечують побудову рухів, та це ще не значить, що їй доступні дії, які під силу більш старшим дітям і дорослим. Надалі відбувається функціональне дозрівання механізмів побудови рухів, їх відлагодження, підгонка в процесі оволодіння руховими діями все більшої складності. Із трьох до семи років відбувається інтенсивне заповнення готовими руховими автоматизмами “картотеки” рівня “В”, який координує роботу крупних м'язових ансамблів верхніх і нижніх кінцівок, тулуба й начебто демонструє свої можливості і майстерність – рухи цих дітей виразні, граційні, пластичні.

Окрім цього, як показують спостереження, діти 3-7 років дуже люблять гратися. Це тому, що в них є відповідне нейрофізіологічне підґрунтя, а саме рівень “D” побудови рухів, який забезпечує побудову термінових рухових відповідей і його необхідно постійно натреноувати, розвивати цю (властиву лише людині) особливість моторики. І найкраще це можна зробити через використання ігрових вправ. Тому їх найбільше і використовують у роботі з дошкільнятами.

Використання фізичних вправ повинне здійснюватися, зрозуміла річ, у межах можливостей дітей. Спробуємо окреслити ці можливості.

- Стрибок у довжину з місця. Діти трьох років стрибають на відстань від 10-15 см до 20-25 см;

- 4-х років – на відстань 40-60 см;
- 5-ти років – на відстань 60-70 см;
- 6-7 років – на відстань 70-80 см.

- Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”. Цьому стрибку, як і стрибку у висоту з розбігу, починають навчати з 5-ти років. Дальність стрибка не набагато перевищує результати стрибків з місця, дається взнаки складність координації. Оптимальна довжина розбігу–10-12м.
- Стрибок у висоту з розбігу способом “зігнувши ноги”. Діти 5-ти років можуть стрибнути у висоту на (10-15) – (30-35) см;
 - 6-ти років – 40-45 см; довжина розбігу 6-8 м;
 - 7-ми років – 50-55 см; довжина розбігу 8-10 м.
- Дистанція, яку діти можуть долати з максимальною швидкістю:
 - 3 роки – 15 м;
 - 4 роки – 20 м;
 - 5 років – 25 м;
 - 6 років – 30 м;
 - 7 років – 35-40 м.

Можна пропонувати 3-5 повторень. Після бігу пульс відновлюється за 2-3 хв.

- Дистанція, яку діти здатні долати в аеробному режимі в рівномірному темпі. Проводилось дослідження⁶ з метою з’ясування як діти 5-7 років адаптуються до роботи в аеробному режимі. Тестовим навантаженням слугував біг у темпі 70-80 кроків за хвилину. Заняття проводились три рази на тиждень. На першому занятті тривалість бігу для дітей 5-ти років складала 20 с, для дітей 6-ти років – 25 с і

⁶ Пешкова А.П., Мятіга Е.Н. Опыт и методика проведения занятий дозированным бегом с дошкольниками в детском саду. // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 11. – С. 38-39.

для дітей 7-ми років – 30 с. Перші два місяці тривалість бігу збільшувалась через кожні 2 заняття на 15 с, а далі через одне заняття.

Після півроку занять діти без особливого напруження могли безперервно бігти протягом такого часу:

5-річні – 8 хв;

6-річні – 10 хв;

7-річні – 12 хв.

- Дозування загальнорозвиваючих вправ:
 - для дітей 3-4 років – 4-6 разів;
 - для дітей 5 років – 8-10 разів;
 - для дітей 6-7 років – 8-12 разів.
- Інтервали відпочинку. Після вправ низької і середньої інтенсивності (метання в ціль і на дальність, вправи в рівновазі, стрибки в довжину з місця та в глибину) – 30-40 с. Після вправ високої інтенсивності (стрибки в довжину і висоту з розбігу, лазіння по гімнастичній стінці, біг, естафети) – 1,5-3 хв.
- Кількість вправ, призначених для розучування на одному занятті. Як показали дослідження⁷, у процесі одного фізкультурного заняття можна навчати шестиліток п'ятьом руховим діям за умови подібності структури рухів. Та все ж оптимальним є навчання 2-3-м елементам. Оптимальна кількість повторень при розучуванні кожної окремої вправи коливається в межах 5-8-ми. При збільшенні кількості повторень різко падає інтерес до роботи.

⁷ Бауэр В.А., Солодков С.С. Рациональное дозирование нагрузок при обучении технике движений детей-шестилеток // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 11. – С. 18-21.

3. Форми організації фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку

Перш ніж говорити про форми організації фізичного виховання, треба зазначити, що існують два види дошкільних закладів: дитячі ясла і дитячі садки. В них діти залежно від віку поділяються на групи. В яслах знаходяться діти одного-двох років, об'єднані в першу і другу групи. В дитячих садках діти трьох-чотирьох років складають першу і другу молодші групи, діти п'ятого року життя – середню групу, шостого – старшу і сьомого – підготовчу.

У дитячих яслах практикують такі форми організації фізичного виховання або, іншими словами, такі види занять:

- Індивідуальні заняття, що включають різні рухи і прийоми масажу. Їх проводять, починаючи з другого місяця. Застосовуються як активні рефлексорні рухи у відповідь на зорові, слухові і тактильні подразники, так і пасивні, які організовує вихователь. Це різні рухи тулуба, голови, рук, ніг. Заняття триває до 10-ти хвилин, включаючи приблизно 12-15 рухів і прийомів масажу.
- Групові заняття (не більше 5-6 дітей) у вигляді вільного пересування в манежиках з іграшками, причому вихователь стимулює до певних дій (котити, збирати, тягнути, лізти на гірку і т.д.), даючи відповідні іграшки.

У дитячих садках форми організації фізичного виховання дітей урізноманітнюються. Тут уже використовується такий набір занять, який має місце і в роботі зі школярами. Це такі види занять:

- Заняття за зразком уроку. Їх тривалість коливається від 20-ти хвилин (у молодших групах) до 35-ти хвилин (у підготовчій групі). Бажано ці заняття проводити з музичним супроводом.
- Ранкова гімнастика. Проводиться перед сніданком і триває від п'яти хвилин (у молодших групах) до 10-12 хвилин (у підготовчій групі). Використовують прості за

координацією загальнорозвиваючі вправи, а також, щоб викликати позитивні емоції, нескладні рухливі ігри.

- Фізкультхвилинки. Проводяться в старших групах під час обов'язкових занять, пов'язаних із зосередженням уваги і статичними позами (навчання лічбі, ліпленню і т.д.).
- Прогулянки та екскурсії. Організуються для старших дошкільнят за заздалегідь розробленими маршрутами. Здійснюються пішки чи на лижах і використовуються з метою розширення світогляду дітей і для розвитку витривалості.
- Рухливі ігри. Проводяться, як правило, під час щоденних обов'язкових прогулянок.
- Спеціально організовані фізкультурно-оздоровчі розваги: катання з гірок, пересування на велосипедах, купання і т.п.
- Самостійні заняття дітей фізичними вправами. Вони можуть здійснюватися на відкритому повітрі, в приміщеннях і за умови спостереження з боку вихователя, а у випадку необхідності - і за умови його тактовного і строго індивідуального втручання.
- Фізкультурно-спортивні свята. Проводяться 2-3 рази на рік. Тут діти демонструють зарані підготовлені вправи з предметами, танці, змагання в спритності під час ігор, атракціонів. Організують цей захід з метою огляду досягнень, підведення підсумків навчання дошкільнят.

4. Деякі особливості методики навчання дошкільнят руховим діям взагалі і основним руховим діям зокрема

При розкритті загальнотеоретичних питань, пов'язаних із формуванням рухових умінь і навиків, підкреслювалась дуже важлива роль усвідомлення пропріоцептивної інформації, яка надходить до центрів

керування рухами і характеризує виконання вправи в синергічних деталях. З цією метою використовують різні методи, методичні прийоми, різні пристосування. Чим швидше формуються потрібні нервово-м'язові відчуття, тим швидше вивчається нова рухова дія.

Для дитини, яка ще не здатна осмислювати те, що вона робить, а лише наслідує наведені зразки виконання і покладається при цьому на м'язові відчуття, роль термінової пропріоцептивної інформації важко переоцінити. Виходячи з цього, навчання її новим вправам повинне організовуватись так, щоб рухові завдання були максимально конкретними з точки зору їх просторових, часових і просторово-часових характеристик. З цією метою використовуються різні прийоми та пристосування термінової інформації. Наприклад такі:

- Шиккування за мітками, розміщеними на одній лінії на відстані 50 см одна від іншої. Діаметр мітки 5 см. Діти шикуються так, щоб мітка (а вірніше, - кружечок) поміщалась між розведеними ступнями ніг (п'ятки разом).
- Біг по розмітці.
- Стрибки через “джерельце” точно окресленої ширини.
- Розміщення ніг на лініях при навчанні метанням.
- Розміщення біля визначеного орієнтиру, до якого треба торкнутися при виконанні замаху в метаннях.
- Для відчуття потрібного спрямування польоту м'ячика метати його через мотузочку, натягнуту на висоті 130-140 см і на відстані двох метрів.
- Ходьба по лініях, з переступанням через кубики, м'ячі, по мотузці, покладеній на підлозі, по гімнастичній лаві, по колоді, обминаючи дуги-заокруглення по кутах залу.

Основними руховими діями називають такі, які є найбільш життєво необхідними. Це ходьба, біг, метання (на дальність і в ціль), стрибки (в довжину з місця, в довжину і

висоту з розбігу). Зупинимось на особливостях навчання дошкільнят названим руховим діям.

Ходьба. Автоматизований рефлекс крокування, що є фізіологічним підґрунтям ходьби, формується до кінця першого року життя, а до трьох років діти уже ходять досить впевнено, хоча, звичайно, у них можна спостерігати і такі характерні недоліки: ходьба на напівзігнутих ногах (недостатнє відштовхування носком від підлоги в кінці кроку); човгання ногами (дитина ставить на підлогу всю ступню і начебто ляпає нею); несталість темпу ходьби; слабкий мах руками; опускання голови і плечей і скеровування погляду на ноги; відхилення від потрібного напрямку при пересуванні і ін.

У молодших дошкільнят (3-4 роки) основну увагу зосереджують на координації рухів рук і ніг під час ходьби, на розвитку орієнтування в просторі (не наштовхуватись на предмети, розставлені на підлозі, зупинятися за сигналом вихователя). При навчанні дітей ходьбі в колоні по одному, парами, врозсіп по залу чи майданчику слід широко використовувати різні ігрові завдання та рухливі ігри.

Для дітей п'яти років, з метою навчити їх ходити легко і впевнено, доцільно використовувати ходьбу зі зміною темпу і напрямку (за сигналом вихователя), з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), що розставлені на підлозі на відстані 35-45 см і ін.

У 6-7 років навчання ходьбі доповнюється різними вправами в рівновазі (ходьба по мотузці, дощці, покладеними по підлогу; по гімнастичній лаві, колоді). Дуже корисними є пішохідні прогулянки за межі дитячого садка. Різний рельєф місцевості сприяє формуванню варіативності навички, збільшує навантаження на опорно-руховий апарат і зміцнює його.

Біг. Перехід від просто швидкого переступання ногами до власне бігу (коли з'являється польотна фаза) починається з

третього року життя, а біомеханічні характеристики бігу семилітніх дітей уже майже не відрізняються від аналогічних характеристик дорослих людей, що не займаються спортом.

Дітям 3-4 років рекомендовано біг у рівномірному темпі в колону по одному і в розсіп, не наштовхуючись один на одного, оббігання предметів, розставлених на підлозі (кубики, м'ячі, булави). У цьому віці дітей навчають енергійним рухам зігнутими в ліктях руками під час бігу.

П'ятирічних дошкільнят навчають ставити ногу з носка під час бігу. Тулуб треба тримати рівно з незначним нахилом вперед; стегно махової ноги енергійно виносять вперед-догори; зігнуті в ліктях руки виконують енергійні рухи відповідно до роботи ніг, ступні ставлять паралельно. Оволодінню навиком бігу сприяють різні підвідні вправи: біг з високим підніманням стегна ("як коники"); біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки); біг по "купинах" (із кружечка в кружечок, що намальовані на підлозі на відстані 60-70 см один від одного).

У дітей 6-7 років об'єм бігових вправ значно збільшується: біг на носках (як "лисичка", як "мишка"); з наступанням на лінії, накреслені на землі на відстані 70-80 см; біг зі зміною напрямку, біг навипередки.

Зрозуміло, що для вдосконалення навичку бігу у дошкільнят усіх вікових груп велике значення мають рухливі ігри з утіканням і ловінням, змагання в прудкості і спритності в іграх-естафетах.

Метання. Як свідчить практика і результати наукових досліджень, оволодіння метанням предметів на дальність, в горизонтальну і вертикальну мішені способом "із-за спини через плече" під силу дітям, починаючи з 5-ти років.

У 3-4 роки рекомендуються виконання вправ, які є підготовчими до метання предметів на дальність і в ціль: прокочування, ловіння, підкидання м'ячів, кульок та інших предметів однією і двома руками із-за голови. Також

доцільно частіше виконувати вправи в підкиданні і ловінні м'яча, а також у киданні м'яча на землю з ловінням його двома руками, без притискання до тулуба.

Дітей 5-ти років вправляють у прокочуванні м'ячів чи кульок із влучанням в предмети (кегли, кубики), розставлені на підлозі, з відстані 1,5-2 м; метанні предметів (м'ячів, мішечків з піском) на дальність і в ціль (горизонтальну і вертикальну) з відстані 2,5-3 м.

При навчанні широкому замаху і кидку дітей доцільно поставити на відстані 50-60 см від стінки залу чи веранди (спиною до неї). При виконанні замаху діти торкаються кистю стінки, і тоді виконують кидок.

Для навчання дітей правильному вихідному положенню перед кидком можна накреслити на землі дві лінії на відстані 40-50 см. Дитина ставить одну ногу (різномісному метаючій руці) вперед на першу лінію, а друга залишається позаду на другій лінії. Це також сприяє кращій концентрації уваги на роботі метаючої руки.

Вправи в метанні предметів для дітей 6-7 років значно ускладнюються. Їх навчають виконувати кидок з більш високою траєкторією польоту. Для цього пропонують метання предметів через мотузку, натягнуту між двома стійками на відстані 130-140 см. Стійки встановлюються на відстані 2 м від місця метання. При виконанні метань звертають увагу на повне випрямлення руки в ліктьовому суглобі і енергійний рух кисті в напрямку кидка. Окрім цього, діти цього віку повинні оволодіти елементарними навиками передачі і ловіння м'яча в парах, по колу, в кидках м'яча вгору і в стінку з наступним ловінням його по 5-6 разів поспіль.

Стрибки. Стрибкам у довжину і висоту з розбігу, як і метанням, успішно навчатися можуть діти п'ятирічного віку, а стрибкам у довжину з місця можна навчати значно раніше – на третьому році життя.

Навчання дітей 3-х років стрибку в довжину з місця треба починати після того, як вони оволодіють підстрибуванням на двох ногах з просуванням вперед (як “зайчики”, “м’ячики”). На початку навчання діти стрибають через “джерельце” шириною 10-15 см, яке поступово розширюється до 20-25 см.

Найбільш складними елементами для дітей цієї групи є махи руками з одночасним відштовхуванням і м’яке приземлення. Використовують такі підвідні вправи: махи прямими руками вперед-догори (як “пташки”) з одночасним підніманням на носки; стрибки на місці (як “м’ячик”); стрибки з просуванням вперед (як “зайчики”). Оскільки ці діти часто приземляються на п’ятки, то на місці приземлення треба класти м’який килимок, а на майданчику стрибати тільки в яму з піском.

Дошкільнята 4-х років стрибають через “джерельце” 40-60см і їм ставлять завдання досягати більш високої якості стрибка.

У дітей 5 років удосконалення стрибка здійснюється в такій послідовності: стрибок через “джерельце” з поступовим збільшенням його ширини (до 60-70 см); стрибки з просуванням вперед, як “жабенята” (4-6 разів поспіль). При цьому треба пам’ятати, що рухи в дітей виходять краще, коли вони відштовхуються не в повну силу.

У роботі з дітьми 6-7 років основну увагу приділяють навчанню техніці приземлення, бо вони, стараючись стрибнути далі, відштовхуються з максимальним зусиллям і, викидаючи ноги вперед, приземляються жорстко на п’ятки, інколи із втратою рівноваги.

При виконанні стрибка в довжину з розбігу у дітей п’яти років спостерігаються такі недоліки: невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням; непопадання на місце відштовхування; стрибок у кроці з приземленням на одну ногу; жорстке приземлення, часто з втратою рівноваги і ін. У

дітей 7 років техніка виконання стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” наближається до техніки стрибка дорослих.

Основне завдання початкового етапу навчання дітей 5-ти років – навчити відштовхуванню однією ногою не затримуючись після розбігу і стійкому приземленню на обидві ноги. Вирішують його в такій послідовності: стрибки з одного, двох, чотирьох, шести кроків; вибіркове акцентування уваги дітей на відштовхування в поєднанні з енергійним махом руками, на політ “зігнувши ноги”, на м’яке приземлення.

У наступній віковій групі (6 років) діти стрибають спочатку зі скороченого розбігу (6-8 м), а далі – з оптимального (10 м). Для оволодіння відштовхуванням під правильним кутом на місце відштовхування можна поставити гімнастичний місток висотою 10 см з нахилом поверхні 20° . Одночасно місток є і добрим орієнтиром для потрапляння на місце відштовхування.

При навчанні дітей 7 років добиваються стабільності виконання стрибка, виконуючи розбіг з відстані 10-12 метрів.

Під час виконання стрибка у висоту з розбігу способом “зігнувши ноги” у дітей п’яти років спостерігаються приблизно ті ж недоліки, що і під час виконання стрибка в довжину з розбігу: значне зниження швидкості (інколи зупинка) перед відштовхуванням; стрибок у кроці (поштовхова нога не підтягується до махової і діти начебто переступають через перешкоду, приземляючись на махову ногу); відсутність маху руками вгору при відштовхуванні; нестійке приземлення із втратою рівноваги.

Навчання дітей п’яти років цьому стрибку здійснюється в такій послідовності: стрибки через гумову шворку, натягнуту на висоті 10-15 см, з одного кроку поштовхом однієї ноги і махом другої з приземленням на обидві ноги; те ж з 2-3 кроків з одночасним махом руками

вгору; стрибок через шворку (висота 30-35 см) з 3-5 – метрового розбігу із виконанням всіх його елементів (розбіг, енергійне відштовхування, політ “зігнувши ноги”, стійке і м’яке приземлення).

У роботі з дітьми 6-ти років довжину розбігу і висоту перешкоди поступово збільшують. Оптимальною вважається довжина розбігу 6-8 м, а висота перешкоди не повинна перевищувати 40-45 см. Увагу дітей акцентують на тих чи інших елементах стрибка.

Навчання цьому стрибку дітей 7 років продовжується в дещо ускладнених умовах. Довжину розбігу збільшують до 8-10 м, а висоту перешкоди – до 50-55 см. З дошкільнятами цієї вікової групи метод показу рухів використовують епізодично, а в основному дають словесні вказівки до виконання.

Завершуючи описання особливостей методики навчання дошкільнят основним руховим діям, зазначимо, що в цьому випадку використовувалась інформація, викладена у книзі Е.С.Вільчковського⁸.

Доповнимо її ще декількома міркуваннями.

Відомо, що у тварин не спостерігається схильності до виконання рухів правою чи лівою частиною тіла. Вони є у людини і тісно пов’язані з наявністю у неї четвертого рівня (рівня “D”) побудови рухів. Морфологічно цей рівень, як уже зазначалось, дозріває під кінець другого, а то й на третьому році життя. Логічно припустити, що уже на четвертому році життя повинні виявлятися і рухові схильності (ліворукість, праворукість). Як показують спостереження, так воно і є. І при навчанні асиметричним руховим діям (наприклад, метанням на дальність і в ціль, стрибкам в довжину і висоту з розбігу) це вже помітно. У зв’язку з цим, треба дотримуватись важливої методичної рекомендації. Не слід

⁸ Вільчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – К.: Здоров’я, 1983. – С. 23-74.

переучувати, скажімо, з ліворукості на праворукість, але для покращення координації потрібно давати завдання для виконання і лівою, і правою частиною тіла.

Відомо також, що у дітей дошкільного віку інтелект ще недорозвинутий. Вони пізнають світ в основному шляхом наслідування. Суть роботи інтелекту полягає в членуванні цілого на частини, аналізуванні цих частин і подальшому поверненні до цілого в результаті узагальнення, синтезу. Логічно також у зв'язку з цим припустити, що дошкільнята через недорозвиненість інтелекту будуть важко піддаватися навчанню фізичним вправам за частинами. Набагато ефективнішим буде навчання в цілому. А якщо педагог і змушений розчленувати вправу, то це повинно подаватися як самостійне завдання, а не як частина цілого, яке попередньо уже показали чи продемонстрували дітям.

Зрозуміло, що у людей взагалі й у дошкільнят зокрема треба підвищувати енергопотенціал шляхом розвитку фізичних якостей. Щодо дітей дошкільного віку, то тут ще не потрібно вести цілеспрямовану роботу з розвитку окремих якостей. Вони (через великий позитивний перенос) розвиваються комплексно. При цьому слід постійно звертати увагу на формування правильної постави і не забувати про розвиток тих м'язів, які природно у дітей розвиваються слабко: косих м'язів тулуба, м'язів черевної порожнини, верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна.

Контрольні питання

1. Чому у більшості складних організмів, і у людини зокрема швидкість росту змінюється з віком?
2. Чому людське дитя у порівнянні з іншими видами родиться біологічно дуже не зрілим і повільно і довго зростає?
3. Що таке кінезофілія?
4. Які є засоби, методи і форми організації фізичного виховання дошкільнят?
5. Які є особливості навчання дошкільнят руховим діям взагалі і основним руховим діям зокрема?
6. Як раціональніше розвивати фізичні якості у дошкільнят: ізолювано чи комплексно?

РОЗДІЛ XIII

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку

Перш ніж розкривати значення фізичного виховання школярів, зазначимо, що в динаміці розвитку їхнього організму спеціалісти виділяють три вікові періоди:

8-11 років (дівчатка)	}	- друге дитинство;
8-12 років (хлопчики)		
12-15 років (дівчата)	}	- підлітковий вік;
13-16 років (хлопці)		
16-20 років (юнки)	}	- юнацький вік.
17-21 років (юнаки)		

Приблизно відповідно до наведеної періодизації школярів поділяють на три групи: молодшого, середнього і старшого шкільного віку.

Значення фізичного виховання школярів визначаються тими ж причинами, що й дошкільнят: подоланням інерції спадковості і дуже великим значенням моторики, яка через механізми моторно-вісцеральних рефлексів стимулює і гармонізує розвиток форм і функцій організму. У дошкільнят, як відзначалось у попередньому розділі, щоб повніше використати дію моторики, природа забезпечила функціонування спеціального нейрофізіологічного механізму, який підсвідомо примушує дитину рухатися і який називають кінезофілією.

З початком підліткового віку механізм кінезофілії припиняє свою дію. Виникає питання: чому? Відповідь така: тому, що у підлітків починає інтенсивно розвиватися

інтелект. Як свідчить вікова морфологія та фізіологія, на початок підліткового віку мозок дитини уже не відрізняється від мозку дорослої людини. Та все ж таки не зрозуміло, чому з розвитком інтелекту припиняється дія кінезофілії. Було б добре, аби кінезофілія діяла протягом усього життя людини. Тоді б оптимально рухались і ліниві, і проворні, і дисципліновані, і недисципліновані, і вольові, і не дуже здатні до генерації вольових проявів, і в підсумку зникли б порушення, спричинені гіподинамією, поменшала б кількість патологічних відхилень, викликаних переїданням і взагалі проблема здорового способу життя перестала б бути проблемою.

Пояснення, можна думати, міститься у відомій мусульманській притчі. Наведемо її тут. Помер лікар, і душа його разом з великою кількістю інших душ опинилася перед ликом Аллаха, який, почергово оцінюючи зібраних перед ним, призначав чи то винагороду, чи то покарання. Найбільше покарання дісталось лікареві, який, вражений ним, звернувся до всевишнього з такими словами: “Я все життя чесно працював. Не турбуючись про маєток і своє здоров’я, допомагав людям, і ніколи не порушив клятви Гіппократа. За що ж ти мене так караєш?” Аллах відповів: “Я насилаю людям хвороби, нещастя, різні катаклізми з метою стимулювання розвитку їхнього розуму і самовдосконалення, а ти мені весь час заважав.”

Мабуть, і міркування природи, яка творить, а тоді припиняє дію кінезофілії, є подібним до міркування всевишнього із наведеної притчі: “Оскільки у вас інтенсивно розвивається інтелект і ви вже стаєте здатними до вольових зусиль, то, будьте добрі, розвивайте ці дані мною вам дари. Навчайтесь долати інертність, лінощі, погані звички, досліджуйте зовнішній і внутрішній світ і навчайтеся вести здоровий спосіб життя, навчайтеся бути етичними істотами.”

Виходячи із вище викладеного, сформулюємо завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.

Освітні завдання: 1. Озброювати знаннями, що стосуються закономірностей фізичного вдосконалення людини. 2. Формувати рухові уміння і навички в такому об'ємі, щоб створити надійне підґрунтя фізичної освіти. 3. Формувати інструкторські та суддівські уміння та навички. 4. Ознайомлювати з інформацією стосовно ведення здорового способу життя.

Оздоровчі завдання: 1. Підвищувати опірність організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. 2. Збільшувати енергетичні можливості організму шляхом розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, прудкість, гнучкість. 3. Формувати і закріплювати правильну поставу.

Виховні завдання: 1. Розвивати вольові якості. 2. Сприяти формуванню естетичних смаків. 3. Прищеплювати навички поведінки відповідно до етичних правил і норм. 4. Навчати самовихованню.

2. Особливості вирішення освітніх і оздоровчих завдань фізичного виховання школярів різного віку

У попередньому розділі відзначалось, що хоч у двотрирічної дитини уже наявні всі центрально-нервові механізми, які забезпечують побудову рухів, та їй ще не під силу рухові дії, посильні більш старшим дітям. Надалі відбувається функціональне дозрівання механізмів побудови рухів, їх відлагодження, підгонка в процесі оволодіння руховими діями все більшої складності, і цей процес розтягується на тривалий час, аж до 14-15 років.

Якщо із трьох до семи років йде інтенсивне заповнення готовими руховими автоматизмами “картотеки” рівня “В”, що координує роботу крупних м'язових ансамблів верхніх, нижніх кінцівок і тулуба, то в період 7-11 років

інтенсивно заповнюється “картотека” рівня “С”, що відповідальний за побудову точних рухів. Дошкільнята на такі рухи ще не здатні. Так, досить дати їм якесь завдання на точність, скажімо, писати в учнівському зошиті з певним інтервалом і певним нахилом в ряд коротенькі лінії-палички, і вони швидко ніяковіють, рухи їх стають невмілими, незграбними, вони швидко стомлюються і відмовляються виконувати завдання. І пояснюється це не стільки тим, що діти цього віку не люблять одноманітної, монотонної роботи і не можуть довго концентрувати увагу на будь-чому, скільки тим, що в більш високому рівні, який відповідає за точні рухи, у них ще не накопичились потрібні рухові автоматизми.

Наші предки інтуїтивно відчували це і саме після семи років починали привчати дітей до праці, яка вимагала точних дій. Інтуїтивно відчують це і ті вчителі фізичної культури, які на уроках у молодших класах широко використовують рухливі ігри, ігри-естафети із завданнями на точність.

У таких вчителів третьокласники уже вміють виконувати всі основні елементи, що складають технічний арсенал спортивних ігор, включених до шкільної програми. Вони вміють вести м'яч (часто і правою, і лівою руками) зі зміною напрямку й швидкості, передавати і ловити його, влучно попадати в різні цілі та ін. Якщо подібним елементам навчати пізніше, починаючи з четвертого класу, то це вже буде пов'язане з певними труднощами. По-перше, втрачаються можливості сенситивного, чутливого періоду, коли відбуваються найбільші природні прирости певних властивостей, а по-друге, четвертокласникам уже не цікаво вивчати окремі технічні елементи, їм уже хочеться гратися в цілісну гру, що вони й роблять в позаурочний час.

У 12-13-річному віці повністю дозрівають, як відомо, коркові структури головного мозку і він уже морфологічно нічим не відрізняється від мозку дорослої людини. Отже, морфологічно зрілим виявляється і рівень мотивації рухового

поводження (“Е”). Усе разом це означає, що з цього віку підліткам під силу вивчення найскладніших рухових дій.

Слід також ще наголосити на такому суттєвому моменті. Раніше підкреслювалось, що рівень побудови рухів “D” майже монополює (порівняно з нижчими рівнями) належить людині, і саме він відповідальний за побудову термінових (іноді майже миттєвих) і незвичайних рухових відповідей. Але така властивість є у нього лише в потенції, і щоб вона реалізувалася, треба постійно тренуватися у виконанні відповідного типу рухових завдань. Ось чому для дітей будь-якого віку, а особливо тоді, коли відбувається заповнення “картотек” рівнів “B” і “C” (період від 3 до 10-11 років), треба широко застосовувати всілякі різновиди рухливих і спортивних ігор. Це положення, як свідчать літературні дані⁹, все більше усвідомлюють і теоретики, і практики фізичного виховання.

Таким чином, можна зробити висновок, що оптимальним періодом для розвитку моторики в плані створення надійного підґрунтя фізичної освіти є часовий проміжок з 3 до 10-11 років. Але на цьому робота над вирішенням завдань фізичної освіти не повинна завершуватись, а має досить інтенсивно продовжуватись до 14-15 років, доки ще йде функціональна підгонка рівнів побудови рухів.

У плані особливостей вирішення освітніх завдань із школярами доцільно зупинитись на одному важливому аспекті, на який ми лише звернули увагу в попередньому розділі. Йдеться про рухові схильності, праворукість-ліворукість. У шкільному віці це явище, якщо не розуміти його природи, може обернутися серйозними проблемами.

⁹ Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. Вспомогательные и подводящие игры на уроках лёгкой атлетики; гимнастики // Физическая культура в школе. – 1997. - № 5, 6, 7.

Наведемо в зв'язку з цим уривок із одного листа, опублікованого в “Литературной газете” 19.05.1982 року.

“Коли моєму синові було три чи чотири роки, ми, родичі, виявили, що він лівша. За порадою лікаря старалися привчити дитину малювати, тримати ложку, взагалі діяти правою рукою. Навіть карали її за “неслухняність”, бажаючи, щоб він був “як всі”. Особливо посилились наші старання після того, як син пішов до школи. З перших днів вчителі поставили категоричну вимогу, щоб ми навчили дитину писати правою рукою. Він почав писати правою, але виходило в нього погано, брудно, і вчителі ставили йому двійки. Хлопчик плакав, старався писати краще, але результати однак були невтішними.

Всі роки навчання давалися йому важко. У нього з'явились дивацтва в характері. Він був якийсь млявий і одночасно дратівливий. Після восьмого класу хлопчик пішов із школи. Лікарі виявили в нього сильний невроз і “відставання розумового розвитку”. І ось один лікар сказав нам, що, можливо, це пов'язане з тим, що ми переучували сина з ліворукості на праворукість. Невже це правда? Невже ми, родичі, бажаючи своїй дитині добра, самі нанесли їй таку жахливу шкоду?”

Дійсно, через невігластво родичів, через невігластво певних фахівців дитина стала калікою. Якщо і вдається без видимих проблем переучитися у виконанні певної рухової дії не лівою, а правою рукою, то в критичній ситуації природжений навик проявиться, і далеко не завжди з користю для справи, як, наприклад, на навчанні по метанню бойових гранат¹⁰. Молодий солдат метнув дві гранати як навчали, вони розірвались у двадцяти метрах від нього. Під час метання третьої він, вирвавши запобіжну чеку лівою

¹⁰ Карташов Н. Секунды длиной в жизнь // Комсомольская правда, 15.07.1984.

рукою, посилає її в бік умовного противника, а в правій руці залишилась затиснута у кулаку, готова розірватися на десятки осколків, граната. Солдат розгубився. Бліднучи, він почав повільно сповзати на дно окопу. Ситуацію розрядив сержант, який вирвав гранату із руки солдата і метнув її за бруствер.

Юнак був лівшею. Метнувши “РГ”, як навчали, він вирішив, що все позаду, заспокоївся, розслабився і машинально (спрацював природжений автоматизм) кинув останню гранату лівою рукою, але ж у ній була чека.

На сьогодні не до кінця зрозуміло, чому з формуванням більш високих рівнів побудови рухів (“D” і “E”) у людини з’являються право- і лівосторонні асиметрії і, в той же час, у невеликої кількості людей (не більше 2-х відсотків) зберігається амбідекстрія (від англ. ambidextrous – той, що однаково вільно володіє обома руками).

Та незважаючи на недостатню вивченість природи явища, більшість вчених однастайна в думці про недоцільність переучування ліворуких, бо показано, що в результаті переучування може гальмуватися не тільки фізичний, а й розумовий розвиток дитини. І разом з цим, як свідчить практика, одночасне навчання руховим діям в обидва боки не тільки не шкідливе, а й доцільне. Так, В.І. Лях¹¹ наводить, у зв’язку з цим, приклад вельми репрезентативного дослідження функціональної симетрії-асиметрії у великому спорті, виконаного польським вченим В. Старостою (1983). Останній симетричну підготовку (обох рук) розглядає як розширення координаційних можливостей, технічних і техніко-тактичних умінь, особливо в спортивних іграх і боротьбі. Провівши дослідження, що охопило 1000 спортсменів різного віку, кваліфікації і стажу (від новачків до майстрів спорту) і включало різні за тривалістю

¹¹ Лях В.І. В связи с проблемой неправоукости // Физическая культура в школе. – 1989. - № 12. – С. 24.

експерименти, найдовший із яких тривав 7 років, автор установив велику практичну цінність застосування симетризації рухів: вона покращує координацію і разом з цим підвищує рівень технічної підготовленості. Він стверджує, що формування симетрії рухів з самого початку спортивного навчання дає більш високі результати, ніж перетворення асиметричних рухів у симетричні.

Інколи, навпаки, виникає необхідність виявити вроджені рухові схильності з метою більш ефективного оволодіння асиметричними руховими діями. Ось як, наприклад, В.Н. Болобан¹² пропонує виявляти “свій” зручний бік повороту при навчанні юних акробатів і гімнастів. Його рекомендації такі:

- а) стати спиною до напрямку руху, по команді “марш” зробити поворот кругом і почати біг;
- б) із гімнастичної лави стрибок на мат з поворотом кругом;
- в) стрибок в довжину з розбігу для визначення поштовхової ноги;
- г) стрибок вгору з поворотом на 360° , 540° ;
- д) з висоти 140 см падіння на спину на шар поролонових матів висотою 100 см з поворотом кругом;
- е) стійка на кистях махом лівою, поштовхом правою і навпаки (оцінюється якість виконання стійки, узгоджуючись із думкою учня: “зручно”, “незручно”);
- є) спостереження за рухами юних спортсменів в ігрових ситуаціях.

У вправах “а”, “б”, “г”, “д” фіксують бік природженого повороту; результати тестування аналізують і роблять висновки про сторону виконання рондату (перевороту з поворотом на 180°).

¹² Болобан В.Н. Акробатическая подготовка гимнастов. В сб. Спортивная гимнастика. – К.: Здоров’я, 1977. – С.68.

Виявлення природжених рухових схильностей буває доцільним і в шкільній практиці. Під час навчання, наприклад, стрибкам у довжину і висоту з розбігу, низькому старту. Цікавим є досвід одного знайомого автору підручника учителя фізичної культури. Після попереднього виявлення поштовхової ноги, форми низького старту і внесення потрібних корективів у техніку виконання, учні достовірно покращували результати у стрибках у довжину і в бігу на 60 м. Основною тестовою вправою для виявлення поштовхової ноги було завдання виконати п'ять скоків поспіль правою і потім лівою ногою з наступним порівнянням результатів. Для виявлення індивідуальних особливостей у виконанні низького старту дітям пропонували гру-естафету. На лінії старту, на безпечному інтервалі і паралельно одна одній ставились гімнастичні лави. Діти сідали на них упоперек один за одним. За сигналом учителя направляючі починали біг у максимальному темпі з положення сидячи. Попередньо вони підбирали найбільш зручне для них положення ніг (ноги в сагітальній площині розставлені широко, вузько, знаходяться на одному рівні) і тулуба, а вчитель слідкував за цим і фіксував нестандартні випадки.

І завершуючи виклад, наведемо завдання-тести для визначення рухових схильностей у школярів, запропоновані Є.В. Кладовим¹³.

1. Переплетення пальців. Знизу виявляється великий палець ведучої руки.
2. Поза Наполеона. Кисть і передпліччя ведучої руки знаходяться зверху.
3. Аплодисменти. Більш активно рухається ведуча рука.

¹³ Кладов Е.В. Особенности занятий со школьниками-левшами. // Физическая культура в школе. – 1996. - № 4. – С. 48-50.

4. Одночасні дії обох рук. Не дивлячись, обома руками намалювати коло, квадрат, трикутник і т.д. Ведучою рукою це буде виконано краще.
5. Точність попадання. В центрі чистого аркуша паперу ставиться жирна точка. Спробувати попасти в неї олівцем 15-20 разів. Ведуча рука буде точнішою.
6. Креслення вертикальних ліній. На аркуші паперу намалювати два квадрати розміром 1,5 x 1,5 см і швидко заштрихувати їх вертикальними лініями однією, а потім другою рукою. Число ліній, накреслених ведучою рукою, звичайно більше (приблизно на одну третину), і виходять вони більш акуратними.

Звичайно, робота по формуванню рухових умінь і навиків сприяє також і оздоровленню, і розвитку фізичних якостей і ін., але цього недостатньо. Потрібна систематична, спеціально організована робота в цьому напрямку.

Найбільше місце в межах цієї роботи відводять розвитку фізичних якостей: сили, пружкості, витривалості, гнучкості. У процесі онтогенезу вони розвиваються нерівномірно, і з приводу цього накопичений уже досить великий експериментальний матеріал, викладений у спеціальній літературі. Звернемося до одного із джерел¹⁴, де все це подається найбільш узагальнено. Отже, щодо школярів чоловічої статі є такі відомості:

- “1. Найвищі темпи, характерні для розвитку пружкості рухів ніг, спостерігаються у 7-9 років, загальної витривалості – у 8-9 років і 12-13 років, гнучкості хребта – у 9-10, 13-14 і 15-16 років, статичної рівноваги – у 9-10, 14-15 і 16-17 років, силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба – у 11-12 років, статичної витривалості згиначів плеча – у

¹⁴ Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі. – К.: ІСДО, 1995. – с. 93-94.

14-15 і 16-17 років і сила розгиначів тулуба – у 16-17 років.

2. Високі темпи розвитку мають місце у розвитку силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 12-13 і 15-16 років), сили розгиначів тулуба і статичної витривалості згиначів плеча (у 13-14 років), загальної витривалості та швидкісно-силових якостей розгиначів ніг і тулуба (у 14-15 років).
3. Помірно високі темпи розвитку спостерігаються стосовно сили розгиначів тулуба (у 8-9, 10-11 і 14-16 років), пружності рухів ніг (у 9-10 і 15-16 років) і швидкісно-силових якостей розгиначів ніг (у 10-11 років).”

Щодо школярів жіночої статі відомості такі:

1. Найвищі темпи спостерігаються у розвитку пружності рухів ніг (у 7-9, 10-11 і 13-14 років), статичної рівноваги (у 8-9, 11-12 років), швидкісно-силових якостей розгиначів ніг (у 9-12 років), статичної витривалості згиначів плеча (у 9-10 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 9-12 років), сили розгиначів тулуба (у 10-11 і 16-17 років), загальної витривалості (у 11-12 років) і гнучкості хребта (у 14-15 і 16-17 років).
2. Високі темпи розвитку мають місце у розвитку статичної витривалості згиначів плеча (у 7-8, 10-11 і 14-15 років), статичної рівноваги (у 7-8 і 9-10 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 8-9 і 12-13 років), пружності рухів ніг (у 9-10 років), загальної витривалості (у 9-10 років), сили розгиначів тулуба (у 11-12 років) і гнучкості хребта (у 11-12 і 13-14 років).
3. Помірно високі темпи розвитку характерні для розвитку сили розгиначів тулуба (у 7-9 років), швидкісно-силових якостей розгиначів ніг (у 7-8 і 14-15 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 7-8 років), гнучкості хребта (у 7-8 і 9-10 років), загальної

витривалості (у 8-9 і 16-17 років), статичної рівноваги (у 12-13 років) та пружності рухів ніг (у 15-16 років).”

Відзначається, що наведені періоди розвитку рухових якостей є підставою для планування фізичної підготовки учнів з 1-го по 11-й клас.

Справді, плануючи роботу з фізичної культури із школярами, можна якоюсь мірою покладатися на цю інформацію, але повністю враховувати її дуже важко, а стосовно проведення уроків фізичної культури, де вчителю треба завантажити відразу тридцять, а то й більше, різних за рівнем фізичної підготовленості і фізичного розвитку, учнів, мабуть, і просто неможливо. Окрім того, запам'ятати всі ці періоди, покладаючись виключно на механічну пам'ять, теж дуже важко.

Таким чином, і в цьому разі, як і у випадку формування рухових умінь і навиків, треба володіти розумінням базової інформації, розумінням фундаментальних закономірностей, відштовхуючись від яких, можна творчо вирішувати питання фізичної підготовки школярів. Недаремно ж мудрецами вже давно сформульована аксіома, що знання принципів звільняє від знання деталей.

Для отримання базової інформації в даному випадку слід скористатися онтогенетично-енергетичним підходом.

Вікова морфологія, фізіологія, психологія й інші наукові дисципліни дають підставу стверджувати, що дитина – це не зменшена копія дорослої людини. Так, співвідношення різних тканин і органів у дитини і дорослого неоднакове. У новонародженого значно більша відносна вага мозку, печінки, нирок і, навпаки, значно менша відносна вага м'язів. Мозок 7-річної дитини в стані спокою витрачає майже чверть всієї, що виробляється організмом, енергії, а у дорослого доля мозку в енергообміні становить лише 7-8 %. Все це і зумовлює більшу інтенсивність і напруженість енергетичного обміну у дітей в порівнянні з дорослими.

Але оскільки інтенсивність обміну у дитини вища, значить, їй потрібно і відносно більше кисню. Значить, у неї повинні бути краще, ніж у дорослого, організовані всі фізіологічні процеси, пов'язані з транспортом кисню всередині організму і його доставкою до місць призначення.

І це дійсно так. У дітей порівняно більший розмір серця як за масою, так і за внутрішнім об'ємом, що дозволяє перекачувати за одиницю часу відносно більшу кількість кисню і краще постачати ним тканини. Різниця в кровообігу між дітьми і дорослими настільки велика, що багато фізіологів вважають його неекономічним. Але природа не помиляється. Для розвитку організму необхідно забезпечувати енергетичне постачання хай і менш економічним, зате надійним способом. Дихання у дитини більш часте і поверхневе, зате легені влаштовані так, що газообмін в них полегшений, швидкість переходу газів із крові в повітря і навпаки вища, ніж у дорослих, що також менш економічно, зате надійно.

До того ж у дітей суттєво вища чутливість дихального центру до CO_2 . Це, власне, і зумовлює неекономічність дихання у них. Вони майже вдвічі гірше використовують кожен літр повітря, що циркулює через легені, та в результаті організм позбавлений небезпеки закислення, яке негативно відбивається на процесах росту.

Ще одна важлива особливість дитячого організму пов'язана зі скелетними м'язами. У дітей капілярна сітка в м'язах порівняно гущіша і розгалуженіша, що зумовлює краще кровопостачання і краще забезпечення киснем. Склад м'язових волокон у дітей також інший, ніж у дорослих. Так, у дітей дошкільного віку порівняно мало білих швидких волокон, які забезпечуються енергією головним чином за рахунок анаеробного гліколізу, зате відносно більше червоних волокон, що споживають під час роботи багато кисню. Таке співвідношення поступово змінюється і

приблизно в 20-річному віці досягає показників, характерних для дорослих.

Слід відзначити також, що в процесі природного розвитку до 10-11 років досягаються високі аеробні можливості. В цьому віці спостерігаються великі відносні показники максимального поглинання кисню (МПК), найбільш висока відносна потужність, що відповідає анаеробному порогу, серцево-судинна і дихальна системи функціонують збалансовано, що також сприяє підвищенню аеробних можливостей. Цей вік називають “вершиною дитинства” – підсумком важливого етапу розвитку всіх органів і систем, періодом розвитку рухових можливостей дітей. Та це лише один із багатьох етапів у ході індивідуального розвитку.

У 12-13 років починається статеве дозрівання, і в організмі дитини начебто щось виходить із ладу. Нижчим стає анаеробний поріг, МПК, відбувається розузгодження між кровообігом і диханням. У м'язах виявляються нові біохімічні властивості, пов'язані з бурхливим розвитком анаеробно-гліколітичного джерела енергопродукції.

До 14-річного віку знову дещо зростає потужність аеробного енергозабезпечення, тоді як анаеробний гліколіз начебто гальмується, призупиняється. Та це тимчасово. Уже в наступному віковому етапі, який починається в самому кінці періоду статевого дозрівання, бурхливо зростають анаеробно-гліколітичні можливості, а потім і потужність креатинфосфатного джерела, так що до 17 років енергозабезпечення м'язової роботи юнака стає приблизно таким же, як і в дорослої нетренованої людини, хоча, як відзначалося, зміни продовжуються ще десь до 20 років.

Таким чином, можна виділити декілька важливих для практики фізичного виховання школярів моментів:

1. Для аеробних можливостей, що лежать в основі виявлення витривалості до помірної роботи, оптимальним періодом розвитку є вік від 8 до 10 років і 14 років.
2. Для розвитку анаеробно-гліколітичних механізмів, що лежать в основі вияву сили і силової витривалості, чутливими можна вважати вікові проміжки: 11-13 і 16-17 років.
3. Креатинфосфатний енергетичний механізм, що забезпечує вияв пружкості і швидко-силових якостей, найбільш інтенсивно розвивається у віці 16-18 років.

ПРИМІТКА: для осіб жіночої статі аналогічні чутливі періоди починаються і закінчуються, як правило, на рік раніше.

Окрім цього, якщо відкрити монографію А.Гужаловського¹⁵, то можна прочитати, що сила досить інтенсивно розвивається також до 9 років, а пружкість у період від 8 до 10 років, тобто тоді, коли і гліколітичний, і креатинфосфатний механізми знаходяться ще в дремотному стані. Як же пояснити цей феномен? Для цього слід згадати інформацію, що стосується рівнів побудови рухів. Там відзначено, що в період від 7 до 10-11 років відбувається інтенсивний розвиток просторового рівня, рівня просторово точних, добре скоординованих рухів, покращується нервова регуляція роботи м'язів. А оскільки такі фізичні якості, як сила і особливо пружкість, зумовлені не тільки енергетичними можливостями, а й якістю нервової регуляції, то, зрозуміло, в цей період вони теж повинні суттєво зростати.

Стосовно ж гнучкості, то тут учителю фізичної культури важливо пам'ятати, що це та якість моторики людини, яка найраніше (якщо над нею не працювати) виявляє ознаки деградації, починаючи приблизно з 15-річного віку. А

¹⁵ Гужаловский А.А. Развитие физических качеств у школьников. – Минск: Нар. освіта, 1978.

вона дуже важлива, не випадково ж, як на це уже звертали увагу, у йогів є такий вислів: “Людина молода настільки, наскільки рухливі її суглоби”. Отож, оптимальну рухливість у суглобах треба підтримувати систематично.

Цю підсумкову інформацію кожному фахівцю з фізичного виховання треба розуміти і пам’ятати. І якщо перше (розуміння) досягнута, то стає легким і запам’ятовування, бо воно тоді буде не механічним, а асоціативним.

Слід пам’ятати також і те, що вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури з дітьми шкільного віку не передбачає максимального розвитку фізичних якостей. Їх треба розвивати гармонійно, і такою мірою, яка б забезпечувала достатній запас здоров’я. На сьогодні ми маємо уже досить наукових фактів, з урахуванням яких ця міра вимальовується досить чітко.

Наприклад, безпечний рівень соматичного здоров’я людини, молодшої тридцяти років, характеризується такими показниками максимального поглинання кисню: 42 мл/кг/хв (чоловіки) і 35 мл/кг/хв (жінки). Ці люди за 12 хвилин бігу подолають відповідно 2,0-2,4 км (чоловіки) і 1,81-2,1 км (жінки). Такі результати оцінюються як задовільні. Щоб отримати оцінку “відмінно”, чоловікам за 12 хвилин треба подолати дистанцію більше 2,8 км, а жінкам – 2,6 км. МПК в цьому випадку і в чоловіків, і в жінок буде більше 50 мл/кг/хв. Зрозуміло, що ці дані можна без суттєвої похибки екстраполювати і на випускників загальноосвітніх шкіл. Приблизно до такого рівня у них повинна бути розвинута загальна витривалість.

Що ж стосується рівня розвитку силових можливостей, то він повинен бути достатнім для того, щоб молода людина могла виконувати рухові дії, пов’язані з маніпулюванням вагою власного тіла. Особливо це стосується юнаків, які незабаром підуть на військову службу.

Але за допомогою яких тестових вправ можна отримати конкретнішу інформацію щодо цього? Щоб відповісти на це запитання, ми підібрали контингент юнаків, на яких можна було простежити взаємозв'язок між успішністю оволодіння вправами, пов'язаними з маніпулюванням вагою тіла з одного боку, і з рівнем розвитку фізичних якостей – з другого. Для цієї мети найбільше підходили студенти факультету фізичної культури, які оволодівали практичним матеріалом з дисципліни “Гімнастика”.

Аналіз одержаних результатів показав, що між окремими показниками розвитку сили, силової витривалості, гнучкості студентів і рівнем їх технічної підготовленості спостерігається виражений кореляційний зв'язок – від помірної до сильного. Найтісніший зв'язок спостерігається в таких вправах, як підтягування на перекладині, піднесення прямих ніг із вису до торкання її грифу, викрут в плечових суглобах при все вужчому хваті гімнастичної палиці, нахил вперед, стоячи на гімнастичній лаві і стараючись дістати руками якомога нижче. Очевидно, саме ці вправи і слід вибрати для контролю за рівнем фізичної підготовленості.

Але контроль завжди пов'язується з кількісними значеннями вправ-тестів. І тому на основі рівнянь регресії ми розраховували ці кількісні значення, виходячи з умови, що на кожному снаряді студентів оцінювали не нижче оцінки “добре”.

Виявилось, що для дотримання цієї умови необхідно:

- підтягуватися із вису на перекладині 12-15 разів;
- підносити прямі ноги із вису до торкання місць хвату 13-17 разів;
- із положення стоячи на гімнастичній лаві нахилитися вперед так, щоб променево-зап'ясткові суглоби знаходились на рівні або нижче рівня носків ніг;

- із вису стоячи ззаду хватом зверху на низькій перекладині зробити вкручування в плечових суглобах з наступним перемахом у вис присівши зворотнім хватом (при цьому ширина хвату повинна бути такою, щоб таз легко проходив під грифом перекладини під час перемаху). Рухливість в плечових суглобах можна протестувати і по-іншому: зробити викрут з гімнастичною палицею, при цьому ширина хвату повинна бути меншою подвійної ширини плечей.

Крім цього доцільно приєднати до вказаних вправ і таку, як “міст”. Відмінно, якщо учні зможуть виконувати її самостійно з положення стоячи нахилом назад.

Також для оцінки рухливості в колінних і гомілково-ступневих суглобах можна виконати сід на колінах, ступні відтягнуті, гомілки розведені, а коліна торкаються одне одного, тулуб і голова тримаються прямо, долоні лежать на стегнах. Відмінно, якщо з такого положення учні зможуть опускатися донизу настільки, щоб сісти на підлогу.

А щоб сформувати уяву про рівень розвитку пружкості і бистротно-силових якостей, досить відкрити програму з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів і знайти там відповідні учбові нормативи, що відбивають означений рівень стосовно юнаків і дівчат. Кількісні значення їх, як і значення наведених вище показників, що стосуються силових можливостей, гнучкості, витривалості, набагато нижчі тих, яких досягають спортсмени при спеціальній, відносно ізольованій роботі з розвитку окремих фізичних якостей, від яких залежить досягнення спортивного результату.

І, таким чином, ми приходимо до дуже важливого для практики шкільного фізичного виховання висновку про те, що працюючи над вирішенням завдань фізичної підготовки школярів, не слід впливати відносно ізольовано на розвиток окремих фізичних якостей. Потрібно завжди застосовувати

різні засоби з метою комплексного впливу на всі різновиди фізичних здібностей, покладаючись на ефект позитивного переносу між ними, який має місце лише у випадку, коли не ставиться ціль їх максимального розвитку, як, наприклад, у спорті. В останньому ж випадку (за умови орієнтації на максимум) спостерігається ефект негативного переносу, завдяки якому не можна, наприклад, одночасно бути і відмінним стаєром, і відмінним важкоатлетом.

Сказане, звичайно, не виключає деякої зміни акцентів у фізичній підготовці школярів залежно від сенситивних періодів розвитку різних сторін моторики, на що неодноразово зверталась увага, але між зміною акцентів і спеціальною фізичною підготовкою відстань дуже велика.

Тепер, коли ясно, що розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку повинен проводитись комплексно, виходячи з наявності ефекту позитивного переносу між ними, то треба спробувати знайти аргументи для обґрунтування такого режиму роботи на уроках фізичної культури в школі, при якому означений перенос був би найбільшим. Звернемо у зв'язку з цим увагу на характер залежності між потужністю м'язової роботи і частотою серцевих скорочень (див. рис. 2).

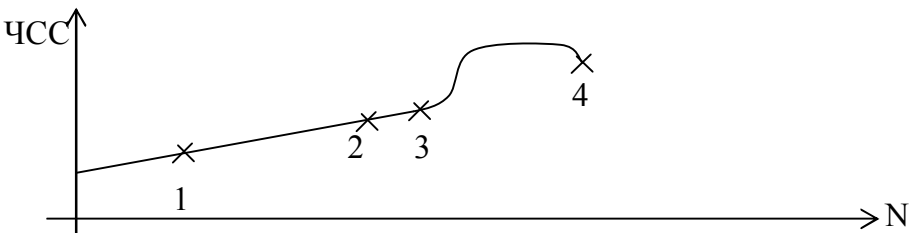


Рис. 2. Взаємозв'язок між потужністю роботи (N) і частотою серцевих скорочень (ЧСС). 1, 2, 3, 4 – характеристичні точки (роз'яснення в тексті).

Як видно із рис. 2, спочатку між змінними (N і ЧСС) спостерігається прямолінійний зв'язок. Це означає, що організм людини успішно впорається з роботою. Починаючи

з характеристичної точки “3”, прямолінійний зв'язок порушується і ЧСС починає наростати швидше, ніж потужність, що свідчить про те, що організм долає надто великі труднощі і починає функціонувати все з меншою ефективністю. Зрозуміло, що ЧСС не може зростати безкінечно, через деякий час вона стабілізується при дуже високих значеннях (більше 200 уд/хв), а згодом людина взагалі змушена відмовитися від роботи (характеристична точка “4”).

Цілком зрозуміло, що при вирішенні оздоровчих завдань у роботі зі школярами слід використовувати навантаження такої інтенсивності, коли ЧСС не виходить за межі характеристичної точки “3”. Цей момент, починаючи зі старших школярів і закінчуючи молодшими, коливається в межах 170-190 уд/хв.

Тепер звернемо увагу на характеристичну точку “1”. Вона відповідає такому рівню функціонування організму, при якому починають активно підключатися механізми аеробного забезпечення, а тому її ще називають у спеціальній літературі порогом аеробного обміну. Якщо інтенсивність функціонування нижче порогової, то це означає, що адаптивні можливості практично не збільшуються і оздоровчий та розвиваючий ефекти близькі до нуля. Стосовно дітей шкільного віку, починаючи від старших і закінчуючи молодшими, кількісні значення ЧСС у даній характеристичній точці коливаються в межах 120-130 уд/хв.

Отже, робочі величини ЧСС у роботі з дітьми шкільного віку коливаються від 120-130 уд/хв до 170-190 уд/хв.

Але на цьому частотному діапазоні є одна ділянка (характеристична точка “2”), яка повинна цікавити нас найбільше, бо саме при функціонуванні організму з ЧСС, що відповідає характеристичній точці “2”, відбувається найбільший позитивний перенос між фізичними якостями. У

спеціальній літературі її ще називають порогом анаеробного обміну (ПАНО). Рівень ЧСС складає тут у середньому для всіх школярів 160 уд/хв.

Ефект найбільшого переносу між фізичними якостями на рівні ПАНО пояснюється тим, що тут виявляються задіяними в достатній мірі всі механізми біоенергетики: і аеробного фосфорилування, і анаеробного гліколізу, і відновлення АТФ за рахунок креатинфосфату. Отже, таким чином, розвиваються всі види витривалості, і силові здатності, і прудкість.

Та вихід на рівень ПАНО ще не означає досягнення запланованого ефекту. Треба певний час попрацювати на цьому рівні, інакше потрібні адаптаційні перебудови не будуть простимульовані. Цей пороговий часовий проміжок для школярів різного віку (від молодших до старших) коливається в межах приблизно від 2,5-3 хв до 7-8 хв. Але, підкреслимо, що це лише порогові часові значення. З підвищенням функціонального потенціалу діти зможуть довше працювати на рівні ПАНО. Так, практика свідчить, що добре підготовлені старшокласники можуть працювати на означеному рівні 15 хв і більше, особливо, коли навантаження розподіляється на різні групи м'язів, як, наприклад, при коловому тренуванні.

При зменшенні інтенсивності функціонування організму тривалість роботи повинна, зрозуміло, збільшуватись. Так, при пульсі 140 уд/хв порогова тривалість роботи зростає вже до 20 хв, а при пульсі 130 уд/хв для досягнення оздоровчого і розвиваючого ефектів треба попрацювати ще довше – не менше 45 хв.

Окрім цього, при переході від молодших до старших школярів треба враховувати сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Так, оскільки в молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний природний розвиток механізмів аеробного енергозабезпечення і закиснення організму дітей

цього віку продуктами анаеробного обміну небажане, то тривалі навантаження для них повинні бути такими, щоб ЧСС була дещо нижчою порогу анаеробного обміну, в межах 145-155 уд/хв. Для школярів середнього віку, оскільки у них починається нарощування можливостей анаеробного гліколізу, тривалі навантаження можуть виконуватися на пульсі, що відповідає ПАНО, а для старшокласників таку роботу можна планувати і на пульсі, трохи вищому ПАНО.

І, нарешті, вирішуючи оздоровчі завдання із будь-якими людьми, а зі школярами особливо, постійно слід пам'ятати, що використання фізичних вправ на заняттях фізичною культурою повинне забезпечувати нормальне функціонування хребта. Отже, треба не тільки сприяти формуванню правильної постави, а й здійснювати систематичну профілактику засобами фізичної культури негативних змін в опорно-руховому апараті, головною складовою якого є хребет. Необхідна для цього інформація викладена в сьомому розділі підручника, там, де йдеться про розвиток сили як фізичної якості.

І формування умінь і навиків, і загартування, і формування правильної постави, і розвиток фізичних якостей здійснюється тоді, коли людина переконана в необхідності і корисності такої роботи. Тут спрацьовує установка, механізм якої розкрито у четвертому розділі підручника.

Переконання ж, як відомо, народжується зі знання, а тому в процесі фізичного вдосконалення школярів вони повинні оволодівати і відповідними знаннями, починаючи з елементарних і закінчуючи більш складними. Сюди належать: знання правил особистої гігієни; правил безпеки на заняттях фізичною культурою; знання рухового режиму учня; впливу фізичних вправ на розвиток фізичних якостей; знання здорового способу життя; основних правил змагань з вивчених видів спорту; технічних і тактичних дій у різних видах спорту; методичні знання фізичного вдосконалення

людини у зв'язку з впливом занять фізичним вправами на системи організму; інструкторські та суддівські знання; знання про методику самостійних занять фізичними вправами; знання про фізичну культуру як складову частину загальної культури людини та ін.

3. Особливості вирішення виховних завдань у процесі занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку

Відомо, що на фізкультурно-спортивних заняттях можна організувати широкий спектр ситуацій, що вимагають певного ризику, сміливості, що дозволяє ефективно впливати на вольову сферу школярів і формувати у них такі вольові якості, як рішучість, дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість, послідовність.

Фізкультурно-спортивні заняття також багаті ігровими та змагальними моментами, організованими за певними правилами, що відповідають етичним нормам. А це дає можливість формувати у дітей гуманістичні стереотипи **поведінки** і знову ж таки розвивати вольові якості.

Та розвинена вольовість сама по собі ще не є цінністю. Рішучим, наполегливим, дисциплінованим, цілеспрямованим може бути і злодій. Подібними вольовими якостями можуть володіти і такі бізнесмени, політики, які здатні йти по трупах, які у своїх співвітчизниках бачать об'єкт для обкрадання, шахрайства, задоволення власних амбіцій. Коли таких людей багато, коли вони процвітають, то прищеплені у школі молодим людям етичні якості в більшості випадків не витримують перевірки життям. Буде зроблена переоцінка етичних цінностей і суспільство в цілому зробить крок по шляху деградації.

Щоб цього не сталося, щоб суспільство рухалося в напрямку свого ошляхетнення, треба, щоб етичні, вольові, естетичні якості підпорядковувались більш високим

прагненням, таким, як любов до Батьківщини, любов до свого народу, прагненню інтереси Батьківщини, народу, держави ставити вище власних інтересів.

Такого роду прагнення формувати не легко. Як слід це можна зробити лише тоді, коли, починаючи уже з молодшого шкільного віку, діти будуть долучатися до рідної духовності, а юнаки та дівчата повинні не тільки знати заповіді рідної духовності, а й бути глибоко переконаними в їх істинності. Отже, доцільно познайомитися з цими заповідями, які в стислому викладі подані в книзі “Мудрість Української Правди”¹⁶.

1. *Розумій і люби Бога по-рідному.*

Для українців рідне розуміння Бога найпритаманніше, найкраще. Жодна чужа віра не може замінити нашу Рідну Віру, так, як не може чужа мати замінити рідну.

2. *Не поклоняйся чужоземним поняттям Бога.*

Ти є той, кому ти поклоняєшся. Ти поклоняєшся Конфуцію – значить, ти китаєць українського походження. Ти поклоняєшся Ісусові – значить, ти юдеєць українського походження. Ти поклоняєшся чужим духовним істинам – значить, ти чужовір. Тобі дана віра, а не знання. Ти від чужинців віру отримав. Що варта віра без волі? Бачиш, тут справа не в “релігії” і не в Богові, а в тому, що під цими духовними поняттями живе чужа духовність, яка тебе (в ім’я чужого Бога) поневолює.

3. *Самовдосконалюй розум, душу і тіло.*

Коли чужинець удосконалюватиме й ушляхетнюватиме твою душу, то він за таку духовну працю вимагатиме від тебе покори, підпорядкування і сліпого самозречення. Він розпоряджатиметься твоєю душею в ім’я Ісуса, в ім’я Магомета, в ім’я Леніна. А це значить, що він розпоряджається твоїм національним “Я”,

¹⁶ Мудрість Української Правди. – К.: Обереги, 1996. – С. 259-268.

твоїм думанням, твоїм життям, твоїми дітьми, твоєю Вітчизною.

Твій розум і твоя душа твої, і вони повинні належати тобі, щоб твоє життя було твоє, щоб твоє майбутнє було твоє.

4. *Вір у себе.*

Людина, яка не вірить у себе, не може бути достойною. Вона не має достойної віри в Бога, її віра в Бога сліпа і рабська.

Утрапиш віру в себе – значить, шлях твого життя не твій.

5. *Люби родичів своїх.*

Людина родиться два рази. Перший раз фізично, другий раз – духовно. Коли ти маєш родичів, які тебе народили фізично, але не народили духовно, ти напівнароджена людина.

Родичі, які тебе фізично народили і народили тебе духовно, але духом чужої віри, дали тобі неправильне виховання.

Не розгублюйся, ти маєш мозок, який дає тобі можливість знайти рідну філософію життя, і ти, знайшовши її, духовно самонародишся. Люби родичів, які дали тобі фізичне і рідне духовне народження. Щоб твої діти любили тебе і твою старість. Щоб достойні навички твої вони передавали новим поколінням.

6. *Виховуй дітей своїх у дусі Рідної віри.*

Коли ти дітей народив фізично, одягнув їх і нагодував їх, але не народив їх духовно, вони не твої.

Діти твоїх дітей відречуться від твого імені, від твого неповноцінного способу життя і приймуть ім'я тих людей, які їх народили духовно, тобто дали їм духовне настановлення до життя, до свого “Я”, до Бога, до людей, до світу, оточення.

7. *Шануй духовність предків своїх.*

Народ, який через історичні помилки відірвався від духовного коріння Предків – родоначальників своїх і від їхньої віри і прийняв чужу віру (тобто духовне життя чужих предків), став духовно неповноцінним. І його перетворено у знаряддя чужих релігій, світоглядів. Народ, який не здібний виправити історичної помилки, приречений спочатку на духовну, а потім і на фізичну загибель.

8. *Шануй свята рідної віри.*

Свята потрібні не для того, щоб відпочити від фізичної чи розумової праці – таке розуміння свята мають раби, і воно не відповідає натурі вільної людини.

Треба святкувати, щоб духовно самонаснажуватися, духовно зріднюватися з Духом Прародителів своїх, треба відчувати Їх у собі. І такі вродисті свята духовно ошляхетнюють, мобілізують, творять одне народне хвилювання, згоду, одне мислення і один погляд на майбутнє.

Чужовіри не мають таких свят.

9. *Не самозабувайся на чужині.*

Чуже оточення гіпнотизує твій розум і твою душу. А ти будь мудрий і май моральне самоволодіння: гіпнотизер може загіпнотизувати лише тих, які хочуть бути загіпнотизовані, які мають ослаблену силу волі. Ти старайся загіпнотизувати гіпнотизера. Мудра чужина з імпортованої глини ліпить баняки. Чи ти хочеш бути баняком? Будь на чужині діамантом, і світ належатиме тобі, і чужина буде гордитися тобою, як Достойним Чужинцем.

10. *Не обмовляй.*

Люди з малим розумом і з великою претензією бути мудрецем, не здібні мати мудрої зброї і тому вони користуються покидьками мудрості: наклепами, інтригами і очорненням. Обмовники не люблять людей

мудріших за себе і їх обмовляють. Наклепи для наклепників приносять успіх перемоги, але цей успіх оманний і небезпечний, часто приносить їм страждання.

11. *Живи для добра Вітчизни.*

Коли ти живеш не для добра Вітчизни, значить, ти робиш своїх дітей сиротами. Ти думаєш, що ти щасливий, бо придбав титули і розкішне життя – нерозкішна твоя розкіш. Ще ніхто собі щастя не створив, забувши рідну матір. Жити не для Вітчизни, а лише для себе - це значить жити так, як живе тварина.

12. *Будь правдивим свідком.*

Коли вороги твоєї Вітчизни, або твого вірного приятеля вимагають від тебе правди, вони її недостойні. Будь правдивим свідком тоді, коли ти обороняєш людську гідність. Не ходи дорогами негідників і не будь їхнім свідком.

13. *Обороняй свої скарби і не привласнюй чужі.*

Найбільший скарб твого життя – твоя Вітчизна, твоя Рідна Віра, твої діти. Обороняй свої духовні і матеріальні скарби. Найкращий спосіб обороняти свої скарби - це мудро їх збагачувати, і підпорядковувати їх інтересам народу.

14. *Не люби ворогів народу твого. Не будь рабом.*

Християнська теологія вчить: “Люби ворогів твоїх”.

Ворог вторгнувся на твою землю і чинить зло. Хто любить зло, той чинить зло.

Вороги народу твого – твої особисті вороги. “Вороги твого ворога – твої приятелі. Друзі твого ворога – твої вороги. Приятелі твоїх приятелів – твої приятелі.” І коли ти любиш ворогів народу твого, тому що вони дають тобі особисте щастя, - ти підлий раб, і ні ордени, ні почесні не возвеличать твого ганебного життя.

15. *Не лишай у біді приятеля свого.*

Хто твій приятель, а хто твій ворог? Ні пророки, ні ворожбити, ні сини Божі, ні творці законів і етики на це тобі не дали відповіді, і ніколи не дадуть. А ті, що “дали”, відібрали у тебе волю. Ти сам собі найкращий приятель, а побратимом – приятелем твоїм є той, кого ти сам вважаєш своїм приятелем, і все це залежатиме від твоєї моралі, від твого розуму і від твоєї віри. Приятель завжди приятель, він помиляється і він визнає свою помилку. Приятель – великий скарб. Дух приятельства – святе надбання людини.

16. *Не зневірюйся.*

Зневіра приходиться до тебе різними шляхами, щоб непомітно заатакувати твій глузд, загніздитися у твоїй душі і жити соками твого життя. Тебе оточують мудрі люди і немудрі, злі і добрі, слабкі і сильні, моральні і неморальні, стійкі і невірні. І всі вони діють на твою душу, на твої настрої і на хід твоїх думок.

Вір у себе і самонамагайся священним переконанням, що зневір'я - явище тимчасове, воно приходиться непрохано до тебе, щоб перевірити, чи ти людина Перемоги, Сили, Віри і Волі.

17. *Люби дітей свого і чужого народу.*

Діти – завжди діти. Вони на усміх відповідають усмішкою і інтуїтивно відчувають дихання недоброї людини. Діти не можуть відповідати за злочини своїх родичів. Любімо дітей свого і чужого народу.

Жити у відповідності із заповідями рідної духовності – значить бути досконалою людиною, а старатися жити у відповідності з ними – значить самовдосконалюватися, здійснювати процес самовиховання. Щоб цей процес був ефективним, слід керуватися сімома законами правильного життя, які стисло викладені у третьому розділі підручника. Тут же наведемо лише коротеньку інформацію, яка стосується цього.

Коли С. Лисенко, автор книги “Учитель Силенко”¹⁷ запитала у Лева Силенка, що спонукало його до творення сімох законів правильного життя, то він сказав, що вдача сьогоднішніх українців. Українці, на його думку, не звикли до самодисципліни, точності. Не звикли прямувати до мети цілеспрямовано, перемагаючи великі труднощі. Є такі люди: почав працю і залишив її. Розпочав іншу. І здійснює її ліниво, зневірено. Цим ніби себе знецінює. Сам творить невіру в себе. Навчився у справах, які почав і не закінчив, шукати оправдань, різних причин, які стрічав як перешкоду. Він знаходить приємність у багатоговоренні, втративши зв’язок між словом і ділом.

Лев Терентійович навчає, що слово не повинне розходитися з ділом – це основа мудрості, совісті, шляхетності кожної достойної людини. Багато говорить той, хто мало знає.

“Кожну працю, – говорить він, – виконуй так, як ти здібний виконати її якнайкраще. Це найправильніший шлях до самовдосконалення”.

4. Форми організації фізичного виховання школярів

Вирішення завдань фізичного виховання школярів здійснюється в процесі учбової, позакласної, позашкільної та під час фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня.

Схематично покажемо, які форми організації фізичного виховання використовуються у кожному зі спрямувань.

- I. Учбова робота: уроки фізичної культури; самостійні заняття.
- II. Позакласна робота: заняття в секціях та гуртках загальної фізичної підготовки; заняття в спортивних

¹⁷ Лисенко С. Учитель Силенко. – К.: Обереги, 1996. – С. 480.

секціях; спортивно-масові заходи; агітаційно-пропагандистські заходи.

III. Позашкільна робота: заняття в ДЮСШ; заняття в фізкультурно-оздоровчих таборах; заняття в будинках і палацах молоді; заняття в парках, палацах культури і відпочинку; заняття за місцем проживання; заняття на турбазах і станціях.

IV. Оздоровчо-гігієнічна робота в режимі дня: ранкова гімнастика; гімнастика перед уроками; фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках; заняття фізичною культурою не перервах; заняття фізичною культурою в групах продовженого дня; заняття фізичною культурою в сім'ї (ігри, прогулянки, фізична культура вихідного дня, змагання сімей).

У подальшому викладі перші три спрямування будуть схарактеризовані докладніше; четверте ж спрямування особливої деталізації не потребує.

Контрольні питання

1. Чому з початком підліткового віку механізм кінезофілії анулюється природою?
2. Які вирішуються задачі у процесі фізичного виховання школярів?
3. Що таке рухові схильності і амбідекстрія і як у зв'язку з цим повинна здійснюватись фізична освіта школярів?
4. Яким повинен бути рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітньої школи?
5. Які пульсові режими роботи зі школярами різного віку є оптимальними?
6. Чому на рівні ПАНО спостерігається найбільший позитивний перенос між фізичними якостями?
7. Як, вирішуючи виховні завдання, можна формувати особистість, здатну власні інтереси підпорядковувати інтересам держави?
8. Які є форми організації фізичного виховання школярів?

РОЗДІЛ XIV

ШКІЛЬНІ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У попередньому розділі ми зазначили, що в подальшому викладі більш детально схарактеризуємо учбову, позакласну і позашкільну роботи з фізичного виховання із школярами. Але щоб здійснити цей намір, розпочавши з характеристики учбової роботи як головної складової у вирішенні завдань фізичного вдосконалення дітей шкільного віку, необхідно спочатку зупинитись на тому, що визначає зміст цієї роботи, тобто на програмі з предмета “фізична культура”, як документі, що визначає важливість і рівноправність його (предмета) в учбовому процесі загальноосвітньої школи.

Пізнаючи фізичне виховання як соціальне явище, ми накопичуємо культурні цінності, які можуть бути згодом структуровані у вигляді різних навчальних предметів. На сьогодні уже досить чітко викристалізувався такий предмет, як “фізична культура”. Можливо, назва його і не досить вдала, але він існує.

З точки зору дидактики, спеціально підібраний і систематизований матеріал з певної галузі знань тільки тоді може вважатися повноправним навчальним предметом, коли буде задовольняти такі вимоги: наявність навчальної програми; системи урочних занять; підручника для учнів, посібника для вчителя, навчального кабінету і екзамену. Вимоги розміщені в порядку їх значущості. Визначальними є перші дві: наявність навчальної програми і системи урочних занять, а відповідність іншим реалізується поступово і є свідченням розвитку, зростання, зрілості предмета. Аналіз їх показує, що предмет “фізична культура” є молодим і знаходиться в процесі свого становлення. Так, ми ще не

маємо підручника для учнів, не маємо добротного посібника для вчителя, тобто такого посібника, де б методика фізичного вдосконалення школярів подавалась не в загальних рисах, а у вигляді поурочних розробок відповідно до програми, як це має місце стосовно більшості інших предметів навчального плану загальноосвітньої школи, а навчальні кабінети поки що створюються ентузіастами-одиначками на свій розсуд.

Отже, оскільки “фізична культура” є ще молодим загальноосвітнім предметом, то доцільно познайомитися з історією становлення його визначника – навчальної програми, бо це сприятиме не тільки повнішій поінформованості, а й створить підґрунтя для більш виваженого аналізу й оцінки сьогоденних реалій.

1. Коротка характеристика історії створення і розвитку шкільних програм з фізичної культури

Спроби впровадження фізичної культури в школи Росії (а значить, і України, бо ж вона входила до складу Росії) мали місце вже на початку 19-го століття. Так, у постанові 1804 року зазначено: “Там де можливо, належить проводити заняття танцями, музикою і тілесними вправами”. Але через відсутність викладацьких кадрів, недостатнє фінансове забезпечення це так і лишилось нереалізованим. Виключенням були лише деякі привілейовані навчальні заклади для дворян – кадетські корпуси, ліцеї, військові гімназії і комерційні училища.

Поразка Росії в Кримській війні виявила недостатню фізичну підготовку військ, що спонукало до перегляду військових статутів, до введення в навчання військ гімнастики. Під впливом військового відомства Міністерство народної освіти випустило в 1873 році “Настанову по гімнастиці для сільських і народних шкіл”. Та на практиці її не використовували, оскільки фізичним вихованням учнів

займались не спеціалісти, в кращому випадку – унтер-офіцери.

У 1876 році Міністерство народної освіти видає розпорядження про обов'язкове впровадження гімнастики в навчальні заклади для чоловіків. Але в зв'язку з епідеміями, що мали місце в 1884, 1885, 1887 рр., а також через переважаність навчальних планів це розпорядження було скасоване.

У квітні 1889 р. міністром народної освіти була затверджена інструкція для викладання гімнастики в навчальних закладах для чоловіків, де, окрім загальноосвітніх положень, що стосувалися завдань фізичного виховання молоді, містилась програма фізичних вправ, що запроваджувалась у школах. Програма складалась із настанов по стройовій підготовці, настанов по вільних рухах і переліку вправ з рухомими снарядами.

Отже, 1889 рік слід вважати роком народження предмета “фізична культура”. На цей час інші дисципліни (гуманітарні та природничі), що викладались у тогочасних навчальних закладах, були вже зрілими навчальними предметами, стосовно яких було нагромаджено великий викладацький досвід.

Впровадження в навчальний план шкіл занять фізичними вправами як обов'язкового предмета повинне було відіграти певну позитивну роль у фізичному вихованні і розвитку дітей. Та цієї мети не було досягнуто. В 1899 р. на засіданні Педагогічного товариства при Московському університеті, присвяченому підсумкам десятилітньої роботи за вищезгаданою інструкцією, було зазначено: “Цілі були поставлені великі, але здійснення їх незадовільне. Приміщень у більшості навчальних закладів для гімнастики немає, і вона проводиться в запилених коридорах. Із-за відсутності підготовленого педагогічного складу викладають офіцери і напівграмотні унтер-офіцери”; “в системі гімнастики,

впроваджені в 1889р., є хороше, але і багато дурного. Але те, що є в ній хороше, в школах не практикується, а що практикується, те не хороше”. І саме тому комісія з питань фізичного виховання одностайно постановила “клопотатися про негайне припинення викладання гімнастики в тому вигляді, як вона проводиться”.

Та якщо в школах хоч робились певні спроби запровадити в навчально-виховний процес фізичне виховання, то в навчальні плани вищих навчальних закладів воно взагалі не включалось. Не викладалась гімнастика і в навчальних закладах для жінок. Дівчата із дворянських сімей виховувались в інститутах-пансіонах, де їм прищеплювали “благородні манери”, навчали бальним танцям. Велику увагу приділяли поставі, але формування її здійснювалось не фізичними вправами, а носінням корсетів.

Поразка в російсько-японській війні 1905 року знову привернула увагу до питань фізичної підготовки населення. Газета “Русский спорт” в 1910 році писала: “А в той же час призов до військової повинності свідчить про фізичне виродження населення, бо число осіб, непридатних до військової служби, з кожним роком збільшується”. В тому ж році урядом було випущено декілька циркулярів про постановку фізичного виховання в школі. Та вони так і залишились нереалізовані через відсутність педагогічних кадрів.

Отже, вирішення завдань фізичного виховання і оздоровлення підростаючого покоління вимагало і створення відповідної матеріально-технічної бази, і підготовки учительських кадрів, і розгортання відповідних наукових досліджень, і створення більш досконалих програм занять фізичними вправами в школах. Та країні, що вступила в період соціальних потрясінь, було вже не до цього.

Після жовтневих (1917 року) подій питанням фізичного вдосконалення підростаючого покоління надавали

набагато більше уваги. Більшовики прекрасно розуміли, що новий соціально-політичний устрій може утвердитися лише великою кількістю людей, які мають не тільки відповідні ідеологічні установки, а і є фізично міцними.

В 1919р. Головним управлінням загального військового навчання і формування резервних частин Червоної Армії було розроблено зміст занять фізичною культурою з дітьми і юнацтвом. Ці матеріали служили основною для розробки губернськими відділами народної освіти програм з фізичної культури для шкіл. Вони розроблялись учителями, інспекторами чи інструкторами фізичної культури і затверджувались губернськими науково-методичними радами.

Зміст програм, як правило, складала гімнастика і так звані спортивні вправи. Останні повинні були служити “засобом впливу на фізичну і психічну природу учнів, але ні в якому разі не перетворюватись в самоціль”. В розділі “Гімнастика” були порядкові вправи, ходьба, біг, стрибки (в довжину, у висоту, в глибину, з поворотами), лазіння, боротьба (прийоми нападу і захисту), піднімання, перенесення, штовхання і перекидання вантажів, вільні рухи, вправи зі снарядами (палиці, булави, м’ячі), переповзання, перелазіння. До спортивних вправ відносились плавання, ходьба на лижах, біг на ковзанах, веслування, ігри (баскетбол, волейбол).

Все, здавалося, складалось непогано, та, як знаємо, в двадцяті роки ішли пошуки нових шляхів культурного будівництва. Представники так званого пролеткульту (пролетарської культури) закликали відмовитись від використання досягнень минулого як в області культури взагалі, так і в царині фізичної культури зокрема, заперечуючи деякі види спорту тільки тому, що вони виникли і розвивались в буржуазному суспільстві. А були й такі, які вважали, що дітям трудящих взагалі непосильні і навіть

шкідливі навантаження, пов'язані із заняттям спортом, оскільки ці діти обтяжені “згубною спадковістю”.

Така обстановка підштовхнула до створення єдиної, обов'язкової для всіх трудових шкіл програми з фізичної культури, яка б ліквідувала різнобій у вирішенні завдань фізичного виховання школярів. В 1927р. вийшла загальнодержавна програма з фізичної культури для шкіл першого ступеню (1-5 класи), а в 1928р. – для шкіл другого ступеню (6-9 класи).

Отже, як бачимо, в двадцятих роках чітко окреслились два підходи в створенні програм з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл: регіональний і загальнодержавний. Вони зберігаються і на сьогоднішній день і будуть зберігатися й надалі, бо втілюють одне із протиріч, характерних для розвитку соціуму. Його можна визначити так: “централізація-децентралізація”. Небажана ні крайня централізація, коли все, до деталей, приписується зверху, позбавляючи периферію будь-якої можливості маневру, ні крайня децентралізація, коли всі питання вирішуються на місцях, плекаючи тим самим груповий егоїзм. Коли, наприклад, стосовно визначення змісту предмета “фізична культура” надто переважає регіональний підхід, то це може призвести до того, що в деяких школах, де керівництво дуже далеке від розуміння суті і значення фізичного виховання, воно може припинити своє існування. У світовій практиці шкільного фізичного виховання є подібні приклади.

Перша спроба створення загальнодержавних програм із фізичної культури в 1927-28 рр. виявилася невдалою. Справа в тому, що культурно-просвітницькі пошуки в той час ще не закінчились. У школах була запропонована комплексна система навчання. Її творці, борючись з відривом теорії від практики, що, на їх думку, мало місце в старій школі, стали на шлях ліквідації предметної побудови навчального плану

шкіл і порушили тим самим систематичне вивчення окремих предметів.

Призначений для вивчення програмний матеріал подавався у вигляді окремих комплексних тем, де він розміщувався трьома колонками: 1. Природа і людина; 2. Труд; 3. Суспільство.

Ідея комплексної побудови навчання призводила до встановлення надуманих і штучних зв'язків окремих навчальних предметів з комплексними темами. Так, на уроках фізичної культури формування санітарно-гігієнічних навиків пов'язувалось з комплексним вивченням явищ оточуючого середовища (виробництво, ринок, пекарня і т.д.). Враховуючи це, у схему уроку для шкіл другого ступеню, окрім таких 8-ми видів вправ: ходьба, біг, лазіння, піднімання, метання, плавання, прийоми захисту, прийоми нападу, - включались і ряд трудових дій: рубання, різання, пиляння, свердлування, копання, сапання і т.д. У школах, де подібні підходи глибоко сягнули в навчальну роботу, фізична культура як навчальна дисципліна припинила існування.

До недоліків програм 1927-28 рр. можна віднести й те, що для виявлення фізичних досягнень вона рекомендувала використовувати комплекси вправ, але не пропонувала конкретних нормативних вимог.

Комплексна система навчання проіснувала недовго. Уже в урядовій постанові 1931 року “Про початкову і середню школу” пропонувалось якомога швидше почати розробку предметних програм. Урок фізичної культури, якому загрожувала серйозна небезпека бути розчиненим у різних заходах з гігієнізації, було визначено основною формою навчальних занять.

А в 1932 році було затверджено нову програму. До неї вперше були включені єдині нормативні вимоги, складені на основі комплексів ГПО і БГПО. Подальша розробка і

вдосконалення програм з фізичної культури здійснювались у тісному зв'язку з комплексом ГПО чи його аналогами¹⁸.

Усі фізичні вправи, що були включені в програму, поділялися на дві основні групи: А – загальнопідготовчі; Б – прикладні. Прикладними вважалися вправи, що мали безпосереднє практичне застосування в повсякденному житті (біг, ходьба, стрибки, метання, лазіння, перелазіння, піднімання і перенесення вантажів, боротьба, балансування, плавання, ходьба на лижах). Вправи, що використовувались з метою всебічного розвитку, стосувалися групи “А”.

Провідну роль у програмному матеріалі відводили прикладним вправам, і в тісному поєднанні з ними рекомендувалось підбирати комплекси загальнопідготовчих вправ. Рухливі і спортивні ігри виділяли в самостійну групу. Поглиблене тренування, заняття окремими видами спорту пропонували проводити в шкільних гуртках фізичної культури, чи в дитячій спортивній школі. Визначалась і спрямованість таких занять, у першу чергу на повне оволодіння вправами комплексів БГПО і ГПО (I ступеню).

“Для збільшення продуктивності роботи і задоволення інтересів учнів” пропонувалось усередині кожного класу ділити учнів на групи з урахуванням їх фізичних досягнень і здоров'я: “I група – цілком здорові учні, що стоять за своїми фізичними досягненнями вище рівня всього класу; II – цілком здорові учні, що мають фізичні досягнення в межах рівня свого класу; III – здорові учні, що мають досягнення нижче рівня свого класу; IV група – учні, що мають ряд недоліків у стані здоров'я”.

Раніше (в другому розділі підручника) зазначалось, що в царській Росії переважна частина інтелігенції негативно ставилась до спорту, а на побутовому рівні панувала думка,

¹⁸ Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К.: 1997.

що спорт – це розвага людей, які не здатні займатися чимось серйозним. Така оцінка спорту певною мірою збереглася і в перші роки після подій 1917-го року.

Але згодом, у роки перших п'ятирічок, у рекордсменові почали бачити не тільки егоїста, що прагне виділитися із загальної маси, а й суспільно корисну особистість, що сприяє росту продуктивності праці і цим самим сприяє суспільному прогресу. Незабаром таке розуміння рекордсменства поширилось і на спорт, що сприяло підвищенню майстерності спортсменів. Почали розширюватися їх зв'язки із зарубіжними спортсменами. Були створені перші дитячі спортивні школи.

Спорт ставав усе більш помітним соціальним явищем, що знайшло відображення і в шкільній програмі з фізичної культури, прийнятій у 1937 році. В ній уперше з'являються вправи на кільцях, паралельних брусах і перекладині, опорні стрибки через гімнастичного коня, елементи акробатики. Учбовий матеріал у ній класифікували уже не за основними рухами, як раніше, а за видами спорту. Такий розподіл навчального матеріалу зберігся і зараз, в усякому разі, і на той час, коли пишуться ці рядки. Чи так буде і надалі, покаже майбутнє, але вже нині є міркування, які зводяться до того, що цей підхід треба переглянути, виходячи з досвіду, накопиченого практикою, і результатів наукових досліджень.

Враховуючи різні умови проведення уроків фізичної культури (і як наслідок цього – різну підготовку учнів) навчальний матеріал програми 1937 року був розділений на основний і додатковий.

Основний матеріал був розрахований на найпростіше обладнання і був під силу більшості учнів. Проходження додаткового матеріалу вимагало більш складного обладнання, пропонувався він лише по деяких розділах і міг бути використаний за вибором педагога, за умови засвоєння учнями обов'язкового матеріалу відповідних розділів. Для

оцінки засвоєння пройденого матеріалу наводились контрольні вправи і нормативні показники.

Елементи спорту проникли і в теоретичну підготовку школярів. Так, наприклад, у 7-му класі вони знайомились з основними поняттями спортивного тренування, а у 8-му – з методикою тренування по спринту і стрибках у довжину з розбігу (зокрема, з методикою самостійних тренувань з цих видів спорту під час літніх канікул).

Поряд зі спортивною підготовкою програма передбачала і загальну фізичну підготовку. І тому в ній досить широко були представлені підготовчі вправи, вправи на гімнастичній драбині, вправи з набивним м'ячем, піднімання і перенесення вантажів.

З виходом у світ програми 1937 року були загалом апробовані основні підходи стосовно розробки даного документа, які так чи інакше використовувались при підготовці наступних програм з дисципліни “фізична культура”, що затверджувались у 1939, 1942, 1947, 1954, 1960, 1967, 1975, 1983, 1985 роках. У програмах, що затверджувались в 1947-1985 роках, прослідковується тенденція до підвищення інтенсивності навантажень на уроках і до посилення роботи над розвитком фізичних якостей. Так, у пояснювальній записці до програми 1967 року говорилось: “За своїм характером уроки фізичної культури в певній мірі повинні наближатися до спортивного тренування”.

Окрім цього, в 1985 році була зроблена спроба запрограмувати матеріал по всіх видах робіт, що проводяться в школах з метою вирішення завдань фізичного виховання. У зв'язку з цим відповідний документ отримав назву не просто програми, а комплексної програми з фізичного виховання школярів. Зміст її складався із чотирьох частин: 1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі учбового і продовженого дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки,

рухливі перерви, щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня – “спортивна година”); 2. Програмний матеріал для уроків фізичної культури; 3. Позакласні форми фізичного виховання (фізкультурні гуртки, спортивні секції, секції з військово-прикладних видів спорту, групи ЗФП, ГПО і ін.); 4. Загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи (дні здоров’я і спорту, внутрішньошкільні змагання, туристські походи і зльоти, фізкультурні свята).

Як показала практика, зроблена спроба себе не виправдала. Та й не могла виправдати, бо термін “програма” відповідав лише другій частині документа, а стосовно інших (особливо першої і четвертої) це було не що інше, як декларація, називали лише розділи навчального матеріалу, а сам матеріал не подавали.

Програмою 1985 року завершувався історичний проміжок часу, коли Україна перебувала в складі Радянського союзу. Наступні програми, починаючи з 1992 року, розроблені і затверджені уже в незалежній Україні.

2. Деякі міркування стосовно навчальних програм взагалі і програм з фізичної культури зокрема, призначених для загальноосвітніх навчальних закладів

Програма з фізичної культури, затверджена в 2005 році, має загальноприйнятну структуру і складається із двох частин: пояснювальної записки і програмного матеріалу. В пояснювальній записці пояснюється як користуватися програмним матеріалом, який подано за класами і за видами спорту. Окрім цього, навчальний матеріал поділяється на пріоритетний і для обов’язкового повторення, і домашніх завдань. Для оцінки ступеню засвоєння його в кожному класі пропонуються контрольні навчальні нормативи і вимоги; орієнтовний комплексний тест для оцінки стану фізичної підготовленості.

Головним у будь-якій програмі є зміст навчального матеріалу, який нею охоплюється. Щоб зробити стосовно нього певні зауваження, зупинимось спочатку на окремих загальних положеннях. З точки зору дидактики розрізняють зміст навчання (те, чому навчають) і методи навчання (те, як навчають).

У класичному розумінні будь-якою програмою впорядковується лише зміст навчання, який з цією метою поділяється на окремі відносно самостійні порції, що називаються темами. Засоби і методи навчання впорядковуються окремо у вигляді учбових посібників, методичних рекомендацій чи якихось інших методичних видань.

Що ж є змістом навчання в фізичному вихованні, чому навчають з точки зору моторики на уроках фізичної культури? З точки зору моторики на уроках фізичної культури в школі навчають фізичним вправам. А за допомогою чого навчають? За допомогою, знову ж таки, фізичних вправ, які за своїм призначенням можуть бути організаційними, загальнопідготовчими, спеціальнопідготовчими, підвідними.

Отже, є вправи-теми, рівень володіння якими доводять до навичку чи до уміння вищого порядку, і вправи-засоби, що сприяють цьому.

В усіх вище описаних програмах, і в програмі 2005 року включно, навчальний матеріал охоплює і вправи-теми, і вправи-засоби, і, таким чином, програми з предмета “фізична культура” є поєднанням власне програми і методичного посібника. Така їх побудова пояснюється декількома причинами: відсутністю добротних навчальних посібників для вчителів; недостатньою визначеністю з науково-теоретичної точки зору змісту фізичної освіти підрастаючого покоління; специфікою предмета “фізична культура”, у межах якого, на відміну від усіх інших дисциплін навчального плану загальноосвітнього закладу, багато часу відводиться не тільки

для вирішення освітніх завдань, а й для підвищення енергетичного потенціалу дітей (для вирішення оздоровчих завдань). Але це не означає, що при розробці навчального матеріалу програм з фізичної культури можна й далі йти уже второваним шляхом, коли не турбуються про диференціацію вправ-тем і вправ-засобів.

І, нарешті, в програмах не тільки для шкіл, а й для інших загальноосвітніх закладів (гімназій, ліцеїв і ін.) не повинно бути розділу професійно-прикладної фізичної підготовки, бо це є спеціалізований (профільований) різновид фізичного вдосконалення людини. А ось професійна орієнтація, професійна консультація з точки зору фізичних можливостей дитини і шляхів їх покращення в загальноосвітніх закладах повинні передбачатися.

Слушність цих тверджень буде обґрунтована в подальшому викладі (в спеціально відведеному для цього розділі).

3. Перспективи створення більш досконалих програм з фізичної культури для загальноосвітніх закладів нашої країни

У програмі з фізичної культури, затвердженій в 1998 році, в пояснювальній записці сказано: “Програма не встановлює певну кількість годин для проходження тих чи інших розділів, але під час планування зобов’язує вчителя найбільше часу приділити для навчання і засвоєння пріоритетного матеріалу, враховуючи місцеві умови проведення уроків та найбільш сприятливі періоди розвитку фізичних якостей учнів. При цьому вчитель повинен домагатися виконання учнями навчальних контрольних нормативів, вимог і показників комплексного тесту”¹⁹. Така ж

¹⁹ Програми для загальноосвітніх навчальних закладів, фізична культура (1-11 класи). – Київ: Перун, 1998. – С.6.

установка є актуальною і стосовно пізніше затверджених програм, зокрема стосовно програми, затвердженої у 2005 році.

Процитована установка свідчить про те, що програмний матеріал розрахований на творчо працюючого вчителя. Але ж будьмо реалістами. Зараз ми вже знаємо, що в будь-якій спільноті більшість людей є хорошими виконавцями, тобто при наявності хороших заохочень (наприклад, добра винагорода за чесну працю) вони здатні прекрасно виконувати накази. Невелика частина членів спільноти працювати не хоче, навіть при добрих заохоченнях, але матеріальних благ хоче отримувати не менше, а то й більше тих, що чесно виконують свої обов'язки. І є також люди (їх, мабуть, ще менше, ніж ледарів), яких не треба примушувати працювати. Вони працюють самі. Це творчі особистості. В розподілі фахівців у більшості професій спостерігається приблизно така ж картина. Отже, не може бути так, щоб усі вчителі були творчо працюючими особистостями, а програмний матеріал, як бачимо, розрахований саме на таких.

Щиро віримо, що укладачі програми були знайомі із тільки що наведеною інформацією, а таку установку були просто змушені сформулювати. Справа в матеріально-технічному оснащенні шкіл стосовно вирішення завдань навчального предмета "фізична культура". В деяких школах немає не тільки спортивного залу, а й як слід обладнаних майданчиків, а в деяких є все, аж до плавального басейну включно.

Зрозуміло, що навіть ідеально складену програму в таких умовах реалізувати приблизно однаково у всіх загальноосвітніх закладах неможливо. А прагнути до цього треба, і, як наслідок, народилася вище наведена установка.

У колишньому Радянському Союзі для вирішення тільки що окресленої проблеми вже починали було робити деякі кроки. Ще в 1971 році групою ентузіастів, що узагальнили досвід виготовлення вчителями фізичної культури нестандартного обладнання, були розроблені конструкції, а згодом і дослідні зразки шкільного спортивного обладнання. В 1986 році їх можна було бачити на ВДНХ у павільйоні “Народна освіта”²⁰.

Фахівцям вони дуже сподобались. І дійсно. Всього за декілька хвилин спортивний зал можна повністю підготувати до занять гімнастикою. Причому це під силу навіть учням початкових класів.

Саме шкільне обладнання багатофункціональне, універсальне, компактне. Воно призначене для забезпечення оптимальних умов проведення уроків фізичної культури груповим, фронтальним і станційним методами, дозволяє здійснювати диференційований підхід до навчання хлопців і дівчат, у тому числі і дітей шестилітнього віку.

Планувалось налагодити серійний випуск цього обладнання в містах Стаханов (Україна) і Сирдар’я (Узбекистан), а в перспективі будувати школи із спортивними залами уже оснащеними таким обладнанням. Тобто, робились кроки до того, щоб уніфікувати матеріально-технічне оснащення шкіл у плані створення однакових умов щодо вирішення завдань фізичного виховання дітей, підлітків, юнаків.

Якщо подібний проект реалізувати в нашій країні, то це дозволило б суттєво покращити фізичну освіту і фізичну підготовку підростаючого покоління. І в першу чергу тому, що цей процес став би багато краще керованим, бо ж тоді можна було б не тільки розробляти програми із конкретними

²⁰ А. Николаенко. Новинка пятнадцатилетней давности. //Газета “Советский спорт” от 4.06.1986г.

установками стосовно об'ємів роботи за окремими розділами і темами і порядку їх проходження, а й створювати на основі цих програм добротні методичні посібники для вчителів, де, окрім загальних рекомендацій, пропонувалися б і методичні розробки уроків. Можна сподіватися, що в подальшому майбутньому, коли ми вступимо в фазу економічного зростання, такий розвиток подій стане можливим.

Контрольні питання

1. Коли спеціально підібраний і систематизований матеріал з певної галузі знань може вважатись повноцінним предметом?
2. Коли була створена перша програма з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл і як вона надалі вдосконалювалась?
3. Що з точки зору дидактики повинне бути представлене у класичному варіанті будь-якої навчальної програми: лише зміст навчання чи зміст у поєднанні із засобами і методами навчання?
4. Чи можна вважати правильним твердження, що нині діюча програма з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів є поєднанням власне програми і методичного посібника?
5. Що треба зробити для того, щоб предмет «фізична культура» піднявся нарешті до рівня інших навчальних предметів, що вивчаються у загальноосвітній школі?

РОЗДІЛ XV

УЧБОВА РОБОТА З ПРЕДМЕТУ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА” В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Останнім часом у нашій країні, окрім загальноосвітніх шкіл, з’являються нові види загальноосвітніх навчальних закладів, як то: гімназії, ліцеї, приватні школи. Цілком можливе виникнення іще якихось інших їх різновидів. Та природу дитини обійти не можна, отже, і в цих закладах треба вирішувати завдання фізичного вдосконалення дітей, відштовхуючись від розглянутих у попередніх розділах закономірностей. Тут можливі лише невеликі варіації, зумовлені навчальними планами, матеріально-технічними оснащенням, здібностями учнівських контингентів.

Зміст навчальної роботи з предмета “фізична культура” в загальноосвітніх навчальних закладах визначається програмами, а здійснюється вона головним чином у рамках основної форми роботи з фізичного виховання – уроку. Про урок як різновид занять фізичними вправами уже говорилося в розділі “Форми організації фізичного виховання”, але там йшлося про загальнотеоретичний аспект. Тут же урок розглядається більш докладно в плані особливостей методики його проведення з дітьми шкільного віку.

1. Історія розвитку уроку фізичної культури як основної форми навчальної роботи зі школярами

Теоретико-методичні аспекти стосовно змісту і побудови уроків фізичної культури всерйоз почали розроблятися на початку 20-х років минулого століття.

Результатом такої роботи були схеми уроків, що пропонувалися для загальноосвітніх шкіл. Вони характеризувалися багаточастинною побудовою уроків і в них помітно прослідковувалось гігієнічне спрямування змісту навчального матеріалу. Це добре видно на прикладі схеми уроку, розробленої в 1925 році В.В. Беліновичем, який складався із семи частин:

- 1 – загальний помірний вплив на організм, правильне утримання тіла (порядкові вправи, хороводи);
- 2 – загальний розвиток усіх частин тіла, розширення грудної клітки, визначеність і точність рухів, здатність зберігати рівновагу (елементарно-виховні рухи, вправи в рівновазі, в подоланні опору);
- 3 – посилений розвиток м'язів верхньої частини тіла, кінцівок і живота (лазіння, виси, упори);
- 4 – загальна дія на дихання і кровообіг (біг, стрибки, танці);
- 5 – спеціальний розвиток черевних і спинних м'язів для корегування (спеціальні корегувальні вправи);
- 6 – максимальна затрата енергії (стрибки та ігри);
- 7 – вироблення правильного дихання (дихальні вправи).

Надалі стає помітною тенденція до скорочення частин уроку. Так, в 1933 році на міжнародній гімнастичній конференції в Москві була прийнята схема уроку із п'яти частин:

- 1 – втягування учнів в роботу;
- 2 – загальна проробка м'язів і зміцнення органів дихання і кровообігу;
- 3 – вдосконалення загальної координації рухів, вироблення і вдосконалення навиків, що застосовуються в трудовій і бойовій діяльності;
- 4 – оволодіння умінням застосовувати засвоєні навики і вироблені психофізичні якості в ускладнених і незнайомих умовах середовища;
- 5 – завершення роботи учнів.

Також з'являються спроби диференціювати уроки за предметним змістом вправ і дидактичними цілями. Наприклад, “урок з акцентом на гімнастичні вправи”, “урок з акцентом на спортивні ігри”, “комплексний урок фізичної підготовки”, “контрольно-заліковий урок”, і т.д., що, безумовно було кроком уперед у розвитку урочної форми організації занять фізичними вправами.

В 1935 році було затверджено схему уроку із чотирьох частин, а пізніше, в 1953 році, В.В. Беліновичем у книзі “Теорія фізичного виховання” була обґрунтована трьохчастинна побудова уроку. Він писав: “Урок фізичного виховання будується так, щоб:

- 1 – організувати і підготувати учнів до вирішення завдань уроку;
- 2 – вирішити основні завдання уроку;
- 3 – організовано завершити заняття.”

Трьохчастинну побудову уроку використовують і зараз. Це логічно і не викликає сумнівів. Але, на думку А.Н. Хана²¹, не достатньо. Він вважає, що три частини уроку (підготовча, основна і заключна) являють собою лише формально-логічні етапи процесу заняття. Найменування частин самі розкривають своє призначення. Будь-яка трудова операція містить у собі підготовчу, основну і заключну частини. Отже, поділ уроку на ці три складові хоч і логічний, але формальний. А тому в кожній частині доцільно розрізняти більш конкретні структурні одиниці – елементи уроку. А саме: 1. Організація умов роботи. 2. Організація уваги. 3. Підготовка організму. 4. Вивчення нового. 5. Повторення, вдосконалення. 6. Оцінка ступеню засвоєння. 7. Зменшення навантаження. 8. Підведення підсумків уроку і домашнє завдання.

²¹ Хан А.Н. Теория урока физической культуры. – Саратов: издательство Саратовского университета, 1989.

Елементи уроку складаються, в свою чергу, зі ще більш дрібних і конкретніших структурних одиниць-компонентів, під якими слід розуміти неподільні структурні одиниці навчально-виховного процесу. До компонентів можна віднести конкретні задачі навчання, оздоровлення, виховання, конкретний навчальний матеріал, метод навчання, метод розвитку якостей, метод виховання, прийом розміщення, порядок виконання завдання, спосіб дозування навантаження, прийом страховки, допомоги й інші.

Поступово викристалізовувалось і на сьогодні є незаперечним положення, що на уроках фізичної культури вирішуються освітні, оздоровчі і виховні завдання. А ось у питанні про те, які закономірності поєднання їх у роботі з дітьми різних вікових груп і на які із них учителю треба звертати увагу в тій чи іншій віковій групі, між фахівцями з фізичного виховання (і теоретиками, і практиками) немає досить однозначних потрактувань. Хоча існує добре обґрунтована позиція, на підставі якої різні точки зору можуть бути достатньою мірою узгоджені. Вона зводиться до твердження, що у вирішенні завдань покращення моторики дітей провідна роль належить фізичній освіті²².

І завершуючи цей короткий історичний екскурс, зазначимо, що сучасний урок фізичної культури повинен відповідати таким вимогам:

- уміле поєднання освітньої функції уроку з оздоровчою і виховною зі збереженням провідної ролі фізичної освіти;
- робота з такою інтенсивністю і тривалістю, яка б забезпечувала підвищення енергопотенціалу організму дітей і оздоровчий ефект;

²² Теоретичні основи та передумови професійно-прикладної фізичної підготовки: навчальний посібник. /Іващенко В.П., Чипиленко Л.І., Самоха А.Р. та ін./ - Черкаси: 1997.

- диференційований підхід до учнів з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- виховну роботу проводити так, щоб це сприяло формуванню громадян-патріотів, здатних інтереси Вітчизни ставити вище власних інтересів;
- навчати самостійним заняттям у такій мірі, щоб випускник загальноосвітнього навчального закладу був здатний вести здоровий спосіб життя;
- виконання домашніх завдань повинне бути невід'ємною складовою навчально-виховного процесу.

2. Особливості методики розробки завдань до уроку фізичної культури

1. Оскільки є незаперечним положення, що на уроках фізичної культури повинні вирішуватись і освітні, і оздоровчі, і виховні завдання, то мінімальна їх кількість в конспекті уроку буде рівна трьом (по одному завданню із кожної групи). Та насправді їх буває більше. Може бути декілька завдань із якоїсь однієї групи (найчастіше із групи освітніх завдань), а то й із усіх трьох.
2. Усі завдання формулюються в дієслівній формі. Можуть використовуватись як дієслова доконаного виду (наприклад, навчити), так і недоконаного (наприклад, навчати).

Дієслова доконаного виду використовуються при формулюванні тих завдань, які можуть бути повністю вирішеними на одному уроці. Частіше всього така вимога може бути дотримана при формулюванні освітніх завдань, рідше – оздоровчих, і ще рідше – виховних. Це тому, що результати навчання можуть бути фіксованими уже на одному уроці, результати ж оздоровчої і особливо виховної роботи помітити значно важче, вони стають добре видимими лише після серії уроків.

3. Найбільшу складність, особливо для вчителів-початківців, являє постановка освітніх завдань. Причому не тих, що стосуються навчання теоретичному матеріалу, а тих, що пов'язані із формуванням рухових умінь і навиків.

При формулюванні таких завдань необхідно враховувати ряд моментів.

Перший. Треба визначитися, яке дієслово використовувати при постановці освітніх завдань на окремий урок. У методичній літературі пропонується для цього багато дієслів і їх поєднань: навчати, навчити, вчити, розучувати, виробити, ознайомити, продовжувати навчання, закінчити навчання, закріпити, вдосконалювати і т.д.

На нашу думку, недоцільно використовувати надто широкий спектр дієслів. Доцільно зупинитись на тих, які відбивають динаміку оволодіння новою руховою дією, а вона (динаміка), як знаємо, чотирьохетапна, і ця етапність добре визначається такими дієсловами: ознайомити, навчати, продовжувати навчати, закріпити. На першому етапі, як відомо, відбувається ознайомлення з новою руховою дією, формуються нервово-м'язові уявлення про основні її фази. І тут, стосовно кожної фази, може використовуватись або ж весь набір указаних дієслів, або ж (коли потрібне нервово-м'язове уявлення формується легко) лише одне із них – “навчити”. На другому етапі, де приступають до навчання новій руховій дії в повній координації, використовують дієслово “навчати” з додатком “в повній координації”. На третьому – “продовжувати навчати” з тим же додатком. А на четвертому – “закріпити”, і знову ж, зрозуміло, з додатком “в повній координації”.

На четвертому етапі можна використовувати і дієслово “вдосконалювати”, та стосовно учбової роботи на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах більш точним буде використання дієслова “закріпити”.

Другий. Ним акцентується увага на питанні, яке дієслово належить використати при формулюванні освітніх завдань на більш тривалий, ніж один-два уроки, термін навчання. В цьому випадку доцільно застосовувати дієслово “навчити”. Воно підкреслює кінцевий і обов’язковий результат навчання, який може бути досягнутий після серії уроків, у кінці чверті, в кінці навчального року.

Третій. Тут передбачено дати відповідь на питання, які дієслова використовувати, коли мова йде про ознайомлення із вправами, які будуть вивчатися в більш пізні строки, ознайомлення з теоретичними відомостями, правилами змагань, а також, коли мова йде про оцінювання зробленого. В першому випадку доцільно застосовувати дієслово “ознайомити”. Наприклад: “Ознайомити з правилами змагань по баскетболу”. В другому маються на увазі завдання, пов’язані з поточним або підсумковим обліком. Тут можна використати дієслова “проконтролювати”, “оцінити”. Наприклад: “Проконтролювати виконання навчальних нормативів з бігу на 60 м”; “Оцінити виконання акробатичної комбінації”.

Четвертий. Ним передбачено дати відповідь на найсуттєвіше питання – як визначити конкретність освітнього завдання, яке сформульоване на даний урок. Для цього пропонуються такі критерії. По-перше, в конкретному завданні повинна бути закладена інформація, яка б указувала на провідний напрямок роботи в процесі навчання. По-друге, із формулювання конкретного завдання повинно бути ясно, на якому етапі відбувається навчання руховій дії в повній координації. Покажемо, як на практиці слід дотримуватись названих критеріїв. Розглянемо, наприклад, таке завдання: “Навчати лазінню по канату способом у три прийоми”. У такому формулюванні завдання є неконкретним. І ось чому. Знаємо, що навчити даній руховій дії на одному-двох уроках неможливо, бо ж в ній дві провідні фази, одночасний

контроль яких піл силу лише рухово обдарованим виконавцям, а тому, при навчанні цій руховій дії школярів, її доцільно розучувати за частинами і лише згодом вдатися до методу навчання в цілому, а це вимагатиме серії уроків.

Із вищенаведеного формулювання незрозуміло, чи на уроці будуть розучувати якусь одну частину вправи, чи по частинне розучування уже відбулося і подальше навчання лазінню здійснюватиметься уже цілісним методом. Це непорозуміння було б зняте, якби завдання було сформульоване так: “Навчати лазінню по канату в три прийоми в повній координації”. А взагалі ж вся серія навчальних завдань стосовно даної вправи могла б виглядати так.

- Навчити утримувати прямі руки в положенні вису на канаті під час піднесення ніг для його захвату.
- Навчити способам захвату каната ступнями ніг.
- Навчати лазінню по канату способом у три прийоми в повній координації.
- Продовжувати навчати лазінню по канату способом в три прийоми в повній координації.
- Закріпити уміння лазити по канату способом у три прийоми.

П'ятий. Він зводиться до відповіді на питання, скільки освітніх завдань можна поставити на один урок. Питання це риторичне, точної відповіді на нього бути не може, бо ж кількість поставлених на уроці освітніх завдань визначається багатьма перемінними: і засобами їх вирішення, і санітарно-гігієнічними умовами, і матеріально-технічним оснащенням, і підготовленістю та керованістю учнів, і дидактичними здібностями педагога і т.п. А тому, зважаючи на ці змінні, кількість завдань може бути більшою чи меншою навіть за умови одного і того ж, призначеного для вивчення навчального матеріалу.

4. При постановці оздоровчих завдань немає необхідності накладати якісь обмеження на вибір відповідних дієслів, тут усе визначається, головним чином, уподобаннями учителя, його баченням конкретного стану дітей. Найчастіше ж використовуються такі дієслова та їх поєднання: розвивати, сприяти розвитку, формувати, підвищувати опірність, комплексно впливати, сприяти покращенню і т.д.
5. При постановці виховних завдань теж немає необхідності накладати якісь обмеження на використання відповідних дієслів, але, як показує практика (особливо у випадку вчителів-початківців), тут нерідко виникають утруднення у визначенні змісту завдань, що, в свою чергу, лишає підґрунтя у виборі потрібного дієслова.

Визначення змісту виховних завдань значно полегшується, якщо пам'ятати і чітко усвідомлювати, що він залежить від двох головних чинників: 1. Рівня етично-естетичного розвитку (дисциплінованість, порядність, чесність, відповідальність, взаємоповага, точність, повага до старших, охайність, підтягнутість і т.д.) того колективу, з яким доведеться працювати учителю; 2. Змісту вправ, яким може передбачатися наявність у виконавців певних якостей особистості (сміливість, рішучість, здатність концентрувати чи розподіляти увагу, здатність до передбачення, здатність до ефективної взаємодії з іншими, здатність до моторного мислення, настирливість, цілеспрямованість, працелюбство, терплячість і т.д.).

Зрозуміло, що підібрані учителем у цьому випадку дієслова повинні бути недоконаного виду, бо названі якості особистості неможливо сформувати на окремому уроці і навіть на серії уроків. Більшість із них піддається формуванню лише тоді, коли відповідні впливи діють роками, та й то коли в людині вдається розбудити прагнення до самовдосконалення.

3. Найважливіші аспекти методики проведення уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах

Із попередньо викладу (див. шостий розділ) зрозуміло, що фізична освіта повинна відігравати провідну роль у фізичному вихованні підростаючого покоління, а вирішення оздоровчих завдань повинне знаходитись на підпорядкованій позиції, але, в той же час, перше не повинне здійснюватися за рахунок другого і навпаки.

Таким чином, ми приходимо до важливого висновку, що в питаннях фізичного виховання підростаючого покоління методичний пошук треба концентрувати на шляхах оптимального поєднання фізичної освіти і оздоровлення дітей. Але досягти такого поєднання не завжди просто. Основна трудність полягає в тому, що при вирішенні завдань фізичної освіти, тобто при формуванні рухових умінь і навиків, досить часто моторна щільність зменшується настільки, що рівень функціонування організму дітей, орієнтуючись на ЧСС, виявляється недостатнім для досягнення оздоровчого ефекту. В такій ситуації вирішення освітніх завдань відбувається за рахунок оздоровчих, що неприпустимо.

Є різні шляхи подолання вказаного протиріччя і всіх нюансів просто неможливо передбачити, але основні методичні підходи повинні бути відомі кожному вчителю.

Перший підхід. Якщо визначені для розучування рухові дії координаційно досить прості, то треба зробити так, щоб повторення їх було максимально щільним і, таким чином, буде досягнута висока ЧСС. Для цього підійде фронтальний метод організації роботи з усіма можливими модифікаціями (всі працюють одночасно, позмінно, потоком).

Наприклад, при навчанні метанню гранати учитель шикує учнів на лінії метання у дві шеренги, відстань між якими 3-4 м. Перша шеренга після відповідних вказівок метася гранати, і потім учні біжать за ними, підбирають, і в колону по одному знову біжать назад, вишиковуючись за своїми колегами, які за цей час перемістилися на лінію метання, і віддають їм гранати. Далі описана процедура повторюється.

Або інший приклад. Йде навчання стрибкам у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Учні шикуються в кілька колон обличчям до бокової сторони стрибкової ями. За сигналом учителя вони один за одним (потокком) виконують стрибки і бігом повертаються на вихідну позицію. Далі завдання повторюється.

Другий підхід. Якщо рухові дії координаційно досить складні, що створює перепону фронтальній організації роботи, то слід застосувати програмоване навчання, де кожний крок програми буде самостійною руховою дією, настільки простою, що це дасть змогу все-таки використати переваги фронтальної організації роботи.

Третій підхід. Коли ж і програмоване навчання не вдається застосувати (чи через відсутність доцільних програм, чи через нестачу інвентарю й обладнання) і доведеться вдатися до групового методу організації роботи, що потягне за собою можливість простоїв через низьку пропускну здатність місць роботи, то треба продумати організацію додаткових завдань для розвитку рухових якостей у кожній із груп. Також при груповій організації можна так розподілити місця занять, щоб чергувалася інтенсивна (розвиток рухових якостей) і малоінтенсивна (розучування рухової дії) робота.

Четвертий підхід. А якщо групова організація роботи все-таки не дозволяє інтенсивно працювати, то треба передбачити час для окремої високоінтенсивної (на рівні ПАНУ) роботи над розвитком рухових якостей,

використовуючи для цього або колове тренування (станційний метод), або ж високоінтенсивні рухливі чи спортивні ігри. Існує думка, що час для такої високоінтенсивної роботи треба виділяти тоді, коли будуть вирішені освітні завдання, тобто в кінці основної частини уроку. Та в цьому випадку виникає певна незручність: діти можуть неповністю відновитися і надто збуджені прийдуть на наступний за розкладом урок, що заважатиме ефективному засвоєнню навчального матеріалу і викличе цілком законне незадоволення, а то і скарги з боку учителя, що там працює. З приводу названої незручності можна не турбуватися лише тоді, коли урок фізичної культури за розкладом останній.

Отже, виникає питання: а чи не можна високоінтенсивну роботу, спрямовану на розвиток фізичних якостей, на досягнення оздоровчого ефекту, запропонувати зразу після підготовчої частини уроку, а після вже вирішувати освітні завдання, чи не має стосовно такої динаміки навантаження на уроці якихось протипоказань?

На це питання спробували дати відповідь російські вчені, співробітники науково-дослідного інституту фізіології дітей і підлітків м. Москви. Оцінюючи реакцію організму школярів на високоінтенсивне навантаження (ЧСС в межах 160-170 уд/хв), вони виходили із відомого наукового факту, що виконуючи будь-який рух, людина орієнтується на його часові, динамічні і просторові характеристики. Чим точніше вона їх оцінює і відтворює, тим успішніша її рухова діяльність. Визначаючи в той чи інший момент уроку точність відтворення основних характеристик рухів, вони судили про здатність учнів оволодівати руховими діями.

Далі наведемо цитату із написаної статті. “В результаті нами було виявлено, що точність відтворення м’язових зусиль і часових відрізків на протязі уроку суттєво не зменшуються, а точність відтворення просторових характеристик рухів достовірно погіршується після вступної

частини і, незалежно від інтенсивності навантаження, в кінці основної частини уроку.

Всім відомо, що на етапах початкового і поглибленого розучування рухових дій учні керуються в основному відчуттями простору і часу. А тому, приймаючи до уваги отримані нами дані, оволодіння новими рухами зразу після вступної частини уроку буде утруднене. Пояснюється це, ймовірно, тим, що “розгортання” систем і функцій організму вимагає більше часу, ніж вважалось до цих пір. За нашими даними, лише до 20-ї хвилини уроку учні настільки пристосовуються до навантаження, що відтворюють просторові характеристики рухів так само точно, як і в спокої.”²³

Через деякий час була опублікована інша цікава робота²⁴, аналіз якої в порівнянні з даними тільки-що наведеної, дозволяє розставити крапки над “і” в окресленій нами проблемі. В ній підкреслено, що бистротно-силова робота (а розучування рухової дії є різновидом такої роботи) найефективніше здійснюється тоді, коли розігрівається не тільки оболонка тіла (м’язи) а і його ядро (внутрішні органи). Для цього потрібно, незалежно від потужності роботи (аж до 80 % МПК), не менше 20 хвилин. Оптимальна ж температура ядра, при якій відзначаються найкращі показники в потужності і координації, складає 39,5°C, що корелює не просто з появою краплинок поту, а з явним потовиділенням. Цікаво, що ступінь розігріву ядра і оболонки тіла в досить широкому діапазоні температур оточуючого середовища (від – 10 до + 20°C) не залежить від теплоізоляції тіла. Більше

²³ Шаулин В.Н. Один из вариантов. // Физическая культура в школе. – 1986. - № 6. – С. 12-15.

²⁴ Иоффе Л.А., Бобков Г.А. Терморегуляционные аспекты разминки (обзор). // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 24-28.

того, теплоізоляція лише збільшує потовиділення і дегідратує організм, що негативно відбивається на працездатності.

Таким чином, узагальнюючи тільки що викладене, зазначимо, що час для високоінтенсивної роботи можна виділити одразу після підготовчої частини уроку і потім працювати над вирішенням завдань фізичної освіти, або ж у другій половині основної частини уроку, коли освітні завдання вже вирішені. Коли це зробити в кожному конкретному випадку, вирішує учитель, але його рішення багато в чому залежатиме від місця уроку фізичної культури в розкладі навчального дня. Якщо це останній урок, то роботу над розвитком фізичних якостей можна запланувати в кінці основної частини уроку, а якщо не так, то краще таку роботу запланувати одразу після підготовчої частини, щоб учні мали змогу як слід відновитися і піти на наступний урок без надмірного збудження.

Сподіваємося, що всі погодяться з таким спостереженням. Коли після дуже вдалого виступу публіка викликає артиста на “біс”, він хоч і підкоряється їй, але намагається не задовольняти її бажань повністю. Він добре знає, що повне задоволення бажань призводить до втрати інтересу, а надалі й до байдужості.

Цю особливість людського сприйняття завжди враховують і досвідчені вчителі. Роботу учнів над виконанням будь-якого завдання вони ніколи не доводять до ступеню насичення, а переривають її тоді, коли у виконавців ще зберігається певний інтерес. А оскільки шкільний урок триває довше порівняно з часом, протягом якого школярі (особливо молодшого віку) здатні зацікавлено зосереджуватись на тих чи інших завданнях, то звідси витікає, що робота на уроках фізичної культури повинна бути досить різноманітною. І це дуже добре простежується на прикладі

уроків, проведених учителями-майстрами. Наведемо схеми двох із них, що викладені в статті Г. Василькова²⁵.

Урок 50 в IV класі (учитель фізичної культури середньої школи № 84 м. Львова Л.М. Гусін).

Завдання: 1. Формувати інструкторські уміння і навички в проведенні загальнорозвиваючих вправ; 2. Закріпити метання м'яча на дальність з місця; 3. Готувати до здачі нормативів з підтягування і стрибків у висоту; 4. Розвивати спритність і швидкість реакції.

Вступна частина уроку. 1. Шикування і здача рапорту (1 хв.). 2. Перешикування уступами, 4 рази (2 хв.). 3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ – за завданням учителя проводять почергово самі учні (5 хв.). 4. Змикання і розмикання в шеренгах (уступами) від середини до флангів (на вихідні місця шикування 4-ох команд) і проведення зустрічної естафети, 3 рази (3 хв.). 5. Цими ж командами перехід до установки снарядів і виконання вказаних видів вправ (1 хв.).

Основна частина уроку. 6-9. Заняття [на приладах](#): підтягування на низькій перекладині (використовувалась перекладина і нижня жердина різновисоких брусів); лазіння по канату, стрибок у висоту через планку; гра в кеглі. Зміна видів через кожні 3, 5 хв. (14 хв.). 10. Після швидкого прибирання снарядів шикування в розімкнутий двохшеренговий стрій (спиною один до одного) і метання в стіну малих м'ячів на дальність відскоку – по 25-30 кидків (6 хв.). 11. Гра “Піонербол”. Поперек залу натягається сітка, і з повним ритуалом привітання команд проводиться гра “Піонербол” з шістьма м'ячами (8 хв.).

Заклучна частина уроку. 12. Шикування в двохшеренговий стрій і гра “Заборонений рух” (2 хв.).

²⁵ Васильков Г.А. КПД урока и его слагаемые. // Физическая культура в школе. – 1988. - № 1. – С. 11-16.

13. Підведення підсумків уроку. Учитель об'являє оцінки, роз'яснює вирішення завдань уроку, дає установки по режиму виконання домашніх завдань (3 хв.).

Урок 25 в IV класі (учитель фізичної культури середньої школи № 55 м. Львова Т. Филимонова).

Завдання: 1. Навчати стійці на лопатках перекатом назад із упору присівши; 2. Закріпити техніку виконання лазіння по канату в два прийоми і опорного стрибка ноги нарізно; 3. Розвивати координацію рухів – здатність регулювати темп і ритм виконання вправ.

Вступна частина уроку. 1. Шикування, здача рапорту, вільне розмикання (1 хв.). 2. Комплекс ритмічної гімнастики під музику (5 хв.). 3. За завданням учителя підготовка снарядів і акробатичної доріжки (1 хв.). 4. Шикування в розімкнутий двохшеренговий стрій і спеціальна розминка до акробатичних вправ (3 хв.).

Основна частина уроку. 5. Фронтально в дві зміни виконання акробатичних вправ – стійка на лопатках, перекиди вперед і назад (8 хв.). 6. Розподіл на чотири відділення і перехід до снарядів (1 хв.). 7-8. Виконання спеціально-підготовчих вправ і основних завдань: хлопчики – лазіння по канату і по гімнастичній стінці; дівчатка – опорний стрибок ноги нарізно і вправи на гімнастичній лаві; потім учні міняються завданнями (10 хв. – по 5 хв. на виді). 9. Прибирання снарядів, шикування в двохшеренговий стрій і роздача скакалок (1 хв.). 10. Серії стрибків з короткою скакалкою (в дві зміни) в заданому темпі (5 хв.). 11. Здача скакалок і перешикування в чотири команди (1 хв.). 12. Естафети зі стрибками через скакалку і веденням м'яча (3 рази, 4 хв.).

Заклучна частина уроку. 13. Виконання завдань по самооцінці часових проміжків в 15 і 20 сек. (3 хв.). 14. Короткий аналіз проведеного уроку, установка по домашніх завданнях до наступного уроку (2 хв.).

Коментар. Обидва уроки, як це видно із тексту статті, були проведені на високому учбово-методичному рівні. Та все-таки обидва вчителі припустилися однієї і тієї ж суттєвої помилки – не сформулювали виховних завдань до своїх уроків. Зрозуміла річ, вони їх, звичайно, вирішували, виходячи із розвитку подій на уроці, але така позиція не є найкращою. У вихованні, як і в навчанні та оздоровленні, не слід повністю підпорядковувати себе ситуації, а старатися зарані її передбачити, формулюючи відповідні виховні завдання.

Відрізок часу, після якого інтерес до роботи падає, визначається не тільки змістом завдань, їх складністю і інтенсивністю та об'ємом навантаження, а й оптимальним емоційним станом виконавців. Оптимальний емоційний стан – це те підґрунтя, на якому найкраще працює розум, а отже, і найкраще засвоюється навчальний матеріал. Є різні шляхи активізації емоційної сфери учнів.

У роботі з молодшими школярами для цього широко використовуються сюжетні побудови уроків фізичної культури. Ось деякі із таких побудов²⁶²⁷.

“Лісоруби”. Завдання. 1. Закріпити навик перенесення вантажу, виконання дій за командою вчителя. 2. Розвивати координаційні здібності, ігрову увагу.

Обладнання та інвентар: 20 скакалок, 2 прапорці (червоний і зелений), 3 гімнастичні лави, 30-40 гімнастичних палиць, 10-15 стояків для обведення м'ячів.

Місце проведення: фізкультурний зал чи спортивний майданчик.

²⁶ Присяжнюк І.В. Урок с сюжетными играми. // Физическая культура в школе. – 1990. - № 2. – С. 8.

²⁷ Присяжнюк І.В. Урок с сюжетными играми. // Физическая культура в школе. – 1990. - №4. – С. 24-25.

Учні шикуються в шеренгу. Учитель ставить перед ними завдання славно потрудитися в лісі. Після розрахунку перші номери, отримавши скакалку, накидають її на плечі другим, протягують під руками і беруть за кінці, створюючи упряжки. Попереду – кінь, за ним – лісоруб. Пора відправлятися до лісу.

За сигналом учні рухаються в колоні по одному. Дорога вузька і крута, їхати треба обережно, не обганяючи один одного. Після додаткового сигналу перша упряжка змінює швидкість і напрямок руху, просувається по діагоналі, “змійкою” і т.п. Рух сповільнюється, коли проїжджають по мосту (гімнастична лава), долають різні перешкоди.

І ось нарешті всі в лісі. Учні утворюють велике коло. Це галявина, навколо якої ростуть ялини і сосни (стояки). Знявши упряж, всі перетворюються в лісорубів. А лісоруби, відомо, народ сильний, загартований. Перед початком роботи вони виконують комплекс підготовчих вправ з гімнастичною палицею.

- I. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу (широкий хват обома руками). 1 – палиця вгору, підняти на носки; 2 – опускаючись на повну ступню, палицю вниз-назад (викрут); 3 – палицю вгору, підняти на носки; 4 – в.п.
- II. В.п. – палиця вгорі. 1 – поворот тулуба вправо; 2 – в.п.; 3 – поворот тулуба вліво; 4 – в.п.
- III. В.п. – палиця внизу-ззаду. 1-3 – три пружинних нахили вперед, палицю назад; 4 – в.п.
- IV. В.п. – палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1 – присід, спина пряма; 2 – в.п.
- V. В.п. – палиця перед грудьми, руки прямі. 1 – мах правою, торкаючись носком палиці; 2 – в.п.; 3 – мах лівою, торкаючись носком палиці; 4 – в.п.
- VI. В.п. – палиця вгорі. 1 – нахил вліво; 2 – в.п.; 3 – нахил вправо; 4 – в.п.

VII. В.п. – о.с., палиця вниз. 1 – стрибком ноги нарізно, палицю вперед; 2 – стрибком ноги нарізно, палицю вгору; 3 – стрибком ноги нарізно, палицю вперед; 4 – стрибком ноги нарізно, палицю вгору.

Закінчивши розминку, діти слідом за вчителем промовляють: *“В лісі ми трудитись будем, знаєм, ліс потрібен людям. Після рубки по порядку підем дружно на посадку.”* Учні дружно виконують рухи, що імітують працю лісоруба.

“Пиляємо старі дерева”. Стоячи в положенні ноги нарізно, в парах лицем один до одного, лісоруби тримають обома руками кінці гімнастичних палиць і імітують спилування дерев. Педагог дає вказівки, щоб учні пиляли то рівніше, то частіше, то повільніше. Оголошено невеликий відпочинок, і потім – знову робота. І ось дерево тріснуло (імітація), ось-ось впаде. Треба бути обережнішим. По команді *“дерева падають!”* діти розбігаються в сторони, в безпечні місця.

“Обчищення дерев”. Учитель звертається до учнів із пропозицією зайняти свої місця на вирубці і обрубати на деревах гілки і сучки. Учні, розмістившись вдовж стовбура дерева (гімнастична лава), піднімають сокири (гімнастичні палиці) над головою й імітують обрубання гілок і сучків. Рубати треба обережно, наставляє педагог, то нахиляючись, то піднімаючись. Вправу виконують за підрахунком або оплесками в долоні.

“Складання гілок і вантаження колод на машину”. Діти утворюють бригади по 12-14 осіб і починають складати гілки, скочуючи до місця вантаження обчищені стовбури дерев. Кожна бригада по команді вчителя хватом зверху бере свою лаву і переносить її на визначене місце. Потім, піднімаючи і опускаючи лави, учні імітують вантаження лісу.

“Садіння лісу”. Гімнастичні палиці тепер стають лопатами, школярі імітують процес садіння саджанців на

місці вирубаного лісу. Учитель радить, як краще впоратись із завданням по відновленню лісу, з цією дуже потрібною роботою.

“Відпочинок у лісі”. Сигнал відбою: лісоруби втомилися, пора відпочити. Треба обов’язково розправити спину. Сидячи на лаві, учні повільно піднімають руки вгору, потягуються, опускають руки на коліна, нахилиючи голову вперед-донизу. Вправу виконують 5-6 разів.

Звучить команда збиратися додому. Учні старанно складають робочий інструмент (скакалки, палиці і ін.), шикуються, знову утворюють упряжки і рухаються спочатку повільно (ходьба), потім швидше (біг у середньому темпі). Перед червоним світлом світлофора (червоний прапорець) лісоруби зупиняються, перед зеленим продовжують рух. У заключній частині уроку підводяться підсумки гри.

Домашнє завдання: стрибки через скакалку на одній і двох ногах з обертанням скакалки назад.

“Космонавти”. Використовується в 2-4 класах.

Завдання. 1. Розповісти про велике значення фізичної підготовки і загартування космонавтів. 2. Закріпити техніку стрибка в довжину з місця. 3. Вдосконалювати навички в техніці бігу на коротку (30 м) дистанцію.

Обладнання та інвентар: набивні м’ячі (за кількістю учнів).

Місце проведення: фізкультурний зал або спортивне містечко.

Учитель розпочинає урок з бесіди про те, що космонавти стали найближчими друзями дітей, вони часто бувають у школярів в гостях, розповідають про свої польоти, нелегку працю в космосі, про значення навчання і фізичної підготовки. Перший космонавт світу Ю.О. Гагарін говорив, що для того, щоб стати космонавтом, треба перш за все бажати цього. Хочеш полетіти в космос – добре навчайся в школі, багато знай, будь здоровим, сильним, сміливим,

навчись долати труднощі, виховай силу волі! Пілоти-космонавти посилено тренуються, займаються різними видами спорту. Вони бігають, стрибають, грають у футбол, баскетбол, плавають, загартовують свій організм.

Давайте і ми з дитинства готувати себе до польотів у космос, - пропонує педагог учням, які слідом за ним повторяють речитатив: “Ми готові прямо завтра записатись в космонавти. Космонавтом можеш стати, як багато будеш знати. Сядем сміло ми в ракету, облетімо всю планету, раз-два, по порядку, три-чотири – на посадку!”.

Учитель перевіряє готовність учнів. Виконуються команди: “Рівняйся!”, “Струнко!”, “Направо!”, “Наліво!”, “По колу бігом марш!”. Під час бігу діти долають різні перешкоди (пробіжки по лаві та стрибки через неї, пролізання під гімнастичними снарядами). Звертається увага на правильність виконання рухів. Потім учні виконують комплекс вправ з набивними м'ячами.

- I. В.п. – о.с., м'яч в опущених руках. 1-2 – прогинаючись і піднімаючись на носки, м'яч вперед, вгору; 3-4 в.п. 4-6 разів.
- II. В.п. – стоячи на колінах, м'яч в опущених руках ззаду. 1-4 – чотири пружинних відведення м'яча назад-вгору. 4-6 разів.
- III. В.п. – сидячи, ноги прямі, м'яч біля грудей. 1 – м'яч вгору; 2 – в.п.; 3 – м'яч вперед; 4 – в.п. 6-8 разів.
- IV. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, потилиця опирається на м'яч, руки в сторони. 1-2 – опираючись на потилицю і ступнями прямих ніг, прогнутися; 3-4 – в.п. 4-6 разів.
- V. В.п. – лежачи на спині, ноги сильно зігнуті в колінах і розведені на ширину плечей, м'яч в руках за головою на підлозі. 1-2 – опираючись на ноги і руками на м'яч, підняти таз; 3-4 в.п. 2-3 рази.

VI. В.п. – стоячи ноги нарізно, м'яч вгорі. 1-4 – обертання тулубом вліво-назад, вправо-вперед, утримуючи м'яч прямими руками, дивитись на м'яч. Те ж в другий бік. 4-8 разів.

VII. В.п. – о.с., м'яч біля грудей. 1 – штовхнути м'яч вгору, піднімаючи вперед зігнуту ліву ногу; 2 – зловити м'яч прямими руками над головою; 3 – в.п. Те ж з другої ноги. 3-6 разів.

VIII. В.п. – руки на поясі. Стрибки на обох ногах. 20 стрибків в середньому темпі. Потім перехід на ходьбу – 30-40 сек.

Далі юні космонавти починають змагатися з бігу на 30 м (групами по 5-6 осіб) і стрибках в довжину з місця. Стрибки виконують усі разом. Учитель звертає увагу на правильний поштовх і м'яке приземлення (у присіді на носки). Потім, відзначивши, що діти добре попрацювали фізично, пропонує готуватися до наступного польоту. Підготовка до нього і складає перший етап гри.

I – “*Земля-космос*”. На майданчику чи на підлозі в залі білим шнуром позначають 5-6 трикутників – це ракетодроми. В центрі ракетодрому встановлюють ракети, число яких на одну менше, ніж учасників даної групи. Кожна група віддалік від своїх ракет утворює коло. Діти, пересуваючись по колу, дружно вимовляють слова: “Швидкі чекають нас ракети для польотів на планети. Та всі слухайте, дивіться бо у грі є таємниця: хто останнім добігає, той в ракету не встигає”.

Заключне слово даного речитативу і служить сигналом до дій, треба якомога швидше добігти до свого ракетодрому і зайняти місце в своїй ракеті (ракета одномісна). Ті, що запізнилися, вибувають із гри і стають в центр кола. Гра починається знову.

II етап гри – “*Політ на Місяць*”. Умовно фізкультурний зал чи спортивний майданчик діляться навпіл: одна половина – Земля, друга – Місяць. Вони з'єднані

“космічними трасами”. До польоту на Місяць готуються “ракти” – групи із 8-10 учнів. “Ракети” вишикувані в колони.

Звучить команда “Ракети на старт!”, і всі учасники, в кожній із груп, кладуть руки на плечі тих, що стоять попереду. Починається відлік передпускового часу – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, потім подається команда “Пуск!”. Діти, що стоять в колонах, злегка нахилившись вперед, починають розгін “ракти”, набираючи швидкість, рухаються по заданих орбітах. За дотриманням правил гри спостерігають судді – звільнені за станом здоров’я учні.

Керівник польоту (учитель) попереджає, що учасники повинні триматись групою щільно, щоб не було розриву. Команда-ракета, яка вийшла за межі наміченого маршруту, вибуває із гри. За сигналом “Невагомість!” усі миттєво зупиняються і приймають положення стоячи на одній нозі. За новою командою – “Невагомість минула!” – учасники продовжують бігати по лініях і розмітках. Команда, що прилетіла першою на Місяць, перемагає.

Після підведення підсумків польоту всі учасники в колоні по одному з крокуючою попереду командою-переможницею здійснюють коло пошани.

Домашнє завдання. Стрибки на обох ногах. 15-20 разів в кожній із трьох серій, інтервал між серіями 3-5 хв.

Як бачимо, сюжетно-образна побудова уроків фізичної культури не тільки покращує емоційний стан учнів, а й сприяє розвитку уяви, образного мислення. Та вона найбільш прийнятна саме в роботі з молодшими школярами. Пояснюється це, перш за все, їх психологічними особливостями: схильністю до образного мислення, до пізнання навколишнього світу шляхом наслідування. Надалі, з настанням пубертатного періоду, з інтенсифікацією розвитку другої сигнальної системи, абстрактного мислення, з посиленням критичного ставлення до оточуючого

середовища і до самого себе, сюжетно-образна побудова уроків значною мірою втрачає свою привабливість.

А тому все більше фахівців розділяє думку, що для регуляції емоційних станів підлітків та юнаків на шкільних уроках фізичної культури доцільно використовувати елементи психорегулюючого тренування, аутотренінгу. Так, один із прибічників такої точки зору²⁸ зазначає, що за допомогою психорегуляції можна набагато повніше використовувати приховані психічні і фізичні резерви людини і досягати не менш вражаючих результатів, ніж йоги. Є дані, наголошує він, що методом аутогенного тренування і іншими способами психорегуляції можна значно покращити швидкість реакції, покращити здатність до концентрації уваги (в середньому на 60 %), збільшити об'єм зорової пам'яті (в середньому на 60 %) і т.д.

Більше того, за допомогою методів аутотренінгу можна управляти не тільки емоційними станами учнів, використанням прихованих психічних і фізичних резервів організму, а й відповідними процесами, суттєво скорочуючи їх тривалість, що дає змогу безбоязно планувати інтенсивну роботу, спрямовану на розвиток фізичних якостей, не тільки на першу, а й на другу половину основної частини уроку. І саме з цієї причини елементи аутотренінгу найчастіше використовуються в заключній частині уроку. Це, звичайно, поки що не масове явище, але учителів-ентузіастів, що зацікавились цим шляхом активізації і нормалізації діяльності учнів на уроках, уже досить багато. Один із них, учитель фізичної культури м. Кіровограда В.І. Розов²⁹, так описував свій досвід.

²⁸ Никифоров Ю.Б. Психорегуляцію – в практику физического воспитания школьников. // Физическая культура в школе. – 1991. - № 6, 7.

²⁹ Розов В.И. Аутогенная тренировка в заключительной части урока. // Физическая культура в школе. – 1989. - № 10. – С. 30-32.

Аутогенне тренування складається із двох частин: заспокоюючої і мобілізуючої. В заспокоюючій частині треба добитися деякого зниження рівня бадьорості мозку, в мобілізуючій – його підвищення. І те, і інше досягається при дотриманні трьох умов: 1) регуляції м'язового тону; 2) управління ритмом дихання; 3) оперування чуттєвими образами.

1. Регуляція м'язового тону.

Заспокоююча частина: повне розслаблення всіх м'язів тіла (релаксація).

Мобілізуюча частина: підвищення тону всіх м'язів тіла.

2. Управління ритмом дихання.

Заспокоююча частина: відносно короткий вдих, плавний, повільний видих, пауза.

Мобілізуюча частина: тривала фаза вдиху, пауза, відносно короткий видих.

3. Оперування чуттєвими образами.

Заспокоююча частина: “Лежу на березі річки”, “Купаюсь у морі”, “Лежу на світлій галявині”.

Мобілізуюча частина: “Ходжу босоніж по снігу”, “Купаюсь в ополонці”, “Стою на краю прірви”.

Даємо приблизні формули самонавіювання, які наші учні використовують у процесі аутогенного тренування.

Варіант I

Заспокоююча частина.

1. Я розслабляюсь і заспокоююсь...
 2. Моє дихання рівне, спокійне...
 3. Мої руки повністю розслаблені... теплі... нерухомі...
 4. Мої ноги повністю розслаблені... теплі... нерухомі...
 5. Моя шия розслаблена...
 6. Мій тулуб повністю розслаблений...
-

7. Моє лице розслаблене...
 - а) розслаблений лоб,
 - б) розслаблені повіки,
 - в) розслаблення переходить на щоки,
 - г) розслаблений язик,
 - д) губи і зуби розтиснені...
8. Стан приємного, повного спокою...
9. Весь мій організм відпочиває... і набирається сил...
10. Самопочуття відмінне! (Пауза.)

Мобілізуєча частина.

1. Поступово розслаблення закінчується.
2. Зникає почуття розслабленості і нерухомості із рук... ніг... тулуба... шиї... обличчя...
3. Усі м'язи мого тіла відпочили... легкі... сильні...
4. Хороше самопочуття зберігається надовго...
5. На рахунок “три” легко і просто відкриються очі і голова буде ясною, світлою, **бадьорою**.

Отже,

“раз” – розслаблення минає і зникає...

“два” – вдається рухати ногами і руками, стиснуті пальці рук у кулаки, відчути енергію, пружність, силу в м'язах відпочилого організму...

“три” – розплющую очі, дивлюсь напружено. Я бадьорий, активний, працездатний і здоровий. Готовий приступити до чергових справ. Встати!...

Для тренування уявлень як однієї зі складових аутотренінгу в домашні завдання учнів ми включаємо розробку таких тем: “Світла сонячна поляна”, “Гладь озера”, “Приємна зустріч”, “Приємна новина”, “Свято” і ін. Як правило, школярі успішно виконують цю частину домашнього завдання і за проханням учителя демонструють її виконання в заключній частині уроку.

Та, зрозуміла річ, покращенню емоційного стану учнів, більш відповідальному їх ставленню до роботи, їх

дисциплінованості сприяють не тільки сюжетно-образна побудова уроків і використання елементів аутотренінгу. Як підкреслювалось у четвертому розділі підручника, на емоційний стан учнів і їх працездатність також впливає кольорова гама оточуючого середовища (забарвлення спортивного залу), освітлення і навіть колір спортивного одягу, в який вони одягнені. Червоний колір надто збуджує психіку людини, тоді як голубий, зелений, жовтий діють на неї заспокійливо. А чорно-брудно-сіре оточення взагалі справляє гнітючий вплив на психіку і призводить до зниження працездатності. Суттєву роль стосовно обговорюваного зараз аспекту може відігравати і санітарно-гігієнічне забезпечення занять. У цьому переконує досвід проведення уроків фізичної культури в середній школі № 9 м.Краматорська (Донецька область), описаний у спеціально підготовленій з цього приводу статті³⁰. Автори статті зазначають, що на заняттях у 9-й школі дисципліна учнів на подив бездоганна. Протягом уроку їм не довелося почути жодного зауваження учителя, команди подаються рівним спокійним тоном, а частина із них замінена жестами. Вони підкреслюють також, що в цій школі проводиться своєрідний експеримент, спрямований на вдосконалення існуючої, типової структури уроку. Досягається це за рахунок впровадження нових організаційно-методичних прийомів, модернізації наявних і створення нових технічних тренажерних засобів, застосування психогігієнічних, оздоровчо-загартовуючих засобів.

Ще під час виконання опоряджувальних робіт у спортзалі були підібрані такі відтінки для фарбування, які за своїм колоритом наближались до природних. Заздалегідь

³⁰ Авраменко В.А., Кучкин С.Н., Черников Ю.Т Урок физической культуры мы строим так. // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 1. – С. 46-47.

було продумане оснащення залу різними пристосуваннями, снарядами і тренажерами так, щоб буквально кожний квадратний сантиметр підлоги, стін, стелі був раціонально використаний.

Які ж особливості уроків?

У спортзалі всі учні займаються босоніж. При цьому строго дотримуються відповідні санітарно-гігієнічні, протиінфекційні заходи під контролем служб міської санітарно-епідеміологічної станції. Заняття босоніж дають загартовуючий ефект (помітно зменшилась кількість простудних захворювань), більш ефективно зміцнюється скелетно-м'язовий апарат ступнів. Швидше формується правильна постава.

А оскільки в процесі уроків повітряний мікроклімат залу погіршується, протягом усього заняття повітря залу насичується ольфактивними, тобто пахучими речовинами, екстрагованими за допомогою настою відповідних цілющих трав. Отримані водні настої розпиляються електрозволожувачами. Ці ж прилади використовують як інгалятори на спеціальних станціях відпочинку в процесі колового тренування: учні вдихають концентровані порції корисних летких речовин. Ці процедури спрямовані на гігієну дихальних функцій дітей, що в поєднанні зі спеціальними дихальними вправами дає додатковий оздоровчий ефект.

Також замість традиційної заключної частини уроку в школі запроваджено елементи психорегулюючого тренування одночасно на всьому контингенті. Для навіювання одночасно із відповідним музичним супроводом застосовують апробовані словопоеднання, що допомагають учням створювати відповідні образи, асоціації, які вводять їх у дрімотний стан і міорелаксацію. На процедуру витрачається 6-7 хв. і при цьому спостерігається більше зниження ЧСС порівняно з даними без її проведення.

Отже, можна визначити основні шляхи активізації учнів на уроках фізичної культури.

1. Використання таких організаційних форм, які б дозволяли працювати в достатньому пульсовому режимі, зберігаючи провідну роль освітньої функції уроку.
2. Сюжетно-образна форма подачі навчального матеріалу.
3. Використання елементів аутотренінгу для регуляції емоційного стану учнів, процесів мобілізації енергетичних ресурсів організму і процесів відновлення.
4. Забезпечення міжпредметних зв'язків.
5. Застосування ігрового та змагального методів.
6. Стимуляція свідомого контролю за динамікою рухової підготовленості.
7. Застосування завдань із аналізом та самоаналізом дій учнів.
8. Використання елементів проблемного навчання.
9. Застосування тренажерів та багатопропускних снарядів.
10. Використання оздоровчого потенціалу природних сил і гігієнічних норм у вигляді спеціально організованих умов і заходів.
11. Застосування диференційованого навчання.
12. Своєчасне і об'єктивне оцінювання учнів.

На цьому можна було б і завершити виклад цього підрозділу, беручи до уваги зауважену мудрецами закономірність, яка влучно підкреслюється таким висловом: "Знання принципів звільняє від знання деталей". Та все ж, хоч правдивість вислову і не викликає сумніву, добре відомо, що далеко не всі здатні легко переходити від загальних положень до реалізації їх у конкретних діях, і навпаки, далеко не всі здатні конкретні прояви дійсності пов'язати з тими чи іншими загальними положеннями.

А тому наведемо описання ще двох уроків, виконаних самобутнім, творчо мислячим педагогом³¹. Цінність їх у тому, що тут учитель більш повно, ніж в інших подібного роду методичних роботах, розкриває свою, так би мовити, творчу кухню, використовуючи зразу декілька із наведених нами шляхів активації діяльності учнів на уроках фізичної культури.

Вступний урок із фізичної культури в першому класі.

Завдання: 1. Ознайомити учнів зі змістом роботи з фізичної культури в першому класі. 2. Ознайомити із санітарно-гігієнічними вимогами до спортивної форми учнів. 3. Визначити відділення і обрати капітанів. 4. Ознайомити з шиккуванням в колону по одному за ростом із рівнянням у потилицю. 5. Ознайомити з темпом розминочного бігу. 6. Розвивати прудкість і спритність.

На вирішення перших трьох завдань відводжу 10 хвилин уроку. Заходжу в клас. Роблю паузу, доки всі учні піднімуться із-за парт. Якщо діти піднялися дружно, вітаюся і відзначаю їх зібраність і дисциплінованість. Якщо ж клас проявив неорганізованість, то заявляю, що при такій організованості не можна починати урок і виходжу із класу, потім знову повертаюся. Як правило, всі дружно піднімаються. Вітаюся. Діти сідають за парти. Роблю зауваження тим, у яких неправильна постава, наголошую на необхідності навчатися правильно сидіти за партою.

Називаю себе і дисципліну, яку буду викладати. Починаю коротке оповідання про значення фізичної культури для зміцнення здоров'я, формування гарної постави, загартування організму. Наводжу уривок із висновків Всесвітньої організації охорони здоров'я про значення

³¹ Крупко Л.И. Тестированные подвижные игры для развития физических качеств: Методические рекомендации. – Черкасы, 1996.

фізичної культури в зміцненні здоров'я і профілактиці захворювань.

“Ні одні ліки не можуть замінити фізичні вправи, тоді як останні замінюють більшість із них”. Та фізичні вправи можуть виконувати лікарняну функцію лише тоді, коли ми будемо добре знати свій організм. А він вимагає для свого розвитку досить жорстких фізичних навантажень певної інтенсивності і тривалості, чітко визначених інтервалів відпочинку. Всі ці закономірності фізичних навантажень ми з вами поступово вивчимо на уроках.

На уроках фізичної культури ми повинні загартовувати своє тіло, підставляючи його сонцю, вітру, спеці і холоду, і, не боячись негоди, працювати на відкритому повітрі в короткій і легкій спортивній формі. При інтенсивних навантаженнях у довгому, теплому, щільно закритому одязі учні швидко пітніють, перегріваються і часто хворіють. У довгій, теплій спортивній формі ми будемо займатися тоді, коли температура повітря буде нижчою 15°C. До того ж ви постійно будете отримувати домашні завдання по загартуванню.

Сьогодні на уроці ви ознайомитеся з темпом розминочного бігу і запам'ятаєте його на майбутнє. Надалі на кожному уроці ми будемо вивчати щось нове, і так поступово будемо пізнавати все більше про побудову свого тіла за допомогою фізичних вправ, щоб воно ставало гнучкішим, сильнішим, а рухи – швидкими і спритними. Але двох уроків на тиждень для цього недостатньо, і тому вам треба буде додатково працювати вдома, виконуючи домашні завдання з фізичної культури.

На уроках фізичної культури ми з вами будемо дуже багато гратися і змагатися (як правило, в класі виникає пожвавлення). Для проведення таких уроків сьогодні ми визначимо три відділення і оберемо в них капітанів. Подаю команду дітям, що сидять за першими рядом парт, встати і

вишикуватись у проході зліва від парт у колону по одному за ростом, поклавши руки на плечі попереду стоячого. Допомагаю перешикуватися за ростом. Тоді даю команду дітям другого і третього рядів вишикуватись так само. Допомагаю шикуватися за ростом. Усі стоять трьома відділеннями в колону по одному за ростом. Приступаю до вибору капітанів. Кажу дітям, що оскільки ми ще не знаємо як слід своїх товаришів по команді, я беру на себе сміливість призначити капітанів із тих дітей, які найкраще, з любов'ю підготували свою спортивну форму до першого уроку фізичної культури. Та коли мій вибір виявиться помилковим, ви через два тижні переоберете капітанів самі. І взагалі, кому надалі бути капітаном, вирішуватимуть гравці кожного відділення. А хто ж із дітей не хотів би бути капітаном? Отже, для початку треба мати спортивну форму не менш охайну, ніж у призначеного капітана. У найближчі два тижні всі мої первачки говорять про спортивну форму.

А зараз розпочинаємо ігри. Відділення, яке виграє гру, отримує переможне очко. Ігор буде багато, і те відділення, якому вдасться набрати найбільше очків, переможе. Відділення, сісти за парти! Прийняти правильну поставу! Відділенню, що першим виконало завдання, присуджується очко. Наступне завдання: “Відділення, стати справа від парт за ростом, капітани попереду!” Відділення шикується в колону по одному в потилицю за капітанами. Присуджую очко переможцю. Командири відділень отримують завдання: вивести групи “розвідників” на подвір’я школи і вишикувати їх там у колони по одному, але пройти коридором школи безшумно, щоб не бути виявленими “противником”. Спочатку завдання виконує перше відділення, а два інших слухають перехід розвідників, потім іде друге відділення, а із третім йду сам. Всі відділення безшумно, на носках перетинають коридор школи. Здійснюю аналіз гри (безшумність переходу, бездоганність шикуння за ростом у

колону по одному), присуджую очко переможцю. На подвір'ї школи 2-3 рази закріплюємо навик шикування в колону по одному у грі “За капітаном, шикуйся!” і визначаємо переможців. Подаю команду: “Капітани, кругом!”, і знову виконуємо перешикування в потилицю за капітанами. Після кожної гри присуджую очко команді-переможниці.

Приступаючи до вирішення основного завдання уроку – розучування темпу розминочного бігу, читаю речитатив:

Пробіжімо, пострибаймо вправо, вліво й навпаки,

А тоді в похід рушаймо, сміло, наче козаки.

Той, хто труднощів боїться, той в дорогу не годиться.

Та у нас таких немає, все ми вмієм, скрізь встигаєм.

Відділення отримують завдання: виконати біг в колону по одному у визначеному напрямку (по проході через мінне поле) і запам'ятати темп бігу. Попереду біжу сам, за мною – командири ведуть свої відділення. Пробігаємо коло 200 м по стадіону. Відділення вишиковуються у вказаному місці, і тепер даю завдання кожному відділенню повторити темп попередньо виконаного бігу. Спочатку біжить перше відділення, а два інших коментують його пересування. Я вношу, за необхідності, поправки в коментарі. Потім з розривом 30 - 40 секунд біжать друге і третє відділення. Їх біг коментує перше відділення. Після закінчення бігу оголошую результати змагання. Далі команди змагаються з бігу на два кола і т.д. Уміння виконувати розминочний біг у заданому режимі закріплюється на наступних уроках.

Протягом 3-4 хвилин виконуємо вправи на місці. Вправи на різні м'язові групи поєднуються зі стрибковими вправами. За краще виконання вправи команда отримує очко.

Знову у грі “За капітаном, шикуйся!” закріплюю навик шикування відділень в колону по одному, використовуючи великі дерева на майданчику, розвиваючи одночасно прудкість і спритність. Діти виконують 6-8 прискорень на

відрізках по 25 метрів. Установлюю на майданчику три прапорці (місця шикування команд) на відстані 25 метрів від великих дерев. Даю команду, і відділення шикуються за своїми прапорцями обличчям до великих дерев. Викликаю до себе капітанів і ставлю їм завдання стати кожному за своїм деревом і так вишикувати свою команду “розвідників”, щоб я, стоячи біля прапорця, нікого не бачив. Даю команду “За капітанами, шикуйсь!”. Капітани біжать і ховаються за своїми деревами, а всі гравці шикуються в потилицю своєму капітану (по іншому за деревом не сховаєшся). Оцінюючи швидкість шикування, додаю додаткове очко за шикування відділень за зростом. Тоді слідує команда “Всі до своїх прапорців”, і всі на повній швидкості, долаючи відстань 25 м, шикуються за своїм капітаном. Гра проводиться 3-4 рази. Переможця оголошують після кожного разу. За 5 хвилин до кінця уроку відділення ще раз пробігають 200 м в темпі розминочного бігу і вишиковуються для підведення підсумків уроку. Учитель робить огляд спортивної форми кожного відділення. Знімає очко за кожний випадок порушення форми, робить підводить підсумки уроку, оголошує відділення-переможця і кращого капітана відділення, прощається з класом.

Урок гімнастики в четвертому класі.

Завдання: 1. Провести розминку з групою учнів стосовно наступної роботи на уроці. 2. Закріпити уміння виконувати чітке приземлення при виконанні опорного стрибка. 3. Розвивати прудкість, спритність, силу. 4. Перевірити знання учнями режимів навантаження під час розвитку прудкості і сили. 5. Розвивати почуття товарищескості і взаємодопомоги.

По дзвінку черговий шикує клас, здійснює розрахунок, здає рапорт. Вітаюся, оголошую завдання уроку. Наголошую, що на уроці пануватиме змагальна атмосфера, змагатимуться відділення. Самостійна розминка відділення під

керівництвом інструктора оцінюється в два бали (очки), робота відділення на станції – два бали, шикування відділень – один бал. Заохочувальні бали відділення отримують за краще виконання опорного стрибка, надання допомоги у виконанні завдань менш підготовленим.

Клас виконує команду “По чотири розрахуйсь!”. Направляючі займають указані місця на лінії шикування команд. Подаю сигнал свистком (довгий і два коротких), що означає команду “Відділення, шикуйсь!”. Команди шикуються в потилицю за своїми направляючими. Присуджую перше очко за швидке і чітке шикування команди (очко може присуджуватись одній чи декільком командам). Указую місце розминки кожної із команд. Кожна команда утворює коло, і інструктор, призначений учителем, під музичний супровід проводить розминку протягом 5-ти хвилин. В оцінці розминки враховую правильну послідовність включення в роботу окремих м’язових груп, поступове наростання інтенсивності навантаження у виконанні вправ, чіткий підрахунок і одностаїнність та узгодженість виконання вправ відділенням. Із закінченням музикального запису відділення шикуються на вихідних позиціях. Роблю короткий аналіз розминки. Називаю краще відділення і кращого інструктора, присуджую додаткове очко за оригінальну вправу в розминці одного із відділень.

Нагадую, що працювати будемо за станціями і що в кінці колового тренування учні повинні будуть зробити аналіз роботи за режимами навантаження при розвитку пружкості і сили.

Організація роботи за станціями.

Станція 1. На відстані 2-3 м від виконавців установлюється тумба висотою 40 см. За нею лежить гімнастичний мат. Далі, через 5-6 м, установлюється гімнастичний стіл, а потім – козел в ширину. Кожний виконавець повинен, відштовхнувшись двома ногами,

вистрибнути на тумбу і потім виконати зіскок “прогнувшись”, звертаючи увагу на чіткість приземлення. Далі після 5-6 бігових кроків зробити настрибування на гімнастичний місток і, відштовхнувшись від нього, подолати гімнастичний стіл (з опорою двома руками і ногою чи стрибком кутом з поворотом на 90°). Потім виконати стрибок через козла в ширину способом “ноги нарізно” і повернутися до своєї команди. Наступний член команди починає виконувати завдання, як тільки його попередник виконає вправу на першому снаряді (тумбі). Вправи виконуються безперервно по колу протягом відведеного часу (на даному уроці – 3,5 хв.); кожний виконавець устигає за цей час виконати 6-8 серій при 8-10 особах у команді.

Станція 2. Одночасно 3-4 виконавці починають виконувати завдання: 10 віджимань із упору лежачи на гімнастичній лаві – довгий перекид вперед, відштовхуючись від гімнастичної лави – три швидких підтягування (дівчата виконують три опускання у вис в уступаючому режимі роботи м’язів, використовуючи для цього підвісні перекладки). Ті, що закінчили роботу, повертаються на місце шиккування команди. За 3,5 хв. відділення встигає виконати завдання 3-4 рази.

Станція 3. Перший учасник з розбігу долає “рів” стрибком у кроці. Через 6 бігових кроків – другий “рів”, позначений поролоновими кубиками висотою 30 см (відстань між кубиками 120-130 см), торкається рукою гімнастичної стінки і повертається до своєї команди. Після подолання першої перешкоди стартує наступний учасник. За 3,5 хв. відділення встигає виконати завдання 7-9 раз. Навантаження при виконанні цієї роботи регулюється по пульсу. ЧСС не повинна перевищувати 180 уд/хв. Для тих, у кого ЧСС виявляється вищою, зменшується кількість вправ (вони пропускають 4-е і 6-е коло).

Станція 4. Всі учні працюють одночасно. Виконавши одну вправу, переходять до виконання наступної. Робота здійснюється в такій послідовності: 7-8 присідань спочатку на одній, а потім на другій нозі біля гімнастичної стінки – 25 стрибків на двох ногах через скакалку – 12-15 швидких нахилів тулуба із вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті під кутом 90° і фіксовані, руки до плечей. Далі завдання повторюється. За відведений час учні виконують названі вправи тричі.

Через 3,5-4 хвилини роботи на кожній станції за сигналом відділення закінчують роботу і шикуються на визначеному місці. Перше очко присуджую за швидкість і чіткість шикуння, потім роблю короткий аналіз роботи відділень на станціях, присуджую очки за якість виконання роботи на станції (максимально два очка). За надання допомоги слабшим у виконанні завдання – додаткове очко.

Здійснюю зміну місць занять по колу і продовжуємо працювати на наступній станції. Перше коло проходимо в такому режимі: 3,5 хвилини робота, 30 секунд – зміна місць з підведенням підсумків. При проходженні другого кола тривалість виконання вправ скорочується до 3 хвилин і, як і раніше, 30 секунд виділяю на перешикування і аналіз. Після проходження другого кола називаю кращих гімнастів у кожному відділенні і даю їм можливість виконати перед усім класом опорний стрибок. Називаю кращого виконавця і його відділення отримує додаткове очко. Називаю також тих дітей, які надавали допомогу слабшим і зазначаю, що в їхніх щоденниках зроблю запис “Відмінний товариш”, і додаю, що буду роботи й інші записи: “Кращий гімнаст класу”, “Кращий інструктор класу”. Відділення-переможець, що набрало найбільшу кількість очок, отримує відмінні оцінки.

В заключній частині уроку викликаю 1-2 учнів, які виконують аналіз уроку, порівнюючи об’єм виконаної роботи в швидкісно-силових вправах з оптимальними режимами

навантаження при розвитку цих якостей. Роблять висновок, які з поставлених завдань на уроці були виконані, а які – ні, і чому. Ставлю оцінку за аналіз уроку.

За 1,5-2 хвилини до закінчення уроку виконуємо гімнастичні перешикування і різні стройові вправи. По дзвінку дівчатка першими залишають зал, а за ними – хлопчики. В залі залишаються двоє чергових для вологого прибирання його. Виставляю оголошені оцінки в щоденники.

Слід звернути увагу на ще одну цікаву особливість здійснення навчальної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах: на проведенні уроків різних типів і видів в роботі з учнями молодшого, середнього та старшого віку.

Як свідчать результати досліджень³², у молодших класах слід урізноманітнювати дидактичні завдання і види навчального матеріалу на всіх уроках фізичної культури, бо дітям цього віку властива часта зміна видів діяльності. В старших класах цілком логічно проводити переважно одноцільові і одновидові уроки, бо тут треба більш цілеспрямовано і ґрунтовно опрацьовувати ті чи інші аспекти навчання і оздоровлення, не розпорошуючись ні за завданнями, ні за видами навчального матеріалу програми. В середніх класах співвідношення одноцільових уроків і уроків змішаного типу близьке до одиниці, як близьке до одиниці і співвідношення спеціалізованих і комбінованих уроків.

Важливою складовою навчальної роботи із будь-якої дисципліни є самостійна робота, яка зводиться головним чином до виконання учнями домашніх завдань. Домашні завдання з фізичної культури можуть мати різну спрямованість: освітню, інструкторську, оздоровчу. Конкретний зміст завдань визначає учитель. Він може

³² Хан А.Н. Теория урока физической культуры. – Издательство Саратовского университета, 1989. – С. 23-26.

зводиться до вивчення певного матеріалу, до розвитку фізичних якостей, до формування правильної постави, до використання загартовуючих процедур, до підготовки певних вправ чи їх комплексів з метою використання їх в інструкторській практиці, до формування рухових умінь і навиків. В останньому випадку мова йде, зрозуміло, або про координаційно прості рухові дії, або й про досить складні, але коли вони вже вивчені і потребують лише подальшого закріплення.

Та яким би не був зміст домашніх завдань, використання їх буде доцільним лише тоді, коли продуманий і практично здійснюється ефективний контроль за їх виконанням.

І завершуючи виклад матеріалу цього підрозділу, зазначимо, що в подальшому викладі, коли мова йтиме про методику проведення занять з фізичного виховання з людьми різного віку і в різних ланках системи фізичного виховання, ми уже не будемо так багато зупинятися на різних її особливостях, як це було зроблено тут, стосовно загальноосвітніх навчальних закладів, бо вони (особливості) фактично мають місце скрізь, і завдання педагога полягає лише у видозміні їх, орієнтуючись на конкретний контингент, на конкретні умови роботи і на свій учбово-методичний потенціал.

4. Основні методичні вимоги, які треба знати і враховувати учителю-початківцю

1. Дотримання належного зовнішнього вигляду. Психологи стверджують, що внутрішній стан людини віддзеркалюється у її зовнішньому вигляді: в тому, як вона одягнена, в міміці, пантоміміці, у погляді і т.д. Усі ці зовнішні прояви сприймаються іншими, як правило, підсвідомо. Бачене ними сприймається і обробляється їх мозком. Ця робота мозку не піддається свідомому контролю, на-гора

видається лише результат, який усвідомлюється за схемою: приємне-неприємне; корисне-некорисне; безпечно-небезпечно. А в підсумку виходить або доброзичливість, або настороженість, або байдужість, або агресивність і т.д. І це перше відчуття, що виникає при сприйманні однієї людини іншими, досить стійке і його не так легко змінити на інше.

Отже, дуже важливо, щоб перше підсвідоме відчуття учнів стосовно вчителя, який з'явиться перед ними, було доброзичливим і зацікавленим і, таким чином, дуже суттєво, яким буде його зовнішній вигляд.

2. При поясненні завдань уроку по можливості уникати академічно-сухого їх викладу. Академічний, формальний виклад завдань є повністю доступний лише фахівцю або людині, яка досить грамотна в питаннях фізичного виховання. Академічне формулювання найбільш потрібне вчителю, бо воно сприяє кращій кристалізації його намірів, а учням треба говорити простіше: чи то у вигляді розповіді, чи то у вигляді запитань, виходячи з підсумків попередньої роботи, чи то у вигляді стислого переліку того, що буде робитися на уроці і т.д. Звичайно, можливий і академічно-сухий виклад, та це скоріше виняток, а не правило.

3. Ніколи не слід говорити про справу тоді, коли учні не слухають, коли їхня увага зосереджена на чомусь іншому.

4. При проведенні загальноорозвиваючих вправ старатися уникати невинуватених пауз. Спостереження за студентами спеціальних навчальних закладів, де готують фахівців з фізичного виховання, свідчать про те, що майбутні вчителі, пробуючи вперше самостійно проводити уроки фізичної культури з дітьми різного віку, значною мірою копіюють бачене і пережите ними на заняттях із спортивно-педагогічних дисциплін, особливо з гімнастики. Вони, проводячи вправи роздільним способом докладно зупиняються на кожному рахунку, підкреслюючи ті чи інші

нюанси, потім демонструють вправу в цілому і, нарешті, залучають учнів до її виконання. Це, з одного боку, призводить до зниження моторної щільності, а з другого, - до порушення дисципліни, бо діти починають шукати, чим би заповнити паузу.

Тут залишається поза увагою різниця між учбово-методичними і учбовими заняттями. Призначення перших – методична підготовка майбутнього фахівця, а призначення других – вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань стосовно тих чи інших контингентів учнів.

5. Необхідно завжди пам'ятати, що будь-яка невинуватена пауза, незайнятість дітей провокують пошуки ними своїх занять, а отже, ведуть до порушення дисципліни.

6. Ніколи не слід прагнути обов'язково виконати всю заплановану на урок роботу за рахунок погіршення дисципліни. Це надто дорога ціна. Якщо дещо із запланованого і не буде виконане, але від уроку до уроку учні будуть привчатися до порядку, до систематичної, відповідальної і наполегливої роботи, то невеликі втрати на початку окупляться сторицею в перспективі.

7. Також необхідно завжди пам'ятати, що виконання будь-якого завдання не можна доводити до стадії насичення. Слушність даної вимоги обґрунтована в попередньому підрозділі.

8. Керуючи ходом уроку, не метушитися, не бігати з місця на місце, а голосом, дистанційно наводити порядок, самому знаходитися там, де в цьому найбільша потреба, і стараючись розміститись так, щоб події, що розгортаються на уроці, весь час знаходились у полі зору.

9. Виставляючи оцінку, необхідно коментувати її. Виключенням може бути лише відмінна оцінка.

10. Починаючи працювати з недостатньо дисциплінованими колективами, особливо коли ще не визначено учнів, яких можна було б використати як помічників-груповодів, доцільно по можливості уникати групової організації роботи, надаючи перевагу фронтальній і станційній організації.

11. З самого початку формувати свій стиль роботи, виходячи зі свого темпераменту, і беручи на озброєння все краще від тих учителів, у яких темперамент подібний. Ця рекомендація продиктована такими міркуваннями, котрі перевірені практикою. Робота вчителя, як відомо, зумовлена багатьма здібностями: і дидактичними, і організаційними, і комунікативними, і академічними (або гностичними), і спеціальними (як-от, наприклад, здібності до малювання, танців, співу, фотосправи і т.д.). Та немає людини, в якій були б однаково сильні задатки до розвитку всіх цих здібностей. І постає, таким чином, питання про стратегію розвитку здібностей. Або розвивати всі, найбільш потрібні в роботі вчителя фізичної культури здібності, до якогось середнього рівня; або ж основну увагу приділити розвитку тих, до яких наявні від природи найбільші задатки і водночас лише певну увагу приділяти розвитку інших?

Практика свідчить, що лише друга стратегія сприяє становленню самобутніх, яскравих особистостей.

12. Вирішуючи освітні та оздоровчі завдання, роботу організовувати так, щоб діти працювали в потрібному пульсовому режимі. Слушність даної рекомендації обґрунтована в попередньому підрозділі.

13. Ніколи не слід принижувати гідність учнів, виставляти їх на посміховисько перед усім класом. Це особливо треба пам'ятати тоді, коли вчитель вдається до такого ефективного методичного прийому: викликає учня

виконати на оцінку перед усім класом якусь вправу з установкою для інших прослідкувати за її виконанням, помітити помилки і подумати над їх причинами. Зрозуміло, що виконавцями повинні бути ті учні, які здатні виконати завдання на добре і на відмінно. І ні в якому разі не слід піддавати такому випробуванню тих, які ще погано володіють даною вправою, бо, окрім ризику отримати фізичну травму, є ще й ризик отримати травму психічну, яка завдає душевного болю і дуже довго нагадує про себе.

14. Домашні завдання використовувати лише тоді, коли створена надійна система контролю за їх виконанням.

15. Працювати з повною віддачею, бо учні швидко помічають недобробовісність, і тоді їх уже неможливо переконати в необхідності відповідального ставлення до вимог учителя.

16. Прагнучи до швидкого фахового вдосконалення, старатися постійно вносити в уроки щось нове з наступним аналізом результатів, бо лише таким шляхом можна отримати інформацію для роздумів, яка не тільки пройшла через органи відчуття, а й набула оптимального емоційного забарвлення.

Цю вимогу важко переоцінити. Якщо людина не приймає самостійних рішень і її поведінка визначається виключно вказівками родичів (батька й матері), старших, вчителів, керівників і т.д., то вона швидко стає гвинтиком складного суспільного механізму і згодом гвинтиком і помирає, так і не ставши особистістю.

Отже, прийняття самостійних рішень і самостійне їх здійснення є головною умовою фахового зростання в будь-якій сфері діяльності. Та при цьому слід також пам'ятати, що людей, які не помиляються немає, не помиляється лише той, хто нічого не робить. Помилки неминучі. Отже, їх не слід

боятися. Боятися треба їх непомічання, а ще більше – їх невиправлення. Мудрі люди кажуть, що помиляється не той, хто помилився, а той, хто не хоче виправити помилку.

Контрольні питання

1. Як відбувалося становлення уроку фізичної культури як основної форми роботи зі школярами?
2. Якими методичними вимогами треба керуватися при розробці завдань до уроку фізичної культури?
3. Як можна працювати на уроці фізичної культури на достатньо високому пульсі і в той же час забезпечувати провідну роль фізичної освіти школярів?
4. Чому вирішення будь-якого завдання на уроці не можна доводити до стадії насичення?
5. Які є шляхи активізації емоційної сфери учнів на уроках фізичної культури?
6. На яких методичних аспектах проведення уроків фізичної культури треба зосереджуватись у першу чергу вчителю-початківцю?

РОЗДІЛ XVI

ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У нашій країні фізичне виховання громадян, як уже відомо із попереднього викладу, здійснюється за двома напрямками: по державній лінії, де заняття фізичними вправами обов'язкові для всіх, і по лінії добровільно-самодіяльних занять фізичними вправами.

У тих структурних одиницях (або ланках) системи фізичного виховання, де проводяться обов'язкові заняття фізичними вправами, названі напрямки, як правило, поєднуються, хоч провідна роль, ясна річ, зберігається за першим із них. До таких ланок належать і загальноосвітні навчальні заклади. В них добровільно-самодіяльні заняття фізичними вправами втілюються у вигляді позакласної роботи з фізичного виховання.

1. Завдання, особливості позакласної роботи і вимоги до її проведення

Завдання позакласної роботи значною мірою перегукуються із тими завданнями, що вирішуються на обов'язкових уроках фізичної культури, але тут є і своя специфіка. З урахуванням цієї специфіки їх можна сформулювати так:

1. Залучати якомога більшу кількість учнів до свого фізичного вдосконалення.
2. Виявляти схильності і здібності до занять окремими видами спорту.
3. Поглиблено оволодівати знаннями, що стосуються питань здорового способу життя і поліпшення фізичної підготовленості.

4. Готувати громадських інструкторів та суддів із видів спорту.
5. Сприяти духовному розвитку учнів, формуванню у них патріотичних почуттів.

Вирішення цих завдань має свої особливості, які продиктовані тим, що в цьому виді роботи будь-який примус недоречний. Можна виділити три таких особливості:

- позакласна робота здійснюється на добровільних засадах;
- позакласна робота будується на основі широкої активності самих школярів, об'єднаних у колектив фізичної культури.

Будь-яка, навіть найкраща ініціатива, залишається порожнім звуком, якщо не набуває певного організаційного оформлення.

- Педагогічне керівництво позакласною роботою має не авторитарний, а більше інструктивно-методичний і консультативно-рекомендаційний характер з метою стимулювання творчої активності учнів.

Центральним питанням організації і здійснення будь-якої роботи є питання про її ефективність, а конкретніше – яких вимог треба дотримуватися, щоб була висока ймовірність отримання оптимального результату?

Перш ніж відповісти на це питання, проведемо порівняльний аналіз організації і проведення позакласної роботи в школах США і в наших загальноосвітніх школах, використовуючи для цього спеціальну інформацію³³.

Додатковим заняттям фізичною культурою і спортом у США традиційно надають серйозної уваги. Американські спеціалісти виділяють декілька різновидів додаткових занять: позакласні, позашкільні, спортивні клуби, дитячо-юнацький спорт. Додаткові заняття, які практикуються у нас,

³³ Сотникова А.Г. Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США. // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 3. – С. 60-62

систематизуються трохи по-іншому, та, по суті, принципівих відмінностей тут немає. Як немає принципівих відмінностей і стосовно змісту програм позакласних занять. Так, в програмах позакласних занять із учнями американських шкіл найчастіше зустрічаються такі компоненти:

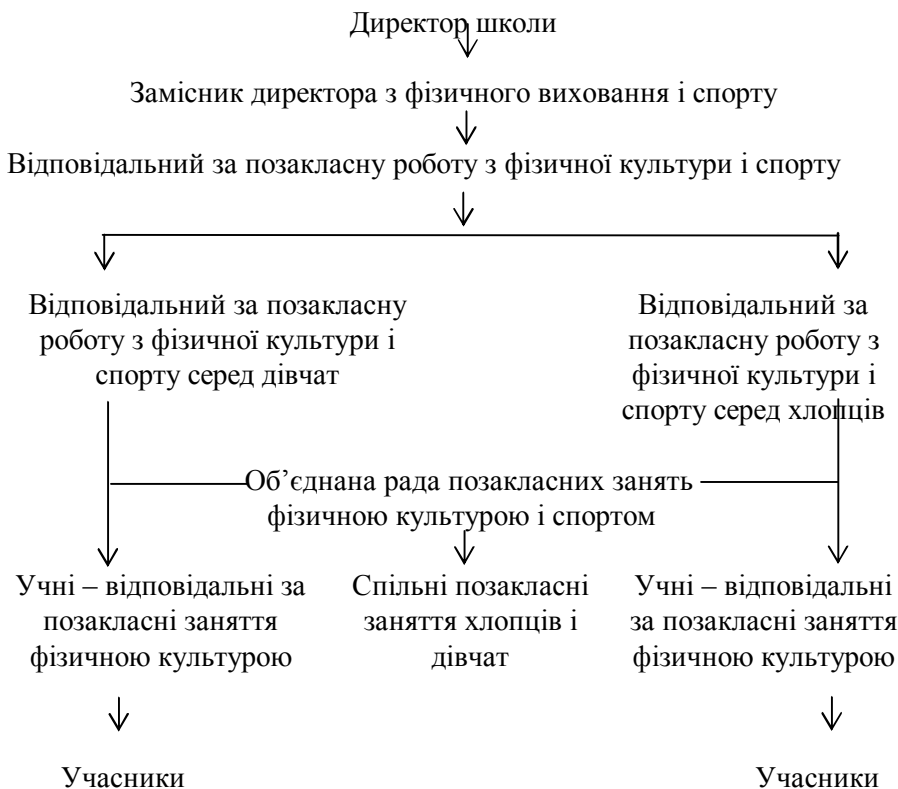
1. Теоретичні знання з області фізичного виховання (наприклад, за такими аспектами, як фізична підготовка, здоровий спосіб життя, олімпійське виховання і т.д.).
2. Фізкультурно-спортивна діяльність (спортивні ігри, в тому числі різні їх модифікації, “нові” ігри, види спорту, якими можна займатися все життя, біг підтюпцем, аеробіка і т.д.).
3. Різні турніри і змагання.
4. Фізичне виховання на відкритому повітрі (туристичні походи, веслувальний і парусний спорт, альпінізм).

Такі ж компоненти мають місце і в програмах позакласних занять із нашими школярами. Велика різниця між нами й американцями в іншому – в охопленні школярів додатковими заняттями фізичною культурою і спортом. В американців цей показник дуже високий – біля 80 % учнів загальноосвітньої школи. У нас цей показник вважається дуже високим тоді, коли досягає лише 30-40 %. Високе його значення в американських школах зумовлене рядом причин:

1. Гнучким розкладом додаткових занять (учні самі визначають зручний для них час).
2. Можливістю відвідування додаткових занять усіма учнями, незалежно від початкового рівня фізичної підготовленості; відвідування занять із друзями, навіть якщо вони не є учнями даної школи, всіляко заохочується.
3. Різноманітністю програм занять.
4. Можливістю займатися за індивідуальними програмами.

Та найбільше проблема відвідування додаткових занять вирішується завдяки створенню великої кількості програм, що враховують різноманіття інтересів дітей. Справа це не проста, потребує часу, фахової ерудиції, постійного

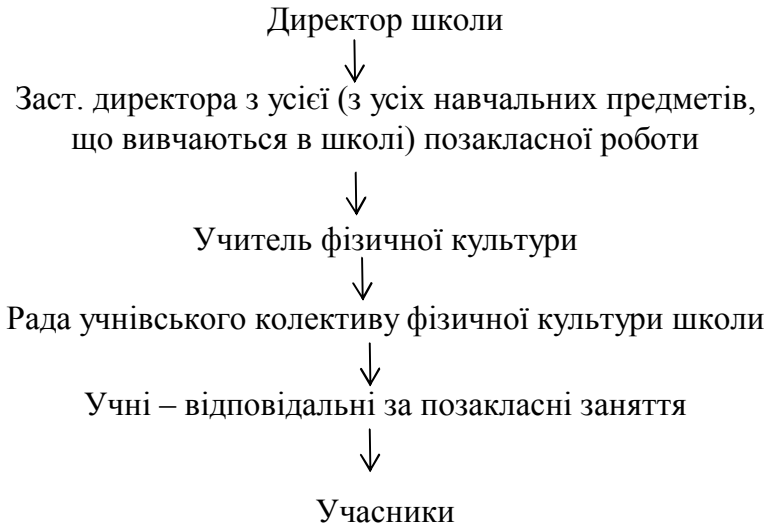
творчого пошуку і зосередженості саме на ній одній. Виходячи з цього, структура управління системою додаткових занять фізичною культурою і спортом в середніх школах США має такий вигляд.



Із наведеної структурно-логічної схеми видно, що до організації створення програм додаткових занять і до їх проведення залучено цілу бригаду фахівців, яка здатна не тільки враховувати інтереси учнів і матеріалізувати їх у великій кількості програм, а й створювати досить складні форми об'єднання учнів за їх спортивними інтересами, як, скажімо, спортивні клуби. Всі члени таких клубів забезпечені членськими картками, де фіксується об'єм виконаної роботи,

футболкою з емблемою клубу. Заняття з ними можуть проводити на спортивних спорудах за межами школи, орендну плату за які, а також за інші, пов'язані з роботою спортивного клубу витрати, вносить школа.

Тепер наведемо структурно-логічну схему управління позакласними заняттями фізичною культурою і спортом в середніх школах нашої країни.



Порівнюючи ці дві схеми, бачимо, що в наших школах позакласну роботу організовує і проводить учитель фізичної культури, який повинен також вести і навчальну роботу у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Тобто, у нас він один в багатьох обличчях: і швець, і жнець, і на дуді граєць. Звичайно, така поліфункціональність більшості не під силу, а тому і такий відповідно малий відсоток учнів, що поліпшують свій фізичний стан на позакласних заняттях із фізичної культури і спорту.

Хочеться вірити, що в недалекому майбутньому, коли наша держава стане багатшою, коли в ній зросте попит на здорових, фізично міцних людей, і коли керівна еліта буде складатися із людей, котрі інтереси Вітчизни ставлять вище

власних інтересів, і не на словах, а на ділі турбуються про благополуччя народу, ситуація покращиться й інтереси учнів загальноосвітніх навчальних закладів стосовно їх фізичного вдосконалення будуть задовольнятися більш повно і більш всеохоплююче.

Та хоч це буде в досить далекій перспективі, вимоги, що визначають ефективність позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, повинні формулюватися зараз. Це такі вимоги:

1. Чітке управління організацією і проведенням позакласних занять із фізичної культури і спорту фахівцями, що відповідають лише за даний вид роботи.
2. Тісний зв'язок з навчальною роботою як у плані змісту так, і в організаційно-методичному плані.
3. Доступність занять для широкого кола школярів, різноманітність їх форм.
4. Органічне включення позакласної роботи з фізичного виховання в систему всієї позакласної роботи школи.
5. Максимальне використання і впорядкування ініціативи школярів, що стосується їх фізичного вдосконалення.
6. Використання допомоги батьківської громадськості і спонсорів щодо матеріально-технічного оснащення спортивної бази школи, організації позакласних занять, керівництва секціями, командами і т.п.

2. Форми позакласних занять фізичними вправами

Існує досить багато форм позакласних занять, вони постійно видозмінюються, наповнюються новим змістом, з'являються нові форми, а тому було б недоцільним прагнути до охоплення всього їх розмаїття, досить зупинитись на тих, які найбільш широко використовуються.

- Гуртки фізичної культури. Вони об'єднують учнів 1-4-х класів. Основне завдання їх – залучити дітей цього віку до систематичних занять фізичною культурою, сприяти

покращенню їх фізичної підготовленості. Заняття організовуються, як правило, один-два рази на тиждень і тривалість кожного із них знаходиться в межах 45-60 хвилин. Проводить їх учитель фізичної культури або під його керівництвом громадський інструктор із числа старшокласників, родичів чи інших осіб, які мають певну підготовку і схильність до роботи з дітьми.

- Групи загальної фізичної підготовки. Створюються для учнів, які бажають систематично займатися фізичною культурою, підвищити свою фізичну підготовленість, а також для учнів, що віднесені за станом здоров'я до підготовчої медичної групи. Заняття проводяться два рази на тиждень і тривають у межах 60 хвилин. Проводити їх теж можуть представники громадськості, але під керівництвом учителя.
- Спортивні секції. Створюються для учнів, які бажають займатися якимось видом спорту і які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи. Виключення із цього правила можуть стосуватися таких секцій, як шахово-шашечна, настільного тенісу, бадмінтону. В них можуть, за дозволом лікаря, займатися й учні підготовчої групи.

При створенні секцій враховуються умови, що дозволяють забезпечити їх успішну роботу: наявність відповідної бази й осіб, яким можна було б довірити проведення занять. Загальне ж керівництво роботою секцій покладено на учителів фізичної культури. Заняття в секціях проводять не менше 2-3-х разів на тиждень і тривають вони 1-2 години. Окрім вправ загальної фізичної підготовки, на яку відводиться не менше половини запланованого часу, використовуються спеціально-підготовчі, допоміжні і змагальні вправи.

При плануванні секційних занять враховують не тільки закономірності, що визначають побудову уроків фізичної

культури, і які були розкриті в попередньому розділі, а й закономірності, що лежать в основі управління підготовленістю юних спортсменів. Вони будуть розкриті в подальшому викладі, коли мова йтиме про спортивну підготовку і окремі її складові.

- Спортивні змагання.
- Спортивні свята.

Ці дві форми заслуговують більш докладного та глибокого розгляду, що й буде зроблено в наступному підрозділі.

- Туристські походи. Для молодших школярів вони проводяться за маршрутами довжиною 3-4 км з відпочинком усередині маршруту. З учнями 10-11 років організовуються одноденні походи із загальною довжиною маршруту в обидва кінці 6 км. Для учнів 12-13 і 14-15 років походи можуть бути одно-, дво- і триденні з ночівлею. Довжина маршруту в обидва кінці 12-15 км. У такому поході обов'язкова участь медичного працівника.

Хоч відвідування позакласних занять залежить виключно від бажання учнів, та було б нерозумно, плануючи позакласні заняття, покладатися лише на прагнення бажаних. Бажаннями теж треба керувати. І для цього проводять агітаційно-пропагандистські заходи, які є органічною складовою позакласної роботи.

Найчастіше вони набувають таких форм.

- Стіннівки: листівки-блискавки, що присвячуються підсумкам проведених змагань, участі команд і окремих спортсменів у відповідальних змаганнях; стінні газети з підбірками статей періодичних видань; плакати, стенди, фотовітрини, екрани здачі тестів фізичної підготовки і ін.
- Інформації (3-5 хв.) про майбутні фізкультурно-спортивні заходи чи про результати проведених. Вони здійснюються членами фізкультурного активу на лінійках, зборах, змаганнях, святах.

- Бесіда (10-15 хв.) про завдання і зміст фізкультурно-спортивної роботи на наступний період, про особливості занять фізичними вправами. Старші учні можуть розповісти про підбір спортивного інвентарю, про підтримання його в належному стані, про те, як розпочинати тренування, про техніку виконання тих чи інших вправ і т.д. Такі розповіді можна проводити під час туристичних походів, екскурсій, прогулянок, на різних зборах.
- Лекції (в межах 30 хв.). Проводяться для середніх і, особливо, старших школярів. Тематика їх може бути найрізноманітнішою, але, зрозуміло, стосується питань фізичного вдосконалення, олімпійського виховання, здорового способу життя. Бажано до цієї роботи залучати відповідних фахівців вищих навчальних закладів, медичних працівників.
- Фізкультурний лекторій. Лекції і доповіді готують самі учні. Тематика лекторію складається за допомогою учителів фізичної культури і за допомогою інших учителів, наприклад, літератури, географії. Члени лекторію на кожний свій виступ отримують путівки, де робиться відмітка про якість виконаної роботи.
- Зустрічі з відомими спортсменами.
- Видовища: спортивні змагання, фізкультурно-спортивні свята, показові виступи.

3. Спортивні змагання та спортивні свята серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Позакласні фізкультурно-спортивні заходи значною мірою втратили б свою привабливість, якби не супроводжувались змагальною практикою. Прагнення позмагатися, помірятися силами притаманна природі людини й особливо яскраво проявляється в дитячому, підлітковому та

юнацькому віці. Воно додатково стимулюється тоді, коли учні, регулярно відвідуючи позакласні форми занять і займаючись самостійно, відчують збільшення своїх фізичних потенцій.

В основі цього прагнення лежить підсвідома потреба в розвитку вітального розуму, бо змагальна практика, як уже відзначалось, є не чим іншим, як моделюванням самого життя з його постійною конкуренцією, змаганнями за місце під сонцем, за свою екологічну нішу, з його вічною грою, де постійно треба робити вибір між різними можливостями.

Окрім цього, у процесі проведення змагань вирішуються ще й такі завдання:

- виявити найсильніших спортсменів і кращі команди школярів;
- забезпечити можливість виконання норм і вимог спортивної класифікації;
- перевірити і об'єктивно оцінити якість роботи з фізичного виховання в школі;
- сприяти пропаганді фізичної культури і спорту;
- сприяти духовному розвитку учнів, формуванню у них патріотичних почуттів.

Учбові змагання доцільно проводити, починаючи з першого класу, постійно ускладнюючи їх і привчаючи школярів до дисциплінованої поведінки, до чесного суперництва, формуючи уміння мобілізувати всі сили на досягнення хорошого результату.

Змагання на першість загальноосвітнього навчального закладу проводяться з найбільш масових видів спорту, в першу чергу з легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор, лижних гонок, гімнастики і, якщо є умови, з плавання. Для старшокласників доцільно також проводити змагання з військово-прикладних і технічних видів спорту за умови

наявності в навчальному закладі відповідних гуртків чи секцій.

Незалежно від масштабу і виду змагань, незалежно від того, чи вони проводяться як окреме спортивне свято, чи є складовою більшого фізкультурно-спортивного святкового заходу, до них зокрема і до будь-яких фізкультурно-спортивних свят взагалі ставлять єдині методичні вимоги, що ґрунтуються на особливостях дитячої психології, нормах і правилах етики, дидактичних принципах, специфіці змагальної діяльності. Будь-який подібного роду захід треба проводити ґрунтовно, без поспіху, забезпечуючи його чітку організацію, видовищність, барвистість. Освітній, оздоровчий, а тим більше виховний і пропагандистський ефекти можливі при дотриманні ряду умов: відповідність програми заходу рівню технічної і фізичної підготовленості учасників; методично грамотна його організація; об'єктивність суддівства; вмiле управління психоемоційним станом учасників і глядачів.

Досвідченими педагогами, як зазначено в спеціальній літературі³⁴, сформульовані такі чотири заповіді:

1. Ретельно готувати й організовувати кожний спортивний захід незалежно від масштабу, щоб учні і вболівальники отримали задоволення від причетності до нього;
2. До найдрібніших деталей продумувати хід подій, увесь сценарій, від всеохоплюючого і точного інструктажу суддівської колегії до розмітки майданчика і його видовищного оформлення;
3. Оперативно визначати переможців і призерів і вручати їм нагороди зразу ж після змагань у присутності глядачів;

³⁴ Васильков Г.А. Методика подготовки и проведения соревнований. //Физическая культура. в школе. – 1990. - № 2. – С. 53-55.

4. Перед кожним спортивним заходом надавати інформацію про день і місце його проведення, а після – підсумки особистої і командної першості.

В тій же публікації визначено комплекс процедур методичного порядку, які мають місце в підготовці і проведенні спортивних заходів. Це такі процедури:

- створення ініціативної групи чи оргкомітету із 3-5 осіб, що мають досвід організації змагань.
- Розробка “Положення про змагання”, яке затверджується на раді колективу фізичної культури і погоджується з адміністрацією навчального закладу.
- Складання й апробація програми змагань. У ній важливо передбачити не тільки цікавий, творчий зміст ігрових та інших завдань, але і змагання вболівальників, показові виступи, весь ритуал майбутнього свята.
- Розробка сценарію – докладного плану проведення змагань з урахуванням регламенту часу, місць шикувань і переміщень учасників, розмітки майданчика, розміщення глядачів, черговості видів програми, підготовки і прибирання інвентарю, змісту пауз і ін.
- Розподіл обов’язків серед членів оргкомітету, відповідальних за окремі ділянки роботи.
- Підготовка інформації про майбутні змагання. Бажано мати для цього спеціальний стенд, а також періодично надавати інформацію по шкільному радіо.
- Проведення нарад фізоргів, представників класів, капітанів команд і ознайомлення їх із програмою змагань, умовами підготовки й участі команд, системою заліку й іншими пунктами “Положення”.
- Тренування команд з використанням різних форм занять.
- Підбір і затвердження суддівської колегії з числа учнів, педагогів, спеціально запрошених спортсменів і ветеранів

спорту, родичів, що мають суддівські категорії і досвід суддівства змагань.

- Засідання суддівської колегії разом з представниками оргкомітету з метою ознайомлення з програмою, розподілу обов'язків суддів, уточнення правил змагань, системи заліку, визначення переможців і т.д.
- Підготовка дипломів, грамот, вимпелів, призів і сувенірів для нагородження переможців, учасників змагань і найбільш активних глядачів-вболівальників.
- Визначення складу журі, почесних гостей і своєчасне їх повідомлення – передача запрошень із зазначенням виду, дати, місця і часу змагань.
- Підготовка ведучого і судді-інформатора.
- Підготовка членів комісії з пропаганди – юнкорів, фотографів, юних малярів і т.д. – для збору матеріалу і висвітлення ходу підготовки і проведення змагань.
- Перевірка матеріальної частини – спортивного обладнання і інвентарю, розмітка залу чи майданчика, звукової апаратури, наявності нагрудних номерів, нарукавних пов'язок, емблем для суддів і учасників і ін.
- Підбір і запис музичного супроводу параду учасників, масових гімнастичних виступів, окремих номерів програми змагань, музичних пауз.
- Оформлення місць змагань – підготовка і вивішування прапорів, транспарантів, лозунгів, плакатів і ін. До дня змагань можна приурочити виставки спортивної фотографії, дитячих малюнків, різних виробів.
- Перевірка готовності – коротка інформація напередодні змагань членів оргкомітету і суддівської колегії про виконану роботу і, якщо треба, уточнення функцій і узгодження дій відповідальних за проведення змагань осіб.

- Безпосереднє проведення змагань, починаючи від зустрічі глядачів і закінчуючи ритуалом нагородження і закінченням змагань.
- Оформлення інформаційного стенду з результатами особистої і командної першості, нотатками з обґрунтуванням причин перемог і поразок, бюлетенями, фотографіями, дружніми шаржами, матеріалами особистих вражень учасників і глядачів і ін.
- Обговорення і підведення підсумків та написання звіту про змагання. Цю роботу виконують керівники оргкомітету і головний суддя. До звіту додають робочі протоколи секретаріату і журі.

Отже, як бачимо, багато чого треба передбачати і враховувати у зв'язку з організацією і проведенням спортивних заходів. Та існує ще один дуже суттєвий момент, якого ні в якому разі не слід випускати з поля зору. Проведення свята заради самого свята, позитивних емоцій, прагнення пережити відчуття м'язової радості є недостатнім. Бажано, щоб кожний спортивний захід приурочувався чи то визначній даті історії, чи то визначній події, чи увічненню пам'яті видатних людей, які боролися за волю і незалежність Вітчизни, за утвердження її державності, за покращення її добробуту і процвітання. Тобто кожний захід повинен нести в собі і певне ідеологічне навантаження, а ще краще – сприяти утвердженню рідної духовності та патріотизму.

У зв'язку з цим можливе таке зауваження: оскільки духовність найбільш повно втілюється в тій релігії, яку сповідує народ, то чи немає тут певної натяжки, який зв'язок між військовою, громадською героїкою, героїкою трудових буднів і релігією? Зв'язок безпосередній. У народі, який розвивається самобутньо, плакає свою рідну духовність, військові, громадські, трудові подвиги й інші досягнення, що прославляють Вітчизну і сприяють її поступу, стають і релігійними святинами.

Так, наприклад, у древній Юдеї, яка була поневолена царем Сирії Антіофусом Епіфонієм, з'явилися партизани (борці за національне визволення Юдейського народу) – сини славного Юди, брати Макабеї. Жидівське слово “Макабеї” значить у нашій мові “Молотники”. Макабеї в 170 році перед Христом у боротьбі з окупантами-сирійцями були переможені. І розп'яті на хресті. І від того часу юдеї (сповідники Юдаїзму, тобто Рідної Жидівської національної віри) щороку 9 грудня особливо врочисто вшановують у синагогах пам'ять про героїв-братів Макабеїв. Свято це відбувається під назвою Гануккаг. Гебрейське “гануккаг” значить “присвячення”.

І в Україні після її хрещення греками-архієреями було запроваджене це свято. Воно відзначається 1 серпня (за старим стилем). Наші люди вимовляли чужі слова так, як їм зручніше. І вони слово “Макабеї” вимовляли як “маковеї” чи “макові”.

Українці в церкві Христовій вшановують макабеїв (гануккаг), тримаючи в кошиках яблука, квіти, маки та іншу городину. Форма українська, а зміст чужий, юдейський.

Усі релігійні свята, які мають українці (католики і греко-православні), не створені українцями і зміст цих свят – іноземний. Греки – архієреї, незалежно розпоряджаючись розумом і душею людей України-Русі, запроваджували в Україні свята придумані римськими папами, візантійськими патріархами та їхніми соборами.

З історії знаємо: Покрова і Спас – неукраїнські свята. Вони були установлені на пам'ять перемоги Візантійського війська над Скитськими і Сарацинськими військами. Візантійський патріарх проголосив (і канонізував) “Свято Похвали Богородиці”, яка допомогла візантійцям затопити скитів у Босфорі. У п'яту суботу великого посту греки з акафістом хвалять “Покрову” за таке “покровительство”. Ми (після хрещення Русі) стали людьми грецької віри. І це

грецьке антиукраїнське свято (свято проклинання українців) відзначаємо, бачачи в рідній церкві рідні святині, національні. Українці-русичі, які не хотіли першого тижня серпня нести плоди святити до церкви (відзначати свято Спаса), були церковниками названі поганцями і бичами гнані до покути. Українець-русич, щоб уникнути кари, проявляв нечесне ставлення до себе: називав чужі свята рідними і за це був похвалений попами.

Ми сьогодні колядуємо, щедруємо, не помічаючи, що первинний зміст колядок і щедрівок давно вихолощений. Ми співаємо про Йордань, про куші, що ростуть в Палестині, про юдейку-Мадонну і т.д. Знову ж таки – форма українська, а духовне наповнення її чуже, не наше.

Цікаві в плані наших міркувань і такі історичні події. 1147 рік. Цар Ізяслав, бачачи до чого веде духовне поневолення України-Русі, скликав у Києві Собор єпископів, на якому українець монах Клим Смолятич (книжник і філософ) був поставлений на митрополита Київського і всієї Русі. Грек-єпископ Ніфонт, найдосвідченіша людина Візантії, здібний дипломат візантійський та його однодумці сказали, що нема того в законі, щоб єпископи ставили митрополита без Константинопольського патріарха. Чому так? Якщо імператор Візантії, нікого не питаючи, найменує того чи іншого архієрея патріархом Константинопольським, то чому цар України (Русі) при згоді Собору єпископів не може найменувати того чи іншого архієрея митрополитом Київським? А тому так, що є пан-християнин і є раб-християнин: те, що дозволено панові – заборонено рабові.

Візантія, бачачи, що Україна-Русь хоче по-своєму розуміти християнське вчення, хоче сама бути творцем релігійних догм, тобто прагне того, що пізніше зробили англійці, німці, французи, росіяни, вирішила зробити з Києва те, що зробив Рим з Картагенами. Київ треба спалити,

жителів пограбувати, мечами посікти; Христова Візантія знає, як розправлятися зі своїми православними рабами.

Знаряддям розправи був обраний князь Андрій Суздальський (син князя Юрія Довгорукого). За благословенням патріарха Візантійського Луки ХризOVERга він в 1169 році палить, грабує Київ, вирізає його жителів. Київ після цього уже на віки перестає бути осередком політичним. І з цього часу північна Русь (колонія України-Русі) зовсім відрізняється від Русі-України і починає зватися спочатку Великим Князівством Московським, а далі – царством Московським.

Права рука князя Андрія Суздальського мордвин Анбал вважає, що нагробовані скарби неправильно поділені, і в ніч з 29 на 30 червня 1174 р. разом зі своїми спільниками вбиває його.

Свята церква канонізувала Андрія, назвавши його “Святий Великий Князь Мученик Андрій Боголюбський” (Боголюбський – від назви селища Боголюбове, де стояв княжий двірець). Пам’ять святкується 30-го березня. І сьогодні ще багато українців вшановують пам’ять свого ката.

Зі сказаного випливає, що треба плекати свята рідної духовності, які сприяють духовному самонаснаженню, пробуджують генетичну пам’ять народу. Їх треба відчутти в собі. Такі врочистості духовно ошляхетнюють, мобілізують, творять одне народне хвилювання, згоду, одне мислення і один погляд на майбутнє. І такі свята вже створені, існує календар свят³⁵. До певних його дат можна приурочувати і спортивні заходи, самостійно творити відповідну ритуалістику.

Так, наприклад, 27 жовтня за цим календарем відзначається День Слави Народних Богатирів. Історія

³⁵ Священна книга обрядів. Товариство рідної української національної віри, 1991. – С. 65.

боротьби нашого народу за незалежність, за створення власної державності нараховує багато яскравих особистостей. І однією з найвизначніших постатей є, безперечно, ватажок гайдамацького повстання Іван Гонта.

З історії знаємо, що гетьман Максим Залізняк і його соратник, полководець Іван Гонта, підступними діями архимандрита Мелхиседека Значко-Яворського (за намовленням Катерини Другої) були запрошені на “почесний обід” до командувачів москвинських військ Кречетнікова і Гур’єва, де й були роззброєні і полонені.

Іван Гонта, як підданий Польщі, був виданий полякам. Поляки, сидючи на Українській землі, і ївши хліб, политий потом українців, домовилися великого сина України мучити такими способами. Перших десять днів із Гонти мали дерти кожного дня пояс шкіри, 11-го відтяти обидві ноги, 12-го обидві руки, 13-го вирізати із живого серце, 14-го відтяти голову; тоді поставити у різних містах України 14 шибениць і на кожній повісити шматок тіла Гонти, а під Могилевом настромити на палю його голову. Але Браницький скоротив диявольський присуд при виконанні його: не можучи знести вигляду тортур, він наказав третього дня стягти Гонті голову і решту присуду проводити вже на трупові. Усі мемуаристи підкреслюють, що Гонта вів себе під час тих звірських тортур надзвичайно мужньо: він ані стогнав, ані не прохав помилування, але ще й посміхався, коли з нього дерли шкіру. На допиті при інквізиційних тортурах заявив: “Знаю, за що гину й не жалію”.

14-го жовтня відзначається День Юних Народних Звитяжців. Їх теж у нашій багатостраждальній Вітчизні багато, починаючи від козацької доби і закінчуючи юнаками, що загинули під Крутами, молодими людьми, що були закатовані в концентраційних таборах тоталітаризму.

7-го липня відзначається День Лицаря-Царя Святослава і т.д.

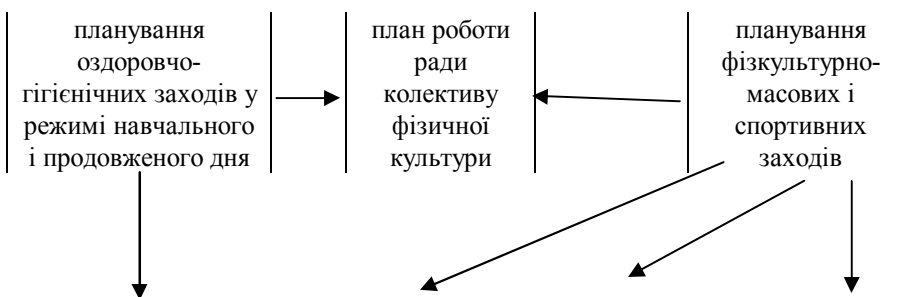
І завершуючи цей підрозділ, слід застерегти від необачного використання державної символіки: герба, прапора, національного гімну. Пошану до рідної державної символіки треба виховувати, та при цьому пам'ятати, що позитивний ефект досягається за двох головних умов: слухність використання і відмінна організація заходу. Якщо використання символіки не відповідає змісту, ідеї проведення свята, а саме свято організоване на низькому рівні, то будемо мати протилежний ефект: замість пошанування рідних святинь виховуватиметься нігілістичне ставлення до них.

4. Планування оздоровчо-гігієнічної та фізкультурно-масової і спортивної роботи

Оскільки теоретично-методичні аспекти планування роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах будуть далі викладені в окремому розділі підручника, то матеріал цього підрозділу подамо дуже стисло, у вигляді структурно-логічної схеми.

Таблиця 6

Структурно-логічна схема планування оздоровчо-гігієнічних та фізкультурно-масових і спортивних заходів



плани організації і проведення фізкультурних і пауз, динамічних перерв, спортивних годин, комплексів вправ	календарний план фізкультурних і спортивно-масових заходів	програми, робочі плани, конспекти занять спортивних секцій, гуртків	плани організації і проведення окремих заходів: змагань, кросів, пробігів, турпоходів, свят, вечорів і т.д.
--	--	---	---

Серед названих у структурно-логічній схемі планів на особливу увагу заслуговують два: план роботи ради колективу фізичної культури і календарний план фізкультурних і спортивно-масових заходів. Перший тому, що в ньому відображені всі види фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, а другий – тому, що ним впорядковуються найважливіші позаурочні заходи, які будуть проводитись у навчальному закладі, і він повинен знаходитись на видному, зручному для ознайомлення з ним усіма учнями місці.

План роботи ради колективу фізичної культури оформляється так, як і загальнорічний план роботи з фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі. Форма його буде наведена в подальшому викладі, у розділі, спеціально призначеному для висвітлення питань планування роботи з фізичного виховання. А один із можливих варіантів оформлення календарного плану наведемо зараз.

Таблиця 7

Календарний план фізкультурних і спортивно-масових заходів (для прикладу)

Термін проведення	Найменування заходів	Програма заходів
вересень	1. Змагання з туризму 2. Першість школи по л/а.	Спортивне орієнтування, подолання смуги перешкод. Крос, біг на короткі дистанції, метання м'яча і гранати.

жовтень	3. Свято, приурочене початку навчального року.	Масові старти з різних видів спорту, естафети.
	1. Першість школи з кросу.	II клас - 1000 м III - 1500 м IV - 2000 м (без урахування часу) V-VI - 1500 м VII - 2000 м VIII-XI - 2000 м (дівчата) - 3000 м (юнаки)

І так далі, аж по травень включно.

Контрольні питання

1. Які завдання повинні вирішуватись під час позакласної роботи зі школярами?
2. Виконання яких вимог дозволяє добитись високої ефективності позакласної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах?
3. Які є найбільш поширені форми позакласних занять фізичними вправами?
4. У чому необхідність проведення спортивно-масових заходів у загальноосвітніх навчальних закладах?
5. Яких найважливіших вимог треба дотримуватись при підготовці і проведенні будь-якого спортивного заходу?
6. Що треба робити для того, щоб кожний спортивно-масовий захід мав певне ідеологічне навантаження і сприяв формуванню національно-свідомих особистостей?

РОЗДІЛ XVII

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У попередніх розділах, розкриваючи різні аспекти фізичного вдосконалення школярів, ми вели мову головним чином про тих дітей, підлітків, юнаків, які є практично здоровими і мають достатню фізичну підготовку. Та насправді не всі учні загальноосвітніх навчальних закладів є такими. Серед них є діти, рівень здоров'я яких значно відхиляється від установлених медиками стандартів, а їх фізичні можливості не дозволяють успішно дотримуватись вимог програми з фізичної культури.

До таких дітей треба підходити диференційовано. Та спочатку їх треба виявити. І саме з цією метою органами народної освіти та охорони здоров'я на початку кожного навчального року (в першій чверті) в усіх загальноосвітніх навчальних закладах повинне проводитись поглиблене медичне обстеження учнів. Під час такого обстеження, аналізуючи результати вивчення стану серцево-судинної, нервової, дихальної, опорно-рухової й інших систем, лікарі розподіляють школярів на три медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну. Для школярів, що віднесені до спеціальної медичної групи, слід не рідше одного разу в чотири місяці, а також у кінці навчального року організувати додаткові поглиблені медичні обстеження.

1. Розподіл школярів за медичними групами та основи методики комплектування груп

Основна медична група. Вона найбільша за кількісним складом і включає всіх практично здорових учнів, у яких під час щорічних медичних обстежень не було виявлено відхилень у стані здоров'я та в фізичному розвитку.

Ці учні можуть і зобов'язані оволодівати в повному об'ємі програмним навчальним матеріалом. Окрім цього, вони можуть бути членами будь-якого фізкультурного чи спортивного колективу (команди), вступати до ДЮСШ, здавати розрядні нормативи, нормативи фізичної підготовленості, брати участь у змаганнях, походах, подорожах і т.д.

Підготовча медична група. До неї зараховують учнів, у стані здоров'я і фізичному розвитку яких немає суттєвих відхилень від норм, а спостерігаються лише незначні порушення, переважно функціонального характеру. Наприклад, нечисті тони чи неорганічні шуми в серці, невеликі хрипи в легенях. У цю групу, як правило, потрапляють діти, у яких спостерігається схильність до надмірної ваги через, наприклад, ожиріння, яке ще не стало хворобою.

Медично-педагогічній практиці відомі і такі випадки: дитина практично здорова, немає у неї ні відхилень від норми, ні функціональних порушень, але рівень її фізичної підготовленості настільки низький, що вона майже задихається після 10-секундного повільного бігу чи 10-кратного підстрибування. І таких учнів також включають у підготовчу медичну групу – до того часу, поки вони не стануть достатньо сильними і витривалими, здатними витримувати більші фізичні навантаження.

Діти, зараховані до підготовчої медичної групи, не звільняються від уроків фізичної культури. Весь навчальний матеріал вивчається ними в загальному строю і нарівні з учнями основної групи. Обмеження встановлюються рідко, тоді, коли вправи можуть підсилювати порушення функціонального чи органічного характеру. Наприклад, коли м'язи і зв'язки, що утримують склепіння ступні, не досить сильні і міцні, то таким дітям не можна виконувати стрибки в

довжину чи висоту, бо через часте повторення цих дій може формуватися сплющення ступні.

Якщо повна заборона на виконання окремих вправ – явище досить рідкісне, то цього не можна сказати про обмеження, які стосуються об'єму та інтенсивності навантаження. Такі обмеження у вигляді зменшення кількості повторень, тривалості роботи, швидкості виконання, частоти серцевих скорочень, якої слід досягати в процесі роботи і т.д., постійно мають місце і в цьому проявляється принцип індивідуалізації, диференційований підхід до учнів цієї групи.

Що ж стосується позакласних і позашкільних занять, то тут обмеження більш суттєві. Так, наприклад, ці учні не повинні брати участь у змаганнях, туристичних походах і подорожах, здавати розрядні норми, нормативи фізичної підготовленості, бути членами спортивних команд і вихованцями ДЮСШ. Зрозуміло, що всі ці заборони тимчасові: вони втрачають силу, якщо учня переводять в основну медичну групу.

Спеціальна медична група. Сюди належать діти із суттєвими відхиленнями в стані здоров'я, тобто з явно вираженою патологією. Це учні, хворі ревматизмом, у міжприступному періоді, якщо після чергової атаки пройшло 6-12 місяців, при нормальній картині крові та гарних об'єктивних даних, учні після міокардиту в зв'язку з перенесеними гострими інфекційними захворюваннями, учні з вродженими і набутими пороками серця. Сюди ж повинні бути включені й учні, у яких постійно підвищений артеріальний тиск.

До спеціальної групи включаються також школярі, які страждають іншими захворюваннями, і яким в даний час необхідно обмежити фізичні навантаження (після виснаження, викликаного туберкульозною інтоксикацією; при значному відставанні в фізичному розвитку і дуже низькій фізичній підготовленості; після гострих шлунково-

кишкових захворювань із проявами виснаження; через 5-6 місяців після гепатохолецистититу, а також вірусного гепатиту).

До цієї ж групи належать школярі, для яких фізичні навантаження не є небезпечними, але вони не можуть займатися по повній програмі через дефекти опорно-рухового апарату у вигляді анкілозів, контрактур, різкої атрофії м'язів; школярі після травматичних ушкоджень, після хронічного інфекційного поліартриту, що супроводжується обмеженням рухливості в суглобах; школярі із залишковими явищами поліомієліту, а також із вираженою деформацією хребта II і III ступеню.

У межах цієї групи діти (залежно від складності порушень у стані здоров'я) поділяються на дві підгрупи. Дамо їм умовні позначення – А і Б.

У підгрупу "А" входять діти переважно з органічними захворюваннями серцево-судинної (компенсовані і декомпенсовані пороки серця ревматичного походження, серцева астма), дихальної (туберкульоз легень, бронхіальна астма), нервової (епілепсія) систем. Сюди ж включають учнів із вродженими або набутими фізичними вадами (недорозвинуті чи втрачені кінцівки, анкілозовані суглоби, сильний ступінь короткозорості). Сюди ж, як правило, відносять і школярів зі стійкими порушеннями постави, що перейшли (чи переходять) в патологічні форми сколіозу, лордозу, кіфозу.

Учні, включені шкільним лікарем до списків підгрупи "А", стають одночасно і пацієнтами лікувально-профілактичного закладу відповідного профілю (кабінету лікувальної фізкультури, поліклініки, лікарні, лікарняно-фізкультурного диспансеру і т.д.).

До підгрупи "Б" відносять в основному дітей з ослабленим здоров'ям, з нестійкими порушеннями постави, в яких можна прогнозувати порівняно швидке одужання. Для роботи з цими учнями не потрібні специфічні умови

медичного закладу. А тому заняття фізичними вправами з ними організуються безпосередньо в школі і проводить їх учитель фізичної культури, що має вищу освіту і спеціальну підготовку.

Зі сказаного зрозуміло, що хоч комплектування учнів за групами і підгрупами здійснюється медичними працівниками, та учителю фізичної культури (для того, щоб мати більш повне уявлення про стан здоров'я школярів) доцільно бути присутнім на медичних оглядах дітей, і особливо тих, що віднесені до спеціальної групи.

2. Приблизні строки відновлення занять фізичною культурою після деяких захворювань і травм

Після перенесених гострих захворювань, загострень хронічних захворювань чи після травм буває необхідним тимчасове повне звільнення від занять фізичною культурою чи певні обмеження під час їх проведення. Строки відновлення занять фізичними вправами в таких випадках повинні визначатися строго індивідуально з урахуванням стану здоров'я, клінічних особливостей протікання захворювання і функціонального стану найважливіших систем, у першу чергу серцево-судинної, і організму в цілому. Передчасний початок занять фізичною культурою після захворювань чи травм може викликати загострення процесу, а також виникнення ускладнень, інколи важких і небезпечних. І навпаки, тривале звільнення від фізичної культури породжує гіпокінезію з її несприятливими, особливо для дитячого організму, наслідками.

Для орієнтування у визначенні строків відновлення занять фізичними вправами після найбільш поширених

захворювань і травм наведемо схему, що міститься в роботі С.В. Хрущова³⁶.

Таблиця 8

Приблизні строки відновлення занять фізичною культурою після деяких захворювань і травм (від початку відвідування школи)

Найменування хвороби	Строки	Примітки
Ангіна	2-4 тижні	Для відновлення занять необхідне додаткове медичне обстеження, слід особливо звертати увагу на стан серця і реакцію його на навантаження. При будь-яких скаргах на серце виключити вправи на витривалість і уникати вправ, що викликають затримку дихання, мінімум півроку. З пересторогою ставитися до завдань, де можливе охолодження (лижі, плавання і ін.).
Гострі респіраторні захворювання	1-3 тижні	Уникати охолодження. Лижі, ковзани, плавання можуть бути тимчасово виключені. Взимку при заняттях на відкритому повітрі дихати через ніс.
Гострий отит	3-4 тижні	Забороняється плавання. З пересторогою ставитись до охолодження. При хронічному перфоративному отиті протипоказані всі види спорту. При вестибулярній нестійкості, викликаній операцією, виключаються також вправи, що можуть викликати запаморочення (різкі повороти, обертання, перевороти і т.д.).

³⁶ Хрущёв С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1980. – С. 129-131.

Найменування хвороби	Строки	Примітки
Пневмонія	1-2 місяці	Уникати переохолодження. Рекомендується ширше використовувати дихальні вправи, а також плавання, веслування і зимові види спорту (через чистоту повітря, відсутність пилу і позитивний вплив на систему дихання).
Плеврит	1-2 місяці	Виключаються строком на півроку вправи на витривалість і пов'язані з напруженням. Рекомендуються плавання, веслування, зимові види спорту. Необхідний регулярний рентгенологічний контроль через небезпеку виникнення туберкульозу.
Грип	2-4 тижні	Необхідне спостереження за реакцією на навантаження під час занять, бо при цьому можна виявити відхилення з боку серцево-судинної системи, що не були виявлені при огляді.
Гострі інфекційні захворювання (кір, скарлатина, дифтерія, дизентерія і ін.)	1-2 місяці	Лише при задовільній реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. Якщо були зміни з боку серця, то виключаються строком до півроку вправи на витривалість, силу і пов'язані з напруженням.
Гострий нефрит	2-3 місяці	Назавжди забороняються вправи на витривалість, бо вони і при здорових нирках викликають появу в сечі білка і клітинних елементів, і водні види спорту. Після початку занять фізичною культурою потрібний регулярний контроль за складом сечі.
Гепатит інфекційний	6-12 місяців (в залежності від перебігу і форми захворювання)	Виключаються вправи на витривалість. Необхідний регулярний контроль за розмірами печінки, рівнем білірубину і результатами функціональних проб печінки.

Найменування хвороби	Строки	Примітки
Ревмокар-дит	2-3 місяці	Заняття дозволяються лише за умови санації вогнищ хронічної інфекції і повній відсутності інтеркуррентних захворювань і явищ, що свідчать про активність процесу і недостатність кровообігу. Не менше року займатися в спеціальній групі. Необхідний регулярний контроль за реакцією серцево-судинної системи на фізичні навантаження і за активністю процесу.
Апендицит (після операції)	1-2 місяці	При ускладненнях після операції строки відновлення занять визначаються строго індивідуально. Спочатку слід уникати натужування, стрибків і вправ, що навантажують м'язи черевної порожнини.
Перелом кісток кінцівок	3 місяці	Надалі може бути часткове звільнення залежно від консолідації перелому і ступеню обмеження рухів кінцівки. Не менше 3-х місяців слід виключати вправи з різким навантаженням на ушкоджену кінцівку.
Струс мозку	2-12 місяців і більше (залежно від важкості і характеру травм)	В кожному випадку необхідний дозвіл лікаря-невропатолога. Слід виключити вправи, пов'язані з різними струсами тіла (стрибки, футбол, волейбол, баскетбол і ін.).
Розтяг м'язів і зв'язок	1-2 тижні	Збільшення навантаження і амплітуди рухів в ушкодженій кінцівці повинні бути поступовими.
Розрив м'язів і сухожиль	Не менше півроку після оперативного втручання	Попередньо тривале застосування лікувальної гімнастики.

3. Зміст і форми організації занять з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я

Як було показано вище (див. перший підрозділ), учні, що мають відхилення в стані здоров'я, належать до підготовчої і спеціальної медичних груп.

Зміст занять з дітьми підготовчої групи такий же, як і з дітьми основної групи і визначається він програмою з фізичної культури. Навчальний матеріал програми вивчається цими учнями в загальному строю і нарівні з учнями основної групи. Але, зрозуміла річ, у кожному конкретному випадку вводяться певні обмеження, що стосуються, в першу чергу, об'єму та інтенсивності навантажень, а інколи і деяких вправ, виконання яких може провокувати поглиблення тих чи інших відхилень у фізичному розвитку чи стані здоров'я.

Що ж стосується учнів спеціальної групи, то зміст роботи з ними далеко не тотожний змісту роботи з учнями перших двох груп, а тому визначається він спеціальною програмою. Із цієї програми повинні вилучатися вправи, пов'язані з натужуванням, тривалими статичними напруженнями, вправи, що викликають тривалу затримку дихання (вправи в упорах, лазіння по шесту і канату, вправи в самоопорах і взаємоопорах), а також вправи на бистроту і вправи на витривалість, якщо в останніх зачіпаються анаеробні джерела енергозабезпечення. А натомість у ній повинен значно збільшуватись об'єм вправ на формування постави і її корекцію, об'єм вправ на гнучкість і, особливо, об'єм дихальних вправ. Коротко покажемо, чим це викликано.

Стосовно вправ на формування постави та її корекцію, скористаємося міркуваннями японського професора Кацудзо Ніші (1884-1959), наведеними одним із популяризаторів його

оздоровчої системи³⁷. Знаємо, що коли кістка виходить зі з'єднання, то це називають вивихом. У хребті людини цього ніколи не відбувається, та будь-яке зрушення хребця стискає нерви і кровonosні судини, що може спричинювати виникнення захворювань. Подібні зрушення хребців називають підвивихами. Ось що з приводу їх пише К. Ніші:

“Якщо підвивих відбувається в четвертому хребці, то, ймовірніше всього, будуть уражені очі, обличчя, шия, легені, діафрагма, печінка, серце, селезінка, надниркові залози, зуби, горло, ніс, вуха і т.д., в той же час як серед грудних хребців, ймовірніше всього, вражаються підвивихом 2-й, 5-й і 10-й хребці. А тому, якщо у вас хворі легені і плевра, знайте: це відбувається через те, що ви щоденно не турбуєтесь про усунення підвивиху 2-го грудного хребця.

Якщо у вас не все добре із зором, часто болять горло, живіт, погано функціонує щитовидна залоза, – у вас має місце підвивих 5-го грудного хребця.

Ваше серце, нирки, кишковик, ніс, зір, ймовірніше всього, страждають через підвивих 10-го грудного хребця.

Серед поперекових хребців найчастіше схильні до підвивиху 2-й і 5-й хребці.

Мало хто знає, що запалення сечового міхура (цистити), апендицит, імпотенція, патологічні зміни статевої залози у чоловіків і гінекологічні захворювання у жінок виникають в організмі в результаті підвивиху 2-го поперекового хребця. Якщо ж на підвивих наражається 5-й поперековий хребець, можливі порушення в задньому проході – геморой, тріщини анального отвору, рак прямої кишки.”

³⁷ Майя Гоголан. Попрощайтесь с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С.71-72, 81-82.

Існує багато вправ для профілактики підвивихів у хребті, та однією із найефективніших К. Ніші вважає вправу “Золота рибка”. Вона виконується так.

Вихідне положення: лягти на спину на підлогу, руки вгору; ноги витягнуті, а ступні перпендикулярно до тіла і весь час тягнуться на себе. П’яти і стегно (особливо підколінна область) притискаються до підлоги.

Спочатку декілька разів потягнутися, обережно розтягуючи хребет в різні боки: п’ятою правої ноги тягнутися по підлозі вперед, а обома піднятими вгору руками одночасно тягнутися в протилежний бік; те ж виконати лівою п’ятою з тягою руками в правий бік. Виконати 10-14 потягувань у кожний бік.

Після цього покласти долоні під шийні хребці, всіма опуклостями (потилиця, плечі, таз, литки, п’яти) притиснутись до підлоги, і розпочати швидкі коливання (вібрації) у фронтальній площині, подібно до рибки, що пливе. Виконати 120-240 коливань.

Дану вправу треба виконувати щоденно вранці й увечері, нею ж доцільно завершити будь-яке заняття фізичними вправами.

Отже, виходячи зі сказаного, доцільно нагадати раніше висловлене твердження, що загалом фізкультурно-оздоровча робота повинна якомога ефективніше сприяти нормальному стану і нормальному функціонуванню хребта. Воно актуальне в роботі з будь-якими контингентами учнів, а в роботі з учнями спеціальної медичної групи – особливо. Тут його просто важко переоцінити.

Збільшення в програмі з фізичної культури, призначеній для спеціальних медичних груп, вправ на гнучкість пояснюється не тільки тим, що вони сприяють формуванню правильної постави, її корекції, економізації роботи (завдяки тому, що при еластичному сухожильно-з’язковому апараті м’язи витрачають менше енергії на

подолання пасивних опорів), а головним чином тому, що добре розвинена гнучкість сприяє нормальній циркуляції енергії в тілі людини. Цей феномен дійсно має місце, і про це сказано в сьомому розділі підручника, а ось який його механізм чи механізми, на сьогодні невідомо.

А щоб як слід осмислити необхідність дуже широкого використання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми спеціальної медичної групи дихальних вправ, треба познайомитися із деякою інформацією зі східних оздоровчих систем.

У древніх китайських трактатах розповідається про енергії, які підтримують життя людини, і цінніше яких немає нічого в світі: а) основна енергія – підтримує життя людини й утворюється з їжі; б) велика енергія – є головною енергією людини; вона викликає вдих і видих, збирається у грудях, виводиться через ніс і горло.

В індуських писаннях також розповідається про ці види енергії. Там вони іменуються так: а) харчова прана – міститься в їжі, воді і підтримує фізичне тіло людини; б) дихальна прана – міститься в повітрі і підтримує пранічну (енергетичну) складову людини, даючи силу всім фізіологічним процесам організму.

На сьогодні, згідно з міркуваннями, висловленими в третьому розділі, які стосуються розкриття механізму “установки”, досліджень І.І. Кияніцина та О.Л. Чижевського, уже не виникає сумнівів уявлення про те, що людина являє собою поєднання двох складових: тілесної й енергетичної. Про першу ми знаємо дуже багато. Це все те, що добуто зусиллями багатьох вчених. А ось про другу – дуже мало, хоча, безсумнівно, вона не менш складна як з точки зору структури, так і з точки зору функції.

Наші сьогоднішні уявлення про енергетичну складову, або, як ще пишуть, про енергетичне тіло людини, ґрунтуються, головним чином, на інформації, добутий у

процесі спеціальних йогічних практик. Згідно з цими уявленнями, енергетичне тіло людини складається:

- із системи чакр (згустків внутрішньої енергії, які можуть відчуватися не тільки йогами, а й екстрасенсами);
- із системи енергетичних каналів (наді), яких, згідно з різними літературними джерелами, нараховується від 350000 до 720000, хоча, якщо враховувати найтонші з них, тобто триступеневі за значимістю, то їх буде значно більше³⁸.

У китайських, японських і в'єтнамських оздоровчих системах і школах східних єдиноборств використовують, головним чином, знання про великі енергетичні розгалуження – меридіани (12 парних і 2 непарних)³⁹, в індійській йозі основна увага приділяється тільки трьом великим каналам, з якими працюють майстри високих рівнів. Це – Сушумна, Пінгала й Іда. Вони розташовуються вповдовж хребта. Перший починається від Муладхари-чакри (район куприка) і йде вгору до Сахасрари-чакри (район верхівки голови), а два інші пов'язані з правою і лівою ніздрями.

- із системи акупунктурних точок, яких нараховується більше 800.

Все це разом називається акупунктурною системою.

Дихальна прана – це вільні електрони і аероіони, що надходять в організм людини з повітрям. Припускають, що відбувається це так. Коли повітря проходить через носову порожнину, що багата нервовими закінченнями, які зв'язують її слизову оболонку майже з усіма органами тіла, відбувається поглинання електронів, а через нервові шляхи – стимуляція органів. Вільні електрони найбільше поглинаються у

³⁸ Каптен Ю.Л. Основы медитации. – Самара, 1993. – С. 145.

³⁹ Гаваа Лувсан. Очерки методов восточной рефлексотерапии. – К.: Здоров'я, 1992.

верхньому носовому ході, де розміщені рецептори нюху, що утворюють спеціальні поля, подразнення яких спричиняє посилення потужних імпульсів в нюхальні луковиці, які розміщені в черепній коробці під головним мозком. З луковиць електричні потенціали передаються на другий рівень переключення – периформну кору, а з неї на третій рівень – лімбічну систему і гіпоталамус.

Ні в одному із інших аналізаторів (зоровому, слуховому, вестибулярному, тактильному, пропріоцептивному, смаковому) переключення на третинному рівні не локалізується в гіпоталамусі, а у відповідних соматосенсорних ділянках кори головного мозку.

Завдяки незвичайній будові гіпоталамус перетворює швидкодіючі нервові сигнали в повільні, але спеціалізовані реакції ендокринної системи (через гіпофіз). Таким чином, гіпоталамус є головним регулятором вегетативних і енергетичних процесів.

Їжа, відомо, сама собою перетравлюватись не буде, бо травлення залежить від активності ферментів. Але і ферменти самі по собі не активні, їх треба активізувати. Активізація здійснюється подвійно: управлінською і енергетичною діями. Управління реалізується ендокринною системою, а підведення потрібної енергії здійснюється акупунктурною системою, що доставляє вільні електрони з високою кінетичною енергією.

Акт дихання через ланцюжок “ніс – нюх – гіпоталамус – гіпофіз – ендокринна система – ферменти” дозволяє керувати внутрішньоклітинними реакціями, а через ланцюжок “легені – акупунктурна система – ферменти” забезпечувати внутрішньоклітинні реакції енергією у вигляді вільних електронів з високою кінетичною енергією.

Про це індуські писання і китайські трактати свідчать, що хоч “основна енергія” утворюється із їжі, але її утворення

залежить від “великої енергії”, що надходить через ніс, горло, легені і збирається в грудях.

А тому і виходить, що фізична потужність, життєві прояви залежать не стільки від їжі, скільки від правильного дихання. Ось чому дихання (пранаяма) в системі йоги ціниться вище ніж рухи (асана).

На підставі сказаного можна зробити два висновки: чим більша поверхня легень, тим більша кількість вільних електронів може потрапити в організм, чим більше часу підтримується ця поверхня, тим більше електронів проникає в акупунктурну систему. Стає зрозумілим ритм дихання, запропонований йогами: 1 (вдих) : 4 (затримка) : 2 (видих). Головне для вдиху – повністю розправити легені, але не надто розтягнути. Затримка дихання на вдиху дозволяє поглинати максимальну кількість вільних електронів через легеневі мембрани, а тривалість затримки дозволяє активізувати рецептори організму і легень, у результаті чого вони набагато краще поглинають і передають електрони в акупунктурну систему. Завдання видиху – вигнати якомога більше повітря із легень, яке не містить вільних електронів, але не вимити при цьому вуглекислий газ. А тому видих робиться вдвічі повільніше і тихіше вдиху, підтягуючи діафрагму догори.

Отже: 1. Затримка дихання на вдиху прекрасно стимулює газообмін в організмі (через посилення кровообігу, присмоктуюча дія) і сприяє насиченню його киснем, а під кінець стимулює і загальну енергетику організму (через закислення і збільшення водневих іонів, що продукує вільні електрони). 2. Затримка дихання на видиху зразу ж призводить до збільшення CO_2 , закислення крові та різкого збільшення концентрації водневих іонів, що означає споживання організмом електронів – універсальної енергії всього живого. Підвищення температури тіла і потовиділення – головна ознака збудження енергетики організму. Таким

чином, затримка дихання на видиху – прекрасний стимулятор енергетичних процесів. 3. Ніколи не слід затримувати дихання на повному вдиху. Це може призвести до надлишкового розтягнення легеневої тканини, збільшення об'єму альвеол, що негативно відіб'ється на здоров'ї. Затримувати дихання доцільно на вдиху, що складає 70-80 % його максимуму. 4. Затримка дихання на максимальному видиху – вірний засіб розладнати роботу серця (різко падає приток крові через нижню порожнисту вену). Затримувати дихання на видиху доцільно в межах 70-80 % його максимуму.

Як бачимо, дихальні вправи є надзвичайно сильним засобом покращення здоров'я людини, підвищення її енергетики. Та, будучи діалектиками, ми повинні пам'ятати, що у великому позитиві завжди затаюється і великий негатив. А це значить, що до використання дихальних вправ треба підходити дуже обережно, навіть стосовно практично здорових учнів.

Спеціалісти радять, що до освоєння елементів дихальної гімнастики можна приступати у віці 7-10 років, а в 10-17 років у заняття можна включити вправи пранічного йогівського дихання. Затримки дихання людям зі слабкими чи хворими легенями категорично забороняються.

З метою повноти викладу запропонуємо деякі із поширених дихальних вправ.

- I. В.П. Стоячи, сидячи чи лежачи. Вдих через ніс – пауза 2-3 с. – видих через рот (звук “х” як в слові “хорошо”) – пауза 2-3 с. Поступово, по мірі засвоєння, вправу слід виконувати від 3 до 5 разів поспіль. Якщо все йде добре, кількість повторень можна довести до 10 і навіть 20 разів.
- II. В.П. Те ж. Послідовність така ж, але при видиху повинен бути чутним звук “ш”. Повторити 3 рази.
- III. В.П. Те ж. Послідовність така ж, але при видиху повинен бути чутним звук “с”. Повторити 3 рази.

Поява навіть легкого запаморочення є сигналом того, що вправа виконується надто інтенсивно і треба зробити перепочинок. Якщо з'являється відчуття нестачі повітря чи бажання позіхнути, значить, або надто тривалі видихи, або затягуються паузи. Знову ж таки треба зробити перепочинок.

- I. В.П. Лежачи на спині. Праву долоню покласти на груди, а ліву – на живіт. Повне глибоке дихання. Повторити 4-5 разів.
- II. В.П. Те ж. Долоні на животі. Діафрагмальне дихання: дихати, сильно випинаючи живіт вперед. Повторити 4-5 разів.
- III. В.П. Сидячи, руки на колінах. 1. Руки на пояс, лікті відвести назад – вдих; 2. Руки покласти на коліна – видих. Повторити 4-5 разів.
- IV. В.П. Те ж. 1. Розвести руки в сторони – вдих; 2. Обхопити коліно руками і перетягуючи його, притиснути до грудей – видих. Повторити 4-5 разів.
- V. В.П. Стоячи. 1. Руки вгору, ногу назад на носок – вдих; 2. Нахил вперед, торкаючись руками підлоги – видих. Повторити 4-5 разів.
- VI. В.П. Те ж. 1. Руки розвести в сторони – вдих; 2. Руки перед собою з обхватом долонями плечей – видих. Повторити 4-5 разів.

Ці шість вправ однаково корисні і для дітей, і для дорослих.

Сахаджпранаяма. Цей тип дихання корисний для людей із слабкими легенями, при пневмоніях, астмі, застудах.

- I. В.П. Лежачи на спині. 1. Повільно вдихаючи, підняти руки, і, не згинаючи їх у ліктях, перенести за голову і покласти на підлогу; 2. Повільно видихаючи, повернутися у В.П. Повторяти 1-2 хв. Тоді на вдиху підняти праву ногу вперед, і, затримавши її 1-2 сек. повільно опустити, одночасно видихаючи. Те ж лівою ногою. Повторяти 1 хв.

II. В.П. Сісти на підвищення так, щоб спина була пряма.
1. Повільно вдихати через ніс до цілковитого наповнення легень; 2. Повільно видихати через рот. Повторяти 2-3 хв.

Концентрувати увагу на тому, щоб вдих проходив без напруження і ривків, а під час видиху повітря виходило рівним струменем.

III. В.П. Сидячи на п'ятах, спина пряма, долоні на колінах.
1. Вдих рівний через ніс (з силою!) до заповнення легень в межах 80 % їх об'єму; 2. Видих рівний і плавний через ніс. Повторяти 1-2 хв.

Видихаючи, нахилити голову так, щоб підборіддя опускалося до шийної ямки. Потім на вдиху голову знову підняти. Видих повинен бути на декілька секунд довшим, ніж вдих.

Враманпранаяма (дихальні вправи під час ходьби). Хворим, ослабленим і малотренованим спочатку дихати так: на чотири кроки – вдих, на 4-ри – видих. Протягом перших 3-4 тижнів дихати за такою схемою всього 6 хвилин, та й то не зразу: по 2 хвилини на початку, в середині і в кінці прогулянки. Надалі дихання можна ускладнювати (6 кроків – вдих; 6 кроків – видих) і варіювати (4 кроки – вдих, 4-ри – затримка, 4-ри – видих; 6 кроків – вдих, 6 – затримка, 8 – видих і т.д.).

Особливо корисне з точки зору йогів плавання в поєднанні з пранічним диханням. Найкраще для цього підходить брас.

Основною формою організації роботи з дітьми як підготовчої, так і спеціальної медичної груп є, звичайно, урок фізичної культури. Поряд з ним використовуються і додаткові форми. Найчастіше такі із них.

– Ранкова гімнастика, комплекси якої складаються учителем разом (або в контакт) з лікарем.

- Комплекси фізкультурних пауз у домашніх умовах (пропонуються учителем індивідуально для кожного як домашні завдання).
- Прогулянки на свіжому повітрі.
- Близній туризм у вигляді походів вихідного дня.
- Розваги з використанням доступних елементів різних видів спорту – пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, плавання і т.д.
- Заняття в гуртках і секціях загальної фізичної підготовки (для дітей підготовчої групи).

4. Особливості методики проведення занять із дітьми, які входять до спеціальної медичної групи

Заняття фізичною культурою із учнями спеціальної медичної групи треба проводити окремо від інших школярів, бо це оберігає їх психіку від надмірного напруження. Враховуючи уразливість їх психіки, а інколи і відсутність досвіду колективних занять, учитель повинен підбирати відповідний м'який тон спілкування, подавати команди з весело-вимогливими нотками в голосі.

Перед початком занять доцільно зібрати дітей, які належать до спеціальної групи, разом з родичами (батьками і матерями) і педагогічним колективом (директор, класні керівники) і провести з ними бесіду про значення фізичної культури для оздоровлення дітей, про режим дня, гігієнічну гімнастику, загартовування і організацію побуту школярів. Під кінець організувати показові виступи кращих спортсменів навчального закладу і дітей спеціальної групи, які уже займалися тривалий час фізичною культурою і досягли успіхів. Усі ці заходи допоможуть переконати родичів у тому, що їх діти можуть стати сильними, спритними і здоровими, якщо вони і в домашніх умовах

будуть виконувати вимоги школи стосовно правильного ведення режиму дня.

Спеціальні медичні групи для занять фізичною культурою комплектуються в кількості не більше 15 осіб, з урахуванням віку і стану здоров'я, незалежно від захворювання. Об'єднання школярів, що страждають різними захворюваннями, в одну групу можливе тому, що характер пристосування їх організму і, зокрема, органів кровообігу і дихання до фізичного навантаження в багатьох відношеннях однаковий. Принцип індивідуалізації реалізується поділом учнів на два-три відділення по 5-6 школярів, у яких приблизно однакові функціональні можливості і фізична підготовка.

Заняття з дітьми цієї групи умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний.

Підготовчий період, як правило, займає всю першу чверть. Тут слід застосовувати загальнорозвиваючі вправи, що сприяють формуванню правильної постави, вправи в рівновазі, на гнучкість, елементи баскетболу (передачі, зупинки, кидки в кільце з місця), рухливі ігри малої інтенсивності. Особливу увагу на уроках треба приділяти формуванню уміння правильного поєднання дихання з рухами. Співвідношення дихальних і інших вправ на перших уроках повинне знаходитись у таких межах: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4. Наприклад, одна дихальна вправа (2-3 повторення) – одна загальнорозвиваюча вправа (5-6 повторень), одна дихальна вправа – дві загальнорозвиваючі вправи і т.д. Як правило, в ослаблених дітей переважає поверхневе дихання. А тому на перших уроках необхідно навчати дітей правильно дихати в положенні лежачи, сидячи і стоячи, роблячи акцент на участі в акті дихання передньої стінки черевної порожнини, міжреберних м'язів, і першого, і другого разом, тобто навчати і діафрагмальному, і грудному, і змішаному диханню. Доцільно застосовувати вправи звукової дихальної

гімнастики, вимовляючи на видиху голосні а, у, е і приголосні х, ф, ш, с.

У першій чверті 50 % всіх вправ повинні виконуватися у висхідному положенні “лежачи” і “сидячи” в повільному темпі.

Також у цей час учитель повинен навчити дітей методиці самоконтролю, вивчити індивідуальні особливості кожного школяра, його фізичну підготовленість, психічні якості, здатність організму переносити навантаження, побутові умови.

Тривалість основного періоду навчання залежить від здатності організму учнів переносити навантаження, від стану їх здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи. Він передує переводу школярів до підготовчої і далі до основної групи.

У зміст уроків цього періоду поступово включаються всі вправи, що входять до програми з фізичної культури для школярів спеціальної медичної групи.

Оскільки навантаження мають тут виражену тенденцію до збільшення, то треба постійно контролювати їх переносимість учнями, а також фізичну підготовленість учнів, використовуючи для цього різні тестові завдання, як наприклад: біг 30 м (3x10); стрибок у довжину з місця; кидок набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови у висхідному положенні сидячи на підлозі; кистьова динамометрія; спірометрія.

Проводячи урок, слід дотримуватись таких умов:

- Шикуватися до уроку не за ростом, а за рівнем фізичної підготовленості; на правому фланзі шикуються більш підготовлені діти, а на лівому – менше підготовлені; діти, у яких ЧСС більше 80 уд/хв., теж стають на лівому фланзі.
- Іграм на уроці слід приділяти особливу увагу. Досвід показує, що навіть на малорухливу гру організм учнів реагує різким збільшенням ЧСС, підвищенням

артеріального тиску; як правило, показники ЧСС і артеріального тиску повільно повертаються до норми. А тому ігри краще проводити за 15-20 хв. до закінчення уроку. Під час їх проведення слабопідготовлені учні замінюються через кожні 2 хв. Після ігор обов'язково виконується повільна ходьба, дихальні вправи, відпочинок сидячи не менше 1 хв.

- При проведенні естафет більш підготовлені учні шикуються на початку колони, починають і закінчують естафети, при необхідності роблять два повторення, менш підготовлені – одне і т.д.
- У заключній частині уроку обов'язково включати відпочинок сидячи чи лежачи.
- Пульсова крива навантаження на уроці повинна бути багатровершинною.

В осінньо-зимовий і зимово-весняний періоди всі діти, а ослаблені діти особливо, дуже піддатливі застудним захворюванням. Існують різні комплекси вправ для профілактики застудних захворювань. Один із таких комплексів, рекомендований у спеціальній літературі⁴⁰, наведемо і ми.

Комплекс складається із семи вправ, виконується на початку уроку і займає (залежно від тренуваності дітей) 2-7хв.

- I. В.П. Стоячи, великий палець правої руки натискає на ямку, що міститься справа біля основи носа, ліва рука підтримує лікоть правої. Здійснити 8 колових рухів великим пальцем на одній, а потім, змінивши положення рук, ще 8 колових рухів на другій ямці. В здійсненні колових рухів беруть участь обидві руки.

⁴⁰ Копылов Ю.А. Без простуд. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. // Физическая культура в школе. – 1994. - № 3.- С.12-13.

- II. В.П. Стоячи, руки опущені донизу. Глибоко вдихати і швидко видихати через ніс. Співвідношення між вдихом і видихом 3:1. Повторити 5-10 разів.
- III. В.П. Те ж. 8-10 разів швидко вдихати і видихати через ніс і завершити вправу глибоким вдихом і повільним видихом.
- IV. В.П. Сидячи на п'ятах, спина пряма, долоні лежать на колінах. Повністю вдихнути затримуючи дихання, висунути язика, стараючись дістати ним до підборіддя, очі максимально розширити і максимально напружити м'язи шиї. Держати позу 4-7 сек. Потім, розслаблюючи м'язи, видихнути через ніс і витримати паузу відпочинку приблизно 10 сек.
- V. В.П. Лежачи на спині. Підняти ноги до кута 90° , потім за допомогою рук підняти таз і, упираючись в нього долонями, утримувати позу 10-20 сек., дихання довільне. Потім повільно повернутися у в.п.
- VI. В.П. Те ж. На цей раз виконати стійку на лопатках, утримуючи її 10-20 сек. Дихання спокійне, рівномірне, підборіддя впирається в ямку грудної кістки.
- VII. Виконується зразу ж після шостої вправи. В.П. – Лежачи на спині. Повільно піднімаючи тулуб, нахилитися вперед і взятися руками за пальці ніг. Зафіксувати позу 10-20 сек. і повернутися в в.п. Дихання довільне. З урахуванням гнучкості кожний виконує нахил з доступною йому амплітудою. В ідеальному варіанті треба торкнутися лобом колін.

Загальні методичні вказівки.

1. Найчастіше комплекс практикують з найбільш уразливим контингентом – молодшими школярами.
2. Всі вправи необхідно виконувати без поспіху.
3. Якщо в дітей немає явних ознак застуди, нежиттю, можна обмежитись вправами 3-6, які запобігають нежиттю.

4. При невеликому нежиті слід виконувати вправи 1-3 для звільнення носових ходів від слизу.
5. Якщо є біль у горлі, то для зняття неприємних відчуттів допоможе вправа 4.
6. При бронхітах виконують вправу 6.
7. Якщо у дітей кашель, виконують вправи 2, 5, 7.
8. В ідеальному варіанті для профілактики застудних захворювань треба регулярно (поки існують негативно діючі природнокліматичні умови) виконувати весь комплекс.
9. Бажано, щоб учитель фізичної культури ознайомив з комплексом родичів молодших школярів, які могли б слідкувати за виконанням вправ у домашніх умовах.

Контрольні питання

1. Як здійснюється розподіл школярів за медичними групами?
2. Чим відрізняється зміст занять, призначених для учнів основної і підготовчої груп, від змісту занять, призначених для учнів спеціальної медичної групи?
3. Чому у програмі з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи суттєво збільшено кількість вправ на формування постави і її корекцію?
4. Чим обґрунтовується необхідність суттєвого збільшення дихальних вправ у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми спеціальної медичної групи ?
5. У чому принципова відмінність пульсових кривих уроків, проведених з дітьми основної і спеціальної медичних груп?

РОЗДІЛ XVIII

ПЛАНУВАННЯ І ОБІК РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

1. Призначення і суть планування та вимоги до нього

Автору цього підручника випало натрапити в одній англomовній роботі на декілька сентенцій, що дуже вдало відбивають призначення планування. Назва роботи втрачена, а потрібний текст зберігся. Він такий.

An intelligent plan is the first step to success. Planning is the open road to one's destination. If one doesn't know where he is going, how can he expect to get there? /Розумний план є першим кроком до успіху. Планування є відкритою дорогою до цілі. Якщо хтось не знає, куди він іде, то як же він може сподіватися, що добереться туди?/.

Ці міркування є аксіомою. Та все ж таки трапляються люди, які негативно ставляться до планування. Визнають його непотрібною писаниною, марною витратою часу. Найчастіше подібні твердження стосуються написання досить ґрунтовних конспектів уроку. І мотивується це тим, що неможливо передбачити всього, що буде відбуватися на уроці, що там часто доводиться орієнтуватися по ходу розгортання подій, вносити корективи в попередньо задумане, а управління класом чимось нагадує управління військом під час бою.

Любителям подібних міркувань, що посилаються на велику роль випадковостей під час проведення фізкультурно-спортивних занять, слід нагадати такі слова Наполеона

Бонапарта: “Мистецтво війни – це наука, в якій не вдається нічого, окрім того, що було зарані розраховане і продумане”.

Отже, негативно висловлюватись про важливість планування може або людина не досить підготовлена, або людина, що втратила смак до своєї роботи, або ледар, або хвалько, що грає на публіку.

Тепер коротко скажемо про те, що ж являє собою планування як процес, тобто визначимо суть планування.

Планування – це процес обґрунтованого передбачення на певний проміжок часу змісту навчання, досить конкретних завдань, найбільш доцільних засобів, методів, організаційних форм, а також матеріально-технічного забезпечення занять.

Ефективність цього процесу значною мірою залежить від дотримання деяких загальних теоретичних положень, які в спеціальній літературі називають вимогами, а інколи і принципами. Таких загальних положень або вимог декілька: цілеспрямованість, всебічність, конкретність, реальність, простота і наочність. Коротко схарактеризуємо кожну із вимог.

Цілеспрямованість планування. Полягає в чіткому визначенні кінцевої цілі навчально-виховної роботи, а також проміжних (етапних) цілей у вигляді своєрідних моделей, які складаються із певних параметрів, що характеризують:

- зміст і об’єм теоретичних відомостей, якими повинні оволодівати учні на певному рівні (вербальному, на рівні використання отриманих знань стосовно оцінки власного фізичного вдосконалення, на рівні творчого використання);
- кількість рухових дій певної координаційної складності, якими треба оволодіти чи то на рівні навичку, чи на рівні уміння вищого порядку;
- тестові та контрольні завдання зі шкалами оцінок для визначення рівня розвитку фізичних якостей;

– перелік інструкторських умінь і навиків.

Систематичність планування. Це забезпечення раціональної послідовності в оволодінні навчальним матеріалом, взаємозв'язку і наступності між окремими ланками навчально-виховного процесу з урахуванням ряду закономірностей: 1. Закономірностей формування рухових умінь і навиків (розподіл навчального матеріалу залежно від етапів навчання); 2. Закономірностей розвитку рухових якостей (робота над якостями в окремому занятті, в системі занять, у віковому аспекті); 3. Закономірностей протікання процесів утоми і відновлення після фізичних навантажень (планування динаміки навантажень в окремому занятті і в окремих фрагментах навчально-виховного процесу); 4. Закономірностей адаптації, як дуже важливої, діалектично суперечливої властивості всього живого (планування різноманітних навантажень за величиною і спрямованістю, різноманітних засобів, методів і методичних прийомів діяльності учнів і педагога).

Всебічність планування. Впливає із необхідності комплексного вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань і означає підбір і розподіл у часі і просторі відповідних засобів, методів і організаційних форм.

Конкретність планування. Полягає в забезпеченні необхідної деталізації завдань, засобів, методів, матеріально-технічного забезпечення залежно від стану учнів, тривалості часового проміжку, на який розраховане планування.

Максимально конкретно можна планувати процес фізичного виховання лише на короткий термін, який визначається перш за все тим, наскільки правильно педагог зможе оцінити стан учнів і передбачити його зміну під впливом фізичних вправ, середовища та інших факторів. Спроби надмірної конкретизації навчально-виховної роботи на тривалі строки не приводили до успіху. Практично завжди

виявлялось, що її зміст не відповідав стану учнів і реальним умовам, які постійно змінюються.

У зв'язку з цим планування на тривалі строки повинне бути лише загальноорієнтованим. Міра ж конкретності, залежно, в першу чергу, від збільшення строків, на які складаються плани, від стану учнів і багатьох інших змінних, має тенденцію до все меншої деталізації. Як же знайти найбільш прийнятну міру в кожному строго визначеному випадку? На це питання точної відповіді не може дати ніхто. Її найкращий варіант повинен віднайти педагог, покладаючись на свої знання, досвід та інтуїцію.

Реальність планування. Суть цієї вимоги зводиться до того, що при визначенні кінцевих і проміжних цілей і конкретизації різних сторін учбово-виховної роботи враховується дійсна можливість її виконання в даних умовах. Реальність планування ґрунтується на тверезій оцінці педагогом власних можливостей, стану учнів, матеріально-технічного оснащення занять і т.п. Вона передбачає також індивідуалізацію процесу фізичного виховання: не можна всім планувати досягнення однієї і тієї ж цілі за однаковий проміжок часу, бо можливості у них різні.

Простота і наочність планування. Ця вимога не є настільки принциповою, як попередні, та все ж також має неабияке значення. Кожний план повинен бути достатньо простим і наочним, особливо коли він призначається для колективного використання. Надто удокладнені записи роблять плани громіздкими і незручними для оперативного використання, особливо коли вони мають текстове оформлення.

Ось чому найчастіше, з урахуванням цієї вимоги, плани мають табличне або графічне оформлення, або ж являють собою раціональне поєднання першого і другого.

2. Загальна характеристика видів планування й основних підходів розподілу навчального матеріалу по чвертях

В спеціальній літературі розрізняють декілька видів планування. В основі розрізнення лежать дві класифікаційні ознаки: кількість робіт, для здійснення яких складаються плани; відрізок часу (термін), на який складаються плани.

За першою класифікаційною ознакою (кількість робіт, для здійснення яких складаються плани) планування поділяється на два різновиди: загальне і часткове.

Загальним називають таке планування, коли плануються дві і більше робіт і оформляються в одному документі. Прикладом загального планування може бути розробка загальнорічного плану з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Якщо даний план має табличний вигляд, то оформляється він, як правило, за такою схемою:

№ п/п	Види робіт і їх зміст	Термін виконання	Відповідальний	Відмітка про виконання
I	<u>Навчальна робота</u> 1. Скласти річний план навчально-виховного процесу. 1. Підготувати дидактичний матеріал для домашніх завдань. ... п	до 5.VII.. до 10.IX	учителі фізичної культури -/-	
II	<u>Спортивно-масова робота</u> 1. Організувати роботу спортивних секцій: гімнастики для 1-6 ^х , баскетболу – 4-10 ^х , загальної фізичної підготовки – 5-10 ^х , легкої атлетики – 4-10 ^х класів. 2. Практикувати дні здоров'я і спорту. ... п	до 15.IX. щомісячно	організатор позакласної та поза-шкільної роботи, учителі фізичної культури директор школи, класні керівники	

і т.д. стосовно всіх інших видів робіт, що практикуються в школі: пропагандистської, господарчої, фізкультурно-оздоровчої, організаційної.

Термін „часткове планування” означає, що передбачення на певний строк завдань, засобів і методів, матеріально-технічного забезпечення і ін. стосується тільки якоїсь однієї роботи. Результатом такого процесу може бути один або ж декілька документів. Так, наприклад, плануючи навчальну роботу, учитель фізичної культури в загальноосвітній школі повинен для кожного класу, з урахуванням його особливостей, скласти такі документи: графік розподілу навчального матеріалу на рік із зазначенням кількості годин за кожним розділом; робочий план реалізації розділів програми на рік чи півріччя, плани-конспекти уроків.

За другою класифікаційною ознакою (термін, на який складаються плани) планування поділяється на три різновиди: перспективне, поточне, оперативне.

Якщо плани складаються на декілька років, то такий процес називають перспективним плануванням. Прикладом перспективного планування є складання програми з фізичної культури для учнів загальноосвітнього навчального закладу. Велике поширення даний вид планування має в спортивній практиці, де доводиться планувати роботу в циклах міжолімпійської підготовки і в інших, тривалістю в декілька років, часових проміжках між відповідальними змаганнями, на етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Якщо плани складаються на термін тривалістю в один рік і менше, аж до серії занять включно, то в такому випадку будемо мати поточне планування. Для загальноосвітньої школи це буде планування на рік, на чверть і на серію уроків, а для спортивної практики – на макроцикл, мезоцикл, мікроцикл, тренувальний день (якщо в його рамках здійснюється 2-3 тренувальних заняття).

І, нарешті, *оперативним називають таке планування, коли плани складаються на одне заняття.*

Тепер зупинимося на основних підходах розподілу навчального матеріалу за чвертями. Методика цього процесу (розподілу) ідентична для всіх чотирьох чвертей, а тому й основні методичні підходи будуть стосуватися всіх чотирьох випадків. Таких підходів два: розподіл навчального матеріалу за темами і за всіма різновидами вправ, що будуть використовуватися в цій чверті.

Та перш ніж характеризувати названі підходи, додатково внесемо ясність у розуміння того, що таке тема.

У теоретичному навчальному матеріалі (як, до речі, і в будь-якому матеріалі), для більш успішного оволодіння ним, практикується поділ його на порції. При цьому слід пам'ятати, що дроблення матеріалу не повинне переходити межі, за якою втрачається смисл його вивчення. Порція повинна бути настільки малою і водночас настільки великою, щоб у її межах зберігалась специфіка інформації, що вивчається, а також бути відносно завершеною і логічно цілісною. Якщо вона є такою, тоді її можна назвати темою.

Коли ж мова заходить про практичний матеріал, призначений для вирішення завдань фізичної освіти, то тут відносно завершеною і логічно цілісною його порцією, тобто темою, є конкретна рухова дія, а точніше, фізична вправа, яка має бути освоєна щонайменше до рівня навички, а в ідеальному варіанті – до рівня уміння вищого порядку.

Стосовно теоретичного матеріалу тема являє собою сукупність понять, засвоєння яких забезпечується роботою інтелекту, а стосовно практичного – вона являє собою сукупність нервово-м'язових уявлень про основні опорні точки (провідні фази) фізичної вправи, формування яких забезпечується роботою фізичного розуму, основні механізми діяльності якого розкриті в класичній роботі М.О.Бернштейна “Про побудову рухів”.

При розподілі навчального матеріалу за темами вибирають усі вправи-теми, які будуть вивчати в даній чверті, і конкретизуються в освітніх завданнях, що формулюються за правилами, викладеними в другому підрозділі п'ятнадцятого розділу підручника. Також підбирають вправи-теми, що були освоєні раніше, і в даній чверті будуть повторюватися, і теми із теоретичного матеріалу, передбаченого на дану чверть (як для вивчення, так і для повторення).

Все це впорядковується в табличному вигляді. Таблиця може мати таку форму:

№ п/п	Теми, призначені для вивчення і повторення	Уроки							
		1	2	3	4	5	...	n-1	n
I	Теми теоретичного матеріалу: 1. 2. ... n	+	+	+					
			+	+	+				
								+	+
II	Теми практичного матеріалу і завдання для них: 1. (назва теми). а) } б) } завдання до теми в) } ... і т.д.	+	+	+					
			+	+	+				
				+	+	+			

Як бачимо, в лівій частині таблиці в колонку розписують всі теми теоретичного матеріалу і всі вправи-теми із завданнями до них, які будуть опрацьовуватись в даній чверті. Тоді за допомогою певних знаків (хрестиків, кружечків і т.д.) роблять помітки, на яких уроках теоретичні теми і завдання до практичних тем будуть опановуватись.

Та в фізичному вихованні, як зазначено в другому підрозділі чотирнадцятого розділу підручника, прослідковується така цікава особливість: темами навчання з точки зору моторики є фізичні вправи і засобами опанування цими темами є знову ж таки фізичні вправи. Їх називають підвідними вправами. І відмінність їх від вправ-тем полягає в тому, що рівень засвоєння їх обмежується руховим умінням. Та вправи-засоби не обмежені лише підвідними вправами. Є вправи-засоби, які використовують для організації учнів (створення установки на роботу); для втягування організму в роботу (для підготовки його для вирішення головних завдань, запланованих на основну частину уроку); для підвищення енергопотенціалу організму через розвиток таких фізичних якостей, як сила, прудкість, витривалість, гнучкість; для переведення організму на доробочий рівень функціонування в заключній частині уроку.

Отже, виходячи з того, що вправ-засобів дуже багато, що вони поліфункціональні, що за їх допомогою в поєднанні з навчанням вирішуються й інші важливі в процесі фізичного вдосконалення завдання, існує і названий вище другий підхід розподілу практичного матеріалу – за всіма різновидами вправ, що будуть використовуватись в тій чи іншій чверті. Здійснюється він за такою ж схемою як і в попередньому випадку. Тепер у лівій частині таблиці в колонку розписують усі вправи, включаючи і вправи-теми, але без конкретизації їх у завданнях. Також, щоб не перевантажувати четвертний план надмірною його деталізацією, називаються, як правило, не самі вправи-засоби, а їх групи. Наприклад: стройові вправи; загальнорозвиваючі вправи без предметів, із набивними м'ячами, зі скакалками; рухливі ігри з елементами легкої атлетики, гімнастики і т.д. Хоча можуть, звичайно, називатися і конкретні вправи, наприклад: повільний біг до 5 хв., крос 600-800 м без урахування часу і т.д.

Отже, ми схарактеризували два суттєво різні (певною мірою полярні) підходи до складання четвертних планів. Логіка підказує, що в реальній дійсності їх треба поєднувати, і в кожному конкретному випадку, виходячи із міркувань доцільності, зміщуватись у бік тієї чи іншої полярності. Насправді так це й роблять.

Для ілюстрації цього скористаємося фрагментами четвертного плану, запропонованого С. Цвеком⁴¹, дещо модифікуючи його.

№ п/п	Навчальний матеріал програми	№ уроків																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I	<u>Теоретичні відомості:</u>																		
	а) правила безпеки під час виконання легкоатлетичних та ігрових вправ на спортивному майданчику і вдома;	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
II	б) дотримання рухового режиму.	п	з	п	п	п	п	п	п	п									
	<u>Практичний матеріал:</u> 1. Стройові вправи (із попереднього класу).	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
№	Навчальний	№ уроків																	

⁴¹ Цвек Станіслав. Планування навчально-виховного процесу фізичної культури. //Фізичне виховання. – 1997. – № 2. – С. 9-10.

п/ п	матеріал програми																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	2. Загальнорозвиваючі вправи а) без предметів б) зі скакалкою в) з набивним м'ячем	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
	3. Легка атлетика а) матеріал попереднього класу б) біг на 60 м (стартовий розгін) в) біг на 1500 м г) стрибки у довжину з розбігу	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
			н	з	п	п	п	п	о										
					н	з	п	п	п	п	о		+				+	о	
	4. Вправи для розвитку швидко-силових якостей а) багаторазові стрибки через скакалку б) метання набивного м'яча (1-2 кг) в) рухливі ігри з елементами гандболу г) естафети і т.д.																		
					+	+	+		+										
												+		+	+	+	+	+	+
					+	+			+			+							
							+	+									+	+	+

Умовні позначення: Н – навчити; З – закріпити; П – повторити; О – складання на оцінку.

Із цих фрагментів видно, що поєднання обох підходів досягають тим, що вправи-теми хоч і розшифровуються в освітніх завданнях, та ця розшифровка тільки орієнтовна.

Завдання визначаються лише початковими буквами дієслів, які використовуються при їх формулюванні (Н, З, П, О). Роблять це для того, щоб четвертий план був більш компактний, не перевантажений деталями.

3. Етапи і напрямки планування роботи з фізичного виховання

Узагальнюючи інформацію, що стосується планування роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, і яка викладена в цьому і в попередньому розділах, приходимо до висновку, що цей процес розпадається на ряд відносно самостійних напрямків: планування всієї роботи, планування навчальної роботи, планування фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, планування фізкультурно-масової і спортивної роботи.

Та, незважаючи на множинність напрямків планування, процедура отримання результатів (відповідних документів) у межах кожного із них приблизно одна й та ж. Мислительні операції розгортаються за ідентичною схемою – від загального до конкретного. Спочатку передбачають розгортання подій у віддаленій перспективі і видно їх лише в загальних рисах, далі, у міру наближення до часу, в якому перебуває плануючий, бачення деталізується (створюються поточні плани) і, нарешті, в оперативних планах бачення стає максимально конкретним. Звичайно, залежно від того, настільки далеко в майбутнє зазирає плануючий, планування може починатися зі створення перспективних планів, чи воно буде усіченим, тобто розпочинатися творенням поточних планів, та розгортання розумових операцій буде одним і тим же – від загального до конкретного.

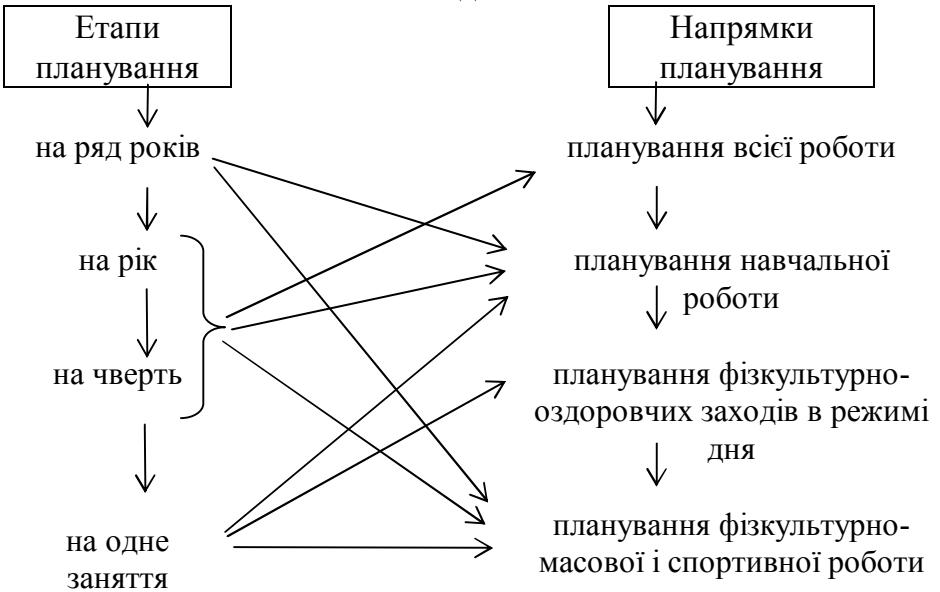
Якщо хтось не погоджується з таким твердженням, то нехай спробують, скажімо, планування навчальної роботи на рік розпочати із написання конспектів уроку. Дуже швидко вони переконаються, що без передбачення більш загальних моментів (визначення кількості годин на кожний розділ

програми, послідовність проходження розділів програми, види вправ, що будуть використані при проходженні кожного розділу і т.д.) робота заходить у безвихідь.

Все тільки що сказане в цьому підрозділі, з метою кращого сприйняття, представимо у вигляді структурно-логічної схеми.

Таблиця 9.

Структурно-логічна схема етапів і напрямків планування роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах



4. Документи планування навчальної роботи з предмета “фізична культура”

Результати планування навчальної роботи з предмета “фізична культура” відбиваються в цілому ряді документів, а саме: навчальний план, програма, план роботи на рік, план роботи на навчальну чверть, план-конспект уроку.

Навчальний план. Є державним документом, яким керуються не тільки загальноосвітні, а й спеціальні середні і

вищі навчальні заклади, де фізичну культуру як обов'язковий предмет включено в систему інших дисциплін.

Навчальні плани розробляють і затверджують вищестоячі органи управління на багато років наперед. У них визначається: число годин, відведене на фізичну культуру на весь період навчання, порядок реалізації цих годин за роками навчання, строки заліків і екзаменів.

Програма. Розробляють і затверджують вищестоячі органи управління на основі навчального плану відповідно до встановленої там кількості годин.

Учбова програма – документ, що визначає зміст і об'єм знань і умінь, що підлягають опануванню, а також рівень розвитку фізичних якостей, якого повинні досягти учні.

Але разом з цим це і план, оскільки тут має місце деякий розподіл навчального матеріалу в часі.

План роботи на рік. Розробляє, як і всі інші документи (план роботи на навчальну чверть, план-конспект уроку), учитель фізичної культури на основі програми. В даному випадку конкретні вправи чи групи вправ ще не беруть до уваги. Увагу концентрують на розділах програми. Визначають кількість годин на кожний розділ з подальшим розподілом за чвертями. Все це вкупі оформляється у вигляді таблиці.

Пояснимо процедуру планування навчальної роботи на рік на прикладі. Припустимо, що в класі, де доведеться працювати плануючому, будуть опрацьовувати такі розділи програми: теоретичні відомості, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, кросова та лижна підготовка, комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості. Далі припустимо, що на тиждень буде проводитись два уроки, а за рік це складе 68 уроків. За чвертями (враховуючи їх тривалість) ці години розподіляться (починаючи з першої) так: 18, 14, 20, 16. Тепер 68 годин річних треба розподілити за п'ятьма розділами програми. Розділів виходить п'ять, бо не враховується розділ

теоретичних відомостей, які оголошують по ходу вирішення завдань уроків, і окремого часу на них не виділяють.

Припустимо знову, що учитель розподілив години так: гімнастика – 13, легка атлетика – 17, спортивні ігри – 13, кросова та лижна підготовка – 13, комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості – 12.

Тепер години кожного розділу треба розподілити за чвертями так, щоб у підсумку все точно збігалось з кількістю уроків, що плануються в кожній із них.

Щоб без особливого напруження виконати цю останню процедуру, треба зарані приготувати спеціальну матрицю (див. табл. 10) у вигляді сітки, в якій проставити цифри лише в нижньому ряду вічок, і напроти розділу “теоретичні відомості” через всі чотири вічка записати “В процесі уроків”. Після цього проставити відповідні цифри в крайній правій колонці вічок під заголовком “Кількість годин на рік”. Цим самим будуть створені всі умови для виконання останньої, найбільш трудомісткої операції – розподілу годин, визначених на кожний розділ, за чвертями.

Таблиця 10.

Приклад розподілу навчального матеріалу програми на рік

Види навчального матеріалу	Ч В Е Р Т І				Кількість годин на рік
	I	II	III	IV	
Теоретичні відомості	В процесі уроків				
Гімнастика		12	1		13
Легка атлетика	9		2	6	17
Спортивні ігри	7		2	4	13
Кросова та лижна підготовка			13		13
Комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості	2	2	2	6	12
Кількість годин за чвертями	18	14	20	16	68

План роботи на навчальну чверть. Розробляється на основі програми і плану роботи на рік. Останній виступає своєрідним показником того, які розділи програми і в якому об'ємі будуть вивчатися в кожній чверті. Тут увага плануючого концентрується уже на фізичних вправах і їх окремих групах, включаючи і вправи-теми, і вправи-засоби, а також на конкретних темах, що стосуються теоретичного матеріалу.

Методика розподілу навчального матеріалу на чверть описана вище, в попередньому підрозділі цього розділу. Тут ми акцентуємо увагу лише на одному суттєвому нюансі.

Звернемо для прикладу увагу на таблицю 10, на практичний навчальний матеріал, що буде вивчатися в першій чверті. Він складається із двох блоків: легка атлетика і спортивні ігри, які подаються роздільно. Так само роздільно можна розподіляти матеріал і по уроках чверті: спочатку ідуть дев'ять уроків легкої атлетики, а потім сім уроків спортивних ігор, і завершується чверть двома контрольними уроками.

Та, як підкреслювалося в десятому розділі підручника, це не завжди оптимально. Одновидові, або спеціалізовані уроки можна планувати для роботи зі старшокласниками. В молодших класах краще планувати комбіновані уроки, на яких паралельно вивчається матеріал різних розділів програми. В середніх класах доцільно планувати і комбіновані, і спеціалізовані уроки приблизно в однаковій пропорції.

Із цього слідує, що дев'ять годин легкоатлетичного матеріалу учитель може запланувати як на дев'ятьох уроках, так і більшій їх кількості, аж до шістнадцяти включно. Те ж саме можна сказати і про ігровий матеріал, який можна запланувати на сім уроків і на більшу їх кількість, аж до шістнадцяти включно.

Загалом же план роботи на чверть доцільно структурувати у вигляді трьох частин.

Першу частину присвячують формулюванню завдань на чверть, які повинні відбивати усі спрямування педагогічного процесу: освітнє, оздоровче і виховне.

Другу частину присвячують розподілу навчального матеріалу за уроками.

Третя – визначенню тестів, контрольних нормативів і вимог з їх кількісними параметрами стосовно обраної шкали оцінок. Краще зробити це в табличному вигляді за такою схемою:

Тести, контрольні нормативи і вимоги	Параметри	Н о р м а т и в и					
		для хлопців			для дівчат		
		5 (12)	4 (9)	3 (6)	5 (12)	4 (9)	3 (6)
Біг 30 м з високого старту	секунди	5,3	6,0	7,0	5,5	6,2	7,2
Метання малого м'яча (150 г) на дальність з розбігу	метри	34	27	20	21	17	14

ПРИМІТКА: цифри в дужках проставлені, виходячи із 12-бальної системи оцінок.

План-конспект уроку. Розробляється на основі плану роботи на чверть. У цьому документі навчальний матеріал максимально конкретизується, починаючи від завдань і закінчуючи окремими вправами. Конкретизація досягається

шляхом використання організаційно-методичних вказівок різної спрямованості⁴².

Аналіз організаційно-методичних вказівок конспектів уроків, розроблених передовими учителями, показує, що досить часто в них дають настанови по визначенню і вирішенню часткових завдань уроку, по призначенню тих чи інших вправ, по техніці вправ, типових помилках і способах їх усунення. Основне ж місце займають педагогічні настанови щодо керування групами учнів, класом у цілому, щодо використання методів організації учнів, використання методів і прийомів активізації їх пізнавальної діяльності. Не випускають із поля зору передові вчителі прийомів перевірки виконання навчальних завдань, контролю і оцінки успішності, організації домашніх завдань і контролю їх виконання. В конспекті також знаходять місце і записи по контролю зовнішнього вигляду учнів, їх екіпіровки, відповідності одягу і взуття місцю занять, записи про санітарно-гігієнічні умови місць занять, по матеріально-технічному оснащенню навчального процесу і організації техніки безпеки на уроці та при виконанні домашніх завдань.

Організаційно-методичні вказівки вносять у конспект, як правило, паралельно з записом змісту уроку. При цьому вчителі прагнуть уявити собі ту чи іншу ситуацію уроку, окрему його часточку (“мізансцену”), стараючись проникнути в суть педагогічного процесу, передбачити його хід, позитивні і негативні моменти, можливі помилки в роботі, можливий результат окремих вправ, завдань, частин уроку й уроку в цілому та ін. Вони прагнуть уявити не тільки свої дії, а й передбачити дії учнів, їх поведінку, а також атмосферу колективної навчальної праці.

⁴² Організаційно-методичні вказівки до конспекту уроку з фізичної культури: Методичні рекомендації. /Аргунов О.С., Іващенко В.П., Чипиленко Л.І., ЯроваВ.Д./ – Черкаси: 1993.

Таким чином, у записах відбивається педагогічна концепція учителя, його методична майстерність, розкривається технологія навчально-виховного процесу, що забезпечує високоефективну реалізацію предметного змісту уроку і вирішення його педагогічних завдань.

Найчастіше конспекти уроків з фізичної культури оформляються за такою схемою.

Конспект уроку №_ з фізичної культури для учнів __ класу.

Завдання	1 2 . . n	}	Обов'язково передбачаються і освітні, і оздоровчі, і виховні завдання.
Дата і місце проведення _____			
Необхідний інвентар і обладнання: _____			
(вказується не тільки їх назва, а й кількість)			

Частини уроку, їх тривалість	Навчальний матеріал	Дозування	Організаційно- методичні вказівки
---------------------------------	------------------------	-----------	---

Звичайно, це не єдина форма конспекту. Останнім часом вищестоячі органи управління роблять спроби впровадити в загальноосвітніх школах плани-конспекти на групу уроків за аналогією до тематичних конспектів, що використовуються при вивченні інших навчальних предметів.

Подібні спроби запозичення досвіду викладання інших навчальних предметів, не враховуючи специфіки предмета “фізична культура”, не можна назвати раціональними. І ось чому. При викладанні всіх предметів навчального плану загальноосвітньої школи окремі теми опрацьовуються строго послідовно, відділяються одна від іншої в часі. Як правило, на уроці вивчається лише одна тема чи її частина. При

викладанні ж предмета “фізична культура” завжди опрацьовується декілька тем і причому вони знаходяться на різних стадіях засвоєння: з однією знайомлять, другу почали вивчати, третя закріплюється, четверта уже оцінюється і т.д. А тому підготовка тематичних конспектів на групу уроків стосовно предмета “фізична культура” є нонсенсом.

Указана специфіка негативно відбивається і на спробах підготувати конспект на групу одновидових (спеціалізованих) уроків, коли вивчається матеріал якогось одного розділу програми (з легкої атлетики, з гімнастики, з лижної підготовки і т.д.). Виклад змісту навчального матеріалу таких конспектів пропонують оформляти за такою схемою:

Зміст навчального матеріалу по частинах уроку	Організаційно-методичне забезпечення	Дати уроків та дозування						

Найсуттєвіше в підготовці до уроку – організаційно-методичні вказівки, які, як зазначалось, є свідченням методичної майстерності вчителя, в подібних конспектах не можна реалізувати так, як це можна зробити при підготовці конспекту на окремий урок. Основний аргумент щодо доцільності таких конспектів зводиться до того, що тут треба менше писати і, отже, економиться робочий час учителя.

Творчо працюючі вчителі фізичної культури уже давно створили більш ефективний підхід, що дозволяє не тільки економити робочий час, а й покращувати організаційно-методичне наповнення уроків. Мається на увазі створення методичних картотек. На спеціальних картках фіксуються комплекси загальнорозвиваючих вправ з найсуттєвішими вказівками до них; організаційно-методичне забезпечення окремих вправ-тем, окремих рухливих ігор, окремих естафет; комплекси вправ для розвитку фізичних якостей з

найважливішими вказівками до них і т.д. Картки відповідно систематизуються і надалі використовуються в роботі. Коли у вчителя є така картотека, то йому для підготовки до уроку треба лише конкретизувати завдання і підібрати із картотеки відповідні картки, де зафіксовані потрібні йому фрагменти уроку. Та, звичайно, це не означає, що цей підхід є найкращим. Вибір залишається за учителем.

У цілому ж, як узагальнення того, що стосується підготовки конспектів уроків, можна використати міркування Ю.К. Бабанського і М.М. Поташника⁴³.

“Перш за все хочеться звернути увагу на дієслово “вимагати”. Думається, що вимагати від учителя треба постійного підвищення професійної майстерності, компетентності, високої якості знань і рівня вихованості дітей. Вибір форм, методів, прийомів, засобів навчання і виховання, вибір форми плану уроку – справа самого учителя. Тут можна лише радити, допомагати, рекомендувати, консультувати.

Поурочний план є творчим документом педагога. Структура, об’єм, ступінь докладності плану залежать від особливостей особистості учителя, його досвіду, стажу роботи. План можна складати у формі конспекту, тез, таблиці, схеми і т.д. Форма повинна бути зручною (оптимальною) перш за все для самого педагога (а не для перевіряючого). Відзначимо також, що для різних типів уроків учителі складають різні за формою плани.”

5. Загальна характеристика обліку роботи з фізичного виховання

Педагогічний процес, як і більшість явищ універсаму, має стохастичну (імовірнісну) природу. Від грецького

⁴³ Бабанский Ю.К., Поташник М.М. Оптимизация педагогического процесса. – К.: Радянська школа, 1984. – С. 151.

stochasis – здогад. Результати педагогічних впливів визначаються багатьма змінними, точну дію яких неможливо передбачити. Більше того, неможливо знати і кінцеву кількість самих змінних.

Отже, як би скрупульозно не складався план, у ньому завжди затаюється можливість меншої чи більшої похибки. Звідси випливає, що поряд зі складанням планів треба передбачати і процедури, за допомогою яких можна було б отримувати зворотну інформацію про хід їх виконання. Здійснення таких процедур прийнято називати обліком.

Таким чином, облік – це процес отримання і осмислення зворотної інформації про хід педагогічного процесу з метою внесення, якщо треба, відповідних корективів у плани роботи. Розрізняють три види обліку: попередній, поточний і підсумковий.

Попередній облік. Здійснюється для виявлення готовності до опанування навчальним матеріалом. Ураховуються: об'єм і складність раніше вивчених рухових дій, рівень загальної фізичної підготовки, рівень знань. Дані такого обліку дозволяють уточнити плани, а згодом, порівнюючи їх із результатами підсумкової і поточної перевірки, об'єктивніше судити про зміни в знаннях, уміннях і навиках, у рівні розвитку фізичних якостей.

Поточний облік. Є основним видом перевірки і оцінки. Здійснюється він у різних формах.

1. Поурочний облік. Учні можуть попереджуватись чи не попереджуватись про те, що їх дії будуть оцінюватись. Але в будь-якому випадку оцінка повинна бути оголошена і прокоментована.
2. Спостереження за одним або декількома учнями протягом усього уроку з оцінкою будь-яких дій, у тому числі і таких, що не стосуються до завдань уроку. В кінці виставляється так звана поурочна оцінка. Вона має важливе мобілізуюче значення для не досить організованих учнів і для тих, що

не мають реальних можливостей для суттєвого підвищення результатів у рухових діях, що вивчаються.

3. Усне опитування. Застосовується для перевірки засвоєння теоретичних відомостей, знань правил гри, термінології, розуміння суті рухів і т.д. Воно може практикуватися в будь-якій частині уроку, у вигляді окремих питань, бесіди чи так званого побіжного опитування.
4. Спеціально організований виклик для виконання вправи на оцінку. Викликають тих учнів, які здатні успішно виконати завдання. Виклик слабо підготовлених недоцільний, бо може призвести до надто великих стресових зрушень і моральної шкоди (кому приємно перед усіма демонструвати своє невміння). Досвід показує, що найбільшу користь приносить негайна оцінка, за винятком тих випадків, коли потрібний час для зменшення сильного збудження чи втоми.

Підсумковий облік. Полягає у виставленні оцінок за чверть на основі даних поточного обліку і за рік на основі четвертних оцінок. Вирішальне значення мають оцінки, отримані в кінці, а не на початку навчання руховим діям і теоретичним відомостям.

І попередній, і поточний, і підсумковий обліки є ефективним знаряддям управління педагогічним процесом тоді, коли відповідають таким вимогам:

1. Систематичність.
2. Об'єктивність.

Об'єктивність обліку забезпечується дотриманням таких умов: визначення критеріїв оцінки на кожному етапі навчання, диференційований підхід до учнів, врахування ступеню позитивних зрушень у підготовленості учнів, які є значною мірою результатом їх старанності і відповідальності.

Результати обліку фіксують у класному журналі, документах, що відбивають проведення фізкультурно-масових і спортивних заходів, документах, що містять

перелік громадських інструкторів та суддів, а також тих, що займаються в гуртках, секціях та групах загальної фізичної підготовки, у книзі рекордів школи, в журналі обліку травм, у медичних картках учнів.

Контрольні питання

1. У чому полягає призначення і суть планування роботи з фізичного виховання?
2. Яких вимог слід дотримуватись, плануючи роботу з фізичного виховання?
3. Які є види планування і за якими класифікаційними ознаками ці види поділяють на дві групи?
4. Яка із схем («від загального до конкретного» чи «від конкретного до загального») є раціональною при складанні планів на різні часові проміжки?
5. Які є основні підходи розподілу навчального матеріалу по чвертях і які методики реалізації цих підходів?
6. У чому полягає призначення і суть обліку роботи з фізичного виховання?
7. Які є види обліку і яким вимогам ці види повинні відповідати?

РОЗДІЛ ХІХ

ПОЗАШКІЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Значення, завдання і організація позашкільної роботи з фізичного виховання

Значення позашкільної роботи з фізичного виховання зумовлене об'єктивною потребою будь-якої людської спільноти у фізичному вдосконаленні своїх громадян, особливо підростаючого покоління. Якщо її провідники недооцінюють цього, то рано чи пізно життя нагадає про хибність їхньої думки.

Прикладом такого нагадування, зумовленого реаліями життя, є затвердження Президентом України Цільової програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” (від 1.09.1998 року). В ній наводяться, зокрема такі факти:

- майже 90 відсотків дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров’ї, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку.
- Щороку до лав Збройних Сил України за станом здоров’я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку.
- Тільки протягом останніх п’яти років на 41 відсоток збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров’я до спеціальної медичної групи.

Причину такого стану речей вбачають у тому, що з 1991 року кількість підприємств, установ та організацій, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тис. одиниць, а кількість робітників, залучених до цього процесу – більш, як на 1 млн. чоловік, або на 56 відсотків, інструкторів зі спорту, що працювали у виробничих колективах – на 5,7 тис. чоловік. Нині (на момент виходу Указу, прим. наша) лише 13 відсотків трудових колективів

мають спеціалістів, які проводять фізкультурно-оздоровчу роботу. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану найпрацевдатнішої частини населення і виявилось у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення проявів тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії тощо.

Звичайно, окреслення цієї причини є слушним, але вона не є визначальною, а лише похідною. Є більш важливі, глибинні причини. На них зверталася увага в другому розділі, де характеризувалась мета й ідеологічна основа системи фізичного виховання стосовно теперішніх історичних умов існування нашого суспільства. Та, як мовиться, кожному овочу свій час. А на сьогодні є добрим знаком те, що на рівні вищих ешелонів влади правильно оцінюють роль фізичного виховання в суспільстві.

Завдання позашкільної роботи значною мірою такі ж, як і позакласної. Нагадаємо їх.

1. Залучати якомога більшу кількість учнів до фізичного вдосконалення.
2. Виявляти схильності і здібності до занять окремими видами спорту.
3. Поглиблено оволодівати знаннями, що стосуються питань здорового способу життя і поліпшення фізичної підготовленості.
4. Готувати громадських інструкторів та суддів із видів спорту.
5. Сприяти духовному розвитку учнів, формуванню у них патріотичних почуттів.

Ці завдання можна доповнити ще декількома:

6. Сприяти максимальному розвитку здібностей стосовно занять окремими видами спорту.

7. Надавати можливість збільшення обсягу рухової активності учнів залежно від психофізичної потреби в рухах.

Вирішення названих завдань організується в різних ланках системи фізичного виховання, мережа яких є досить мінливою, тобто такою, що повинна гнучко відгукуватись на запити суспільства, залежно від конкретно-історичних умов його розвитку. На сьогоднішній день ця мережа включає: спортивні школи, училища фізичної культури та олімпійського резерву, фізкультурно-оздоровчі табори, фізкультурно-оздоровчі заклади за місцем проживання (зокрема, дитячо-підліткові фізкультурно-спортивні клуби), палаци та будинки молоді, парки культури та відпочинку, санаторії, водні станції, краєзнавчо-туристські заклади, стадіони і т.п.

Описання організаційно-методичних особливостей проведення роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів у кожній із ланок мережі не є доцільним і до того ж громіздким. А тому ми коротко зупинимося лише на двох із них, які започатковані досить давно, регулярно використовуються і, можна думати, будуть використовуватись і надалі. Це фізкультурно-оздоровчі табори і спортивні школи.

2. Фізичне виховання в фізкультурно-оздоровчих таборах

Розкриваючи це питання, ми користуватимемося інформацією, накопиченою в процесі роботи з дітьми і підлітками у так званих піонерських таборах. І до того ж без будь-якої поправки на теперішні часи. Справа в тому, що організаційний порядок, прийнятий у піонерських таборах (із ланками, загонами, вожатими і т.д.), запозичений, до речі, у скаутів, виправдав себе. І немає підстав для того, щоб у шкільних оздоровчих дитячих таборах він був ліквідований.

Питання про те, як назвати керівників дитячих підрозділів – вожатими, чи якимось по-іншому, принципового значення не має.

Під час роботи в фізкультурно-оздоровчому таборі основну увагу зосереджено на вирішенні таких завдань, які в умовах загальноосвітньої школи або взагалі не вирішуються, або ж вирішуються недостатньо. Це такі завдання: 1. Зміцнювати здоров'я, сприяти фізичному розвитку і загартуванню дітей; 2. Удосконалювати рухові уміння і навички в прикладних рухових діях (особливо в плаванні); 3. Формувати звичку до регулярних занять фізичною культурою і спортом; 4. Сприяти формуванню санітарно-гігієнічних і організаторських навичок з фізичної культури.

Вирішення цих завдань забезпечується впровадженням різних форм занять, на яких застосовуються різноманітні вправи, в першу чергу такі, які важко, а то й неможливо регулярно практикувати протягом навчального року, особливо в умовах міста (плавання, туризм, вправи та ігри на місцевості, легка атлетика, рухливі, спортивні ігри, подолання перешкод у природних умовах).

Ефективність роботи в фізкультурно-оздоровчому таборі суттєво залежить від раціонального її планування. Основні документи планування такі: загальний план роботи, календарний план фізкультурно-спортивних заходів, положення про загальнотабірну спартакіаду.

Загальний план роботи складають на весь період роботи табору за вже відомою схемою:

№ п/п	Види роботи і їх зміст	Термін виконання	Відповідальний	Відмітка про виконання
--------------	-------------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------------

Як правило, передбачаються такі види робіт: організаційна, оздоровча, фізкультурно-спортивна, агітаційно-пропагандистська, господарча.

Календарний план фізкультурно-спортивних заходів складають на кожну табірну зміну. Основна його мета – узгодити порядок проведення окремих фізкультурних і спортивно-масових заходів по кожному дню роботи табірної зміни. Він повинен бути простим, наочним і його можна для кращого сприйняття виконати в різних кольорах. Оформляють його, як правило, в табличному вигляді. Одна зі схем (фрагмент) оформлення може бути такою:

День дата	Части- ни дня	РГГ			ЗГФК			Загонова спартакіада			Плавання									
		Загони			Загони			Загони			Загони									
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
1-й 2.VI.	Ранок День Вечір				л/а гім р/іг н/т ф/б тур п/б									“Давайте познайомимось” – табірний збір Товариська зустріч з футболу						
15-й 16.VI	Ранок День Вечір	зз	зз	зт	зт	тур	ф/б	н/т	р/іг	гім	л/а	60м ^с св ^{мет} під. кроє			10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30
		Загальнотабірний конкурс “Веселі старті”																		

ПРИМІТКА: гім. – гімнастика; р/іг – рухливі ігри; н/т – настільний теніс; тур – туризм; п/б – піонербол; зз – загальнотабірна зарядка; захід, що записаний через усі графи – загальнотабірний; ЗГФК – загонова година фізичної культури.

Положення про загальнотабірну спартакіаду оформляється за загальноприйнятим зразком, з яким ознайомлюють майбутніх фахівців у спеціальних навчальних закладах при вивченні ними кожної спортивно-педагогічної дисципліни.

Результати виконання запланованої роботи фіксують у ряді документів обліку: книга обліку рекордів і чемпіонів табору; протоколи змагань (загонових та загальнотабірних); журнал обліку дітей, що мають обмеження в заняттях фізичними вправами, а також тимчасово звільнених від

занять фізичною культурою; журнал обліку дітей, що навчилися плавати; журнал обліку спортивного інвентарю і обладнання.

Як уже зазначалося, в фізкультурно-оздоровчих таборах завдання фізичного виховання вирішуються в рамках різних за формою занять. Назвемо і за необхідності коротко схарактеризуємо найбільш поширені із них.

Ранкова гігієнічна гімнастика. За зміну використовують 2-4 комплекси вправ. Доцільно від комплексу до комплексу переходити не зразу, а поступово, замінюючи одну-дві вправи діючого комплексу на одну-дві вправи наступного. Практика свідчить, що при одночасному введенні нових вправ їх важко запам'ятовувати.

Спершу дітям бажано давати відпочинок між вправами в межах 10-20 секунд, а надалі комплекс виконувати потоком.

Багаторічна практика показала, що ранкова гігієнічна гімнастика проходить виключно емоційно і викликає підвищений інтерес у дітей тоді, коли її супроводжує професійний баяніст (акордеоніст), що вміє при музичному супроводі знаходити потрібну мелодію, ритм і темп.

Загонові години фізичної культури (ЗГФК). Це основна форма роботи в фізкультурно-оздоровчому таборі. Досвід показав, що фізичною культурою і спортом у таборі дітям доцільно займатися щоденно, за виключенням суботи і неділі, коли, як правило, проходять загальнотабірні заходи.

Триває ЗГФК рівно 60 хв. 40 хв. витрачається на власне "годину", 10 хв. – на організаційні моменти, 10 хв. – на заключну частину (це, як правило, вмивання чи душ, підготовка до загартовуючих процедур, які проводять після того, як діти відпочинуть після виконання вправ).

Після виключення із 26 днів кожної табірної зміни дня приїзду і дня від'їзду, трьох днів на загальнотабірний туристський зліт, трьох субот і трьох неділей, на загонові години залишається 15 днів.

ЗГФК проводять у першій половині дня, але обов'язково через годину-півтори після сніданку. Широко використовують ігровий і змагальний методи, а точніше, спортивно-ігрова організація роботи на загонових заняттях повинна бути домінуючою.

Прогулянки, екскурсії, походи з іграми на місцевості.

Заняття в спортивних секціях, гуртках. Окрім педагога з фізичної культури та інструктора з плавання до проведення цього виду занять залучають вожатих, педагогів-вихователів, обслуговуючий персонал, старших дітей, що мають спортивні розряди. Заняття проходять не рідше двох разів на тиждень (можна й щоденно) в другій половині дня, за планом, підготовленим керівником гуртка чи секції і погодженим із педагогом з фізичної культури.

Заняття з плавання, купання. Проводяться як обов'язкові заходи щоденно, в час, відведений для оздоровчих процедур, у присутності медичних працівників і під їх контролем.

На допомогу педагогу з фізичної культури та інструктору з плавання залучаються загонові вожаті і громадські інструктори, що вміють добре плавати і пройшли спеціальний інструктаж.

Спортивні змагання. Якщо в змаганнях приймають участь діти різного віку, то для підведення підсумків змагань використовують гандикап, або застосовують спеціальні таблиці, наприклад, таблиці Епштейна⁴⁴.

Успішне проведення змагань значною мірою залежить від дотримання ряду умов: 1. Своєчасне ознайомлення з положенням про змагання вожатих, педагогів-вихователів, дітей і всіх осіб, причетних до проведення заходу; 2. Простота організації і системи заліку; 3. Яскравість

⁴⁴ Эпштейн Н.М. Оценка результатов школьников на спортивных соревнованиях. – М., 1969.

оформлення і своєчасність підготовки місць змагань; 4. Швидкоплинність; тривалі змагання стомлюють дітей, зменшують інтерес до них; змагання повинні тривати не більше 1 години; 5. Забезпечення кваліфікованого суддівства (треба передбачити попереднє проведення суддівського семінару); 6. Дотримання учасниками змагань санітарно-гігієнічних вимог, техніки безпеки і правил проведення; 7. Оперативне підведення підсумків, з максимально можливою швидкістю інформування про результати в ході змагань.

Фізкультурно-спортивні свята. Досвід показує, що свята особливо успішно проходять тоді, коли їх програма передбачає заходи, в яких можуть приймати участь глядачі: найпростіші вікторини, атракціони, змагання.

Типовими складовими будь-якого свята, особливо фізкультурно-спортивного, є:

- урочисте відкриття (парад і шиккування всього табору чи тільки учасників урочистого ходу);
- урочистий хід учасників (парад);
- привітальне слово і виступ гостей;
- літературно-музична композиція, масові фізкультурні виступи;
- виступи кращих спортсменів табору і гостей;
- запуски моделей, ракет, феєрверк;
- нагородження переможців змагань, фізкультурного активу, суддів;
- урочисте закриття свята, марш-парад;
- ватра;
- танці, ігри, конкурси, атракціони.

Практика показала, що спортивні свята не повинні продовжуватись більше 1,5-2 годин. Першу частину проводять, як правило, в першій половині дня (10^{00} - 10^{40}), другу – після полудня (17^{00} - 18^{00}), третю – після вечері.

Щоб свято не затьмарювалось грубими помилками, прорахунками, неприємними несподіванками, оргкомітету треба керуватися відповідними щодо цього методичними рекомендаціями. Такі рекомендації викладені нами раніше (див. 3-й підрозділ 16-го розділу).

Загалом же для більш швидкої і більш правильної розробки кінцевого варіанту сценарного плану свята дуже корисно спочатку скласти зведений графік проведення всіх святкових заходів. Із нього буде ясно, який період часу перенасичений святковими заходами, в які хвилини їх не досить, щоб зайняти всіх учасників, особливо глядачів, які майданчики завантажені повністю, а які – ні.

Агітаційно-пропагандистські заходи. Бажано організувати показ кінофільмів, випуск спортивних газет, оформляти стенди на такі, наприклад, теми: “Фізична культура і спорт у нашому таборі”, “Плавання способом кроль”, “Заповіді туриста”, “Рекордсмени нашої зміни”, влаштовувати спортивні вікторини, вивішувати таблиці рекордів, результати змагань, схеми походів, фотографії кращих активістів-фізкультурників, спортсменів, запрошувати для показових виступів майстрів спорту, спортсменів-розрядників, учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Інструктаж загонових вожатих. Інструктивні заняття слід проводити не рідше разу на тиждень, а за необхідності – перед кожним змаганням, грою, святом і т.д. Вожатий корпус інструктують на експрес-педагогічних радах практично на початку кожного дня. Також щоденні експрес-інструктажі в спеціально відведений для цього час (як правило, зразу ж після сніданку) отримують фізорги загонів, фізкультурники-активісти. Інструктаж проводять педагог з фізичного виховання та інструктор з плавання.

Про те, як проводити інструктивну роботу, можна прочитати в публікаціях журналу “Фізична культура в школі”^{45,46}.

3. Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) – найбільш значуща ланка у вирішенні завдань позашкільної роботи з фізичного виховання

Перші спортивні школи для дітей у колишньому Радянському союзі (вони тоді позначались аббревіатурою ДСШ) були створені в листопаді 1934 року в містах Києві, Москві, Тбілісі. Але в передвоєнні роки темпи їх росту були порівняно повільними.

Більш інтенсивний розвиток мережі дитячих спортивних шкіл розпочався в післявоєнні роки, коли виникла нагальна потреба в підготовці резерву для спорту вищих досягнень. Останній же почав інтенсивно розвиватися після виходу в світ відомої фахівцям урядової постанови від 27 грудня 1948 року “Про хід виконання Комітетом в справах фізичної культури і спорту директивних вказівок партії і уряду про розвиток масового фізкультурного руху в країні і підвищення майстерності радянських спортсменів”. У цій постанові ставилась цілком конкретна мета – досягти світової першості з найважливіших видів спорту. Це, в свою чергу, призвело до активізації науково-дослідної роботи як у сфері великого спорту взагалі, так і в сфері дитячо-юнацького спорту зокрема. Починають вирішувати організаційні питання підготовки спортивних резервів, збільшується кількість дитячих спортивних закладів.

Але не слід забувати, що все це диктувалось не тільки добрими намірами. В основі лежав більш глибокий

⁴⁵ Славин В.П. Физкультурный актив в пионерском лагере. // Физическая культура в школе. – 1982. - № 5.

⁴⁶ Новолоцкий А.В. Физкультурный актив в пионерском лагере. // Физическая культура в школе. – 1986. - № 5.

(імперський) мотив: розглядати спорт як засіб підтвердження прогресивності соціального устрою, що панував тоді в країні.

У 1965 році для забезпечення наступності в підготовці спортсменів вищих розрядів при ДСШ створюються групи вищої спортивної майстерності. Частина шкіл була реорганізована у спеціалізовані, а частина – в укрупнені комплекси.

На початку 70-х років дитячо-юнацький спорт стає уже настільки помітним явищем, що починає вимальовуватись окремих напрямом у системі знань, що накопичились у результаті наукових досліджень спортивної діяльності. До середини 70-х років він остаточно оформляється і створюється окрема теоретично-методична дисципліна – основи теорії і методики юнацького спорту.

Зростає, зрозуміло, і кількість дитячих спортивних шкіл. Якщо, наприклад, на перше січня 1946 року нараховувалось 397 ДСШ, то тільки за період з 1970 по 1974 рр. було створено 1131 школу, а загалом на кінець 74-го року їх було 4939.

Окрім дитячих спортивних шкіл, створюються і спортивні заклади для навчання дорослих спортсменів. У 1946 році в системі спорткомітету СРСР, у безпосередньому підпорядкуванні республіканським, обласним і міським комітетам, були відкриті перші спортивні школи молоді (СШМ), перед якими ставилось завдання підвищення спортивної майстерності молоді віком від 16 років, а в 1949 р. – перші школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

Отже, на початку сімдесятих років функціонувала широка мережа спортивних шкіл різних категорій – дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи (СДЮСШ), СШМ, ШВСМ, які, в основному, успішно вирішували поставлені перед ними завдання. Але більш активній роботі заважали їх структурна

роз'єднаність і відсутність наступності. Одна і та ж категорія спортсменів тренувалась в ДЮСШ за одними режимами, в СДЮСШ – за другими, а в ШВСМ – за третіми. Все це створювало труднощі для переведення спортсменів з одного ступеню підготовки на інший.

Ось чому в 1974 році була затверджена нова номенклатура спортивних шкіл залежно від поставлених перед ними завдань:

- школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ);
- спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР);
- дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ).

Категорія СШМ була скасована.

Якщо до цього переліку додати ще училища олімпійського резерву (УОР), то будемо мати номенклатуру спортивних шкіл, яка прийнята зараз в Україні. Всі ці заклади, за виключенням ШВСМ, безпосередньо пов'язані з вирішенням завдань позашкільної роботи з фізичного виховання. Їх структура і цільова спрямованість відображені в таблиці 11.

Структура і цільова спрямованість різних типів спортивних шкіл (за В. Платоновим і К. Сахновським⁴⁷)

Тип школи	Групи	Контингент спортсменів	Цільова спрямованість
ДЮСШ	фізкультурно-оздоровчі, початкової підготовки, учбово-тренувальні, спортивного удосконалення	від новачків 10-11 років до 20 років	Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд країни, ДСТ, області, міста
СДЮШОР	початкової підготовки, учбово-тренувальні, спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності	-//-	підготовка резервів для збірних команд країни, ДСТ, майстрів спорту, КМС, першорозрядників
УОР	групи по розрядах, починаючи від юнацьких і закінчуючи майстрами спорту	учні 4-11 ^х класів	Вирішення завдань загальноосвітньої школи, підготовка олімпійського резерву

Учбово-тренувальна робота в фізкультурно-оздоровчих групах і в групах початкової підготовки спрямована, головним чином, на вирішення завдань загальної фізичної підготовки і ґрунтується на тих же засадах, що й робота на шкільних уроках фізичної культури і позакласних заняттях. А надалі, у міру зростання кваліфікації юних спортсменів і величини фізичних навантажень, ці засади вже не є достатніми, виникає потреба враховувати й інші закономірності, які будуть розкриті в подальшому викладі, коли висвітлюватимуться різні аспекти спортивної підготовки.

⁴⁷ Платонов В.Н., Сахновський К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988.

З плином часу структура і цільова спрямованість спортивних шкіл може, звичайно, змінюватись, можуть з'являтися нові типи шкіл, але в загальному розумінні спортивна школа для дітей, підлітків, юнаків як осередок вирішення завдань позашкільної роботи з фізичного виховання буде існувати довго, а можливо, і гранично довго.

Контрольні питання

1. Які завдання вирішуються у рамках позашкільної роботи з фізичного виховання і у яких ланках системи фізичного виховання вона організується?
2. Які особливості завдань і змісту роботи зі школярами у фізкультурно-оздоровчих таборах?
3. Які форми занять з фізичного виховання є найбільш поширеними у фізкультурно-оздоровчих таборах?
4. Які різновиди дитячих спортивних шкіл функціонують у нашій країні і який зміст їх роботи?

РОЗДІЛ XX

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ІНШИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Терміном “інші навчальні заклади” ми визначаємо ті освітні осередки, де здійснюється професійна підготовка молодих людей, де готують спеціалістів-професіоналів для різних видів діяльності, котрі необхідні для збереження спільноти і для забезпечення її поступу. Це різні професійно-технічні училища, середні спеціальні та вищі навчальні заклади.

1. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – головний чинник, що визначає специфіку фізичного виховання в спеціальному навчальному закладі певного профілю

Щоб переконатися в тому, що ППФП є дійсно тим чинником, що визначає специфіку фізичного виховання в спеціальному навчальному закладі певного профілю, скористаємося порівнянням. Порівняємо зміст і організацію фізичного виховання в загальноосвітніх і інших навчальних закладах і спробуємо знайти подібність і відмінність.

У загальноосвітніх навчальних закладах зміст фізичного виховання являє собою сукупність знань про фізичне вдосконалення людини і сукупність фізичних вправ, спрямованих на вирішення завдань фізичної освіти і загальної фізичної підготовки.

Реалізується він через систему уроків фізичної культури (навчально-виховна робота), через систему так званих “малих форм”, що використовуються в режимі навчального дня (оздоровча робота), через систему гурткових, секційних занять, змагань та фізкультурно-спортивних святкових заходів (позакласна робота). Ті ж учні,

які мають здібності до занять окремими видами спорту, можуть займатися своїм спортивним вдосконаленням у відповідних позашкільних закладах. І, нарешті, в загальноосвітньому навчальному закладі завжди можуть знайти підтримку і консультаційну допомогу ті учні, що вирішили самостійно займатися своїм фізичним вдосконаленням.

Із названих видів робіт тільки навчально-виховна і певною мірою оздоровча є обов'язковими, а всі інші - добровільні. Також навчально-виховна робота здійснюється диференційовано, в залежності від того, до якої медичної групи відносяться учні: основної, підготовчої, спеціальної.

У спеціальних навчальних закладах також вирішуються і завдання інтелектуальної освіти, і фізичної освіти, і загальної фізичної підготовки. У них також чітко прослідковуються і аналоги тих видів робіт, які ми тільки-що окреслили. Звичайно, залежно від рангу навчального закладу вони можуть дещо модифікуватися, та все-таки завжди зберігають свою цільову спрямованість і організаційно-методичне наповнення.

Так, наприклад, у вищих навчальних закладах, де модифікація найбільша, ми спостерігаємо той же поділ навчального контингенту, на підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, на три групи: основну, підготовчу і спеціальну. Відповідно формуються і три навчальні відділення з аналогічними назвами. В кожному із них основною і найбільш доцільною формою вважаються навчальні заняття, які можуть бути обов'язковими і факультативними (навчальна робота).

Передбачаються у вузах і такі види робіт, як оздоровча (плановий профілактичний медогляд студентів; участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі дня, клубах оздоровчого напрямку; заняття в оздоровчо-спортивному таборі під час канікул), позаурочна

фізкультурно-масова робота, спортивне вдосконалення, позавузівська фізкультурно-спортивна робота (участь збірних команд у змаганнях за календарем спортивних організацій міста, області, відповідних міністерств і відомств, країни і т.п.). Передбачаються також індивідуальні і самостійні заняття.

Зрозуміло, що в умовах вузу, зважаючи на матеріально-технічну базу, кваліфікацію викладачів, всі ці види робіт можна виконувати більш якісно, ніж, скажімо, в школі, та це не означає, що ця можливість завжди реалізується. Явно ж краще тут можна оволодіти теоретично-методичним матеріалом, як за об'ємом, так і за глибиною наукового обґрунтування.

Отже, враховуючи тільки що викладене, можна стверджувати, що з точки зору вирішення завдань фізичної освіти і загальної фізичної підготовки між загальноосвітніми і спеціальними навчальними закладами суттєвих відмінностей немає.

Вони існують лише стосовно одного виду фізичної підготовки – професійно-прикладної. Більше того, по даному виду підготовки є істотні відмінності між самими спеціальними закладами. І саме професійно-прикладна фізична підготовка визначає специфіку роботи з фізичного виховання в кожному з них.

Дехто може зауважити, що в програмах з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (випускні класи) теж передбачена ППФП. Так, передбачена. Та це лише є свідченням того, що укладачі програм не розуміють як слід, що таке ППФП. Це тільки аргумент на користь того, щоб цей вид підготовки був розглянутий у підручнику досить ґрунтовно. Що й буде зроблено в наступних підрозділах цього розділу.

2. Взаємозв'язок між професійними здібностями і фізичною підготовкою

Стосовно професійних здібностей у прикладній психології є дві точки зору.

Суть першої в тому, що в кожній людині закладені здібності до більш-менш конкретних видів праці і завдання полягає в тому, щоб навчитися розпізнавати ці здібності, знаходити їх характерні ознаки і згідно з ними давати рекомендації щодо вибору професій.

Прихильники другого підходу вважали, що ніяких здібностей немає. Чому і як навчити людину, так вона і працюватиме. Ця точка зору на Заході особливого успіху не мала. Але в Радянському Союзі, особливо у 20-х роках, вона була досить поширеною. Її представники вважали, що коли стати на позиції тих, хто визнає здібності фактором, за яким визначається місце кожного в суспільстві, то тоді в учбових закладах будуть створені сприятливі умови для переважання буржуазного прошарку, що створить додаткові труднощі пролетаріату у закріпленні за собою командних позицій. Легко помітити, що у цих міркуваннях здібності змішуються з рівнем підготовки абітурієнтів, їх освітою та загальним культурним рівнем.

У 30-х роках, починаючи роботу у сфері професійного відбору, радянські вчені прагнули використати накопичений зарубіжний досвід. Були розроблені і широко застосовувалися системи проб (тестів) і приладів для виявлення здібностей у робітників. У деяких випадках тести виявилися не досить обґрунтованими і перевіреними й призвели до помилкових висновків.

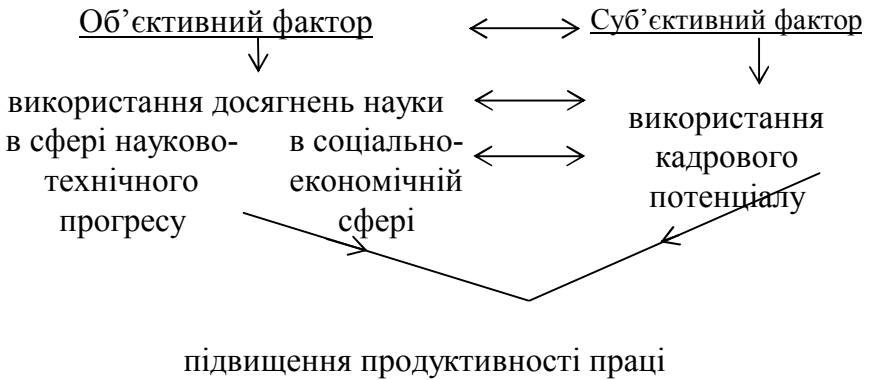
Труднощі психотехніків поглиблювалися ще й тим, що вони у своїх починаннях не могли опиратися на загальну психологію, бо вона тоді ще тільки формувалася. А тому наукове обґрунтування висновків і принципів положень

украї ускладнювалося, що й призвело до переважання емпіризму у їхній діяльності.

Саме з цієї причини, а також під натиском своїх противників, після відомої постанови ЦКВКП(б) “Про педологічні перекручення в системах Наркомпросів” (1936р.) вони були змушені згорнути свою роботу. Настав 20-річний застій у радянській психології праці, і лише з 1957 року знову почали розгортатися дослідження в цьому напрямку. Ситуацію з профвідбором і пов’язаною з ним ППФП на сьогодні концептуально можна зобразити у вигляді таких структурно-логічних схем (див. табл. 12, 13).

Таблиця 12

Структурно-логічна схема факторів, що визначають підвищення продуктивності праці



Логічність наведених у схемі факторів, гадаємо, не викликає сумнівів, але нас, звичайно, найбільше цікавить суб’єктивний фактор і тому вдамося до його обґрунтування.

Структурно-логічна схема складових, що визначають зміст і потенціал суб'єктивного фактора



Тепер, об'єднуючи обидві структурно-логічні схеми, можна зауважити, що кадровий потенціал ефективно використовуватиметься тоді, коли ті чи інші трудові операції виконуватимуть люди з найбільш придатними для цього професійними здібностями, під якими прийнято розуміти сукупність переважаючих психофізіологічних якостей (властивостей) людини, якими вона наділена природою і які сприяють найбільш швидкому й успішному оволодінню певними видами праці і досягненню в них найкращих результатів при мінімальних зусиллях.

Розвиток же професійних здібностей базується на загальних здібностях, під якими слід розуміти сукупність більш інтегральних психофізіологічних якостей чи властивостей людини, а саме: гостроту сприйняття органів відчуття, рухливість нервових процесів, відлагодженість механізмів сенсорних корекцій, наявність достатньої кількості різноманітних рухових автоматизмів, записаних на різних рівнях центральної нервової системи, натренованість верховних рівнів побудови рухів стосовно організації

рухового поведження та ін. А все це, в свою чергу, зумовлене такими чинниками, як умови життя, виховання, навчання і застосування фізичних вправ.

Надалі нас цікавитиме саме останній чинник, тобто використання фізичних вправ. І тут слід відзначити: на сьогодні і теоретики, і практики ППФП однакові в думці про те, що засобами фізичного виховання, і особливо застосуванням фізичних вправ, можна позитивно впливати на розвиток як загальних, так і професійних здібностей. Але однозначної відповіді тут немає тобто, не можна стверджувати, що застосування будь-яких фізичних вправ автоматично сприятиме розвитку професійних здібностей. Якби це було справді так, то тоді проблема ППФП перетворилася б у фікцію.

Сказане повністю підтверджується на практиці. Так, у спеціальній літературі наводиться такий приклад. Кваліфікований робітник віком 45-50 років, токарь за професією, протягом 10-15 років успішно впорається із виробничими завданнями, незважаючи на те, що має слабку фізичну підготовку і не вміє плавати, на перекладині підтягується не більше двох разів, з труднощами пробігає стометрову дистанцію і т.д. У той же час молодий працівник, фізично відмінно підготовлений, спортсмен-розрядник, значно поступається своєму старшому колезі рівнем виробничих показників.

Більше того, в тій же спеціальній літературі наводиться достатньо фактів, які свідчать про те, що певні види фізичних вправ можуть негативно впливати на розвиток окремих професійно важливих функцій. Сюди належить зменшення тактильної чутливості пальців кисті через наростання мозолів при заняттях гімнастикою, погіршення координації при виконанні трудових операцій складачами годинників та електронно-обчислювальних машин, коли вони систематично займаються важкою атлетикою, випадки

погіршення спеціальної координації у пілотів, якщо вони займаються боксом, відзначається також негативний вплив гімнастичних висів і упорів на роботу музикантів і т.д.

Подібні приклади у спеціальній літературі наводяться для того, щоб обґрунтувати думку про необхідність профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії. Робиться посилання на те, що подібний підхід давно використовують при підготовці висококваліфікованих спортсменів. На базі загальної фізичної підготовки цілеспрямовано розвиваються фізичні якості і формуються рухові навички, необхідні для виконання конкретних дій, характерних для обраного виду спорту. Так, при підготовці гімнастів основний акцент робиться на розвиток сили м'язів рук і плечового пояса, вестибулярної стійкості, здатності орієнтуватися у просторі і т.п. А при підготовці, наприклад, стрибунів у висоту особливу увагу звертають на розвиток швидкісно-силових якостей і координації рухів. І за аналогією, стосовно робітничих професій, пропонується також виділяти професійно найважливіші для кожної конкретної професії фізичні якості. Професія монтажника-висотника вимагає високого рівня розвитку м'язів рук, вестибулярної стійкості, здібності зберігати рівновагу на висоті й обмеженій опорі, вміння долати страх на висоті, тобто таких самих якостей, як у гімнаста. А майбутньому шахтареві необхідні зовсім інші якості, а саме: витривалість м'язів плечового пояса і спини, спритність, гнучкість, володіння навичками пересування і перелазіння в різних положеннях (навкарачки, у напівзігнутому стані, по-пластунськи). Вимоги ж до професії "оператор пульту керування" суттєво відрізняються від наведених вище. Спеціалісти цієї професійної групи повинні володіти здатністю точно і швидко виконувати виробничі дії в умовах емоційного напруження.

Звичайно, підхід за принципом аналогії для визначення змісту ППФП цілком виправданий і заслуговує на увагу, але має один дуже суттєвий недолік: у ньому відсутні достатньо чіткі критерії, відштовхуючись від яких, можна було б обґрунтовано вести підбір вправ ППФП стосовно тієї чи іншої професії. З позицій цього підходу не вдається як слід пояснити курйозні факти, що мали місце в історії становлення ППФП.

Наприклад, ще у 20-х роках Центральний інститут праці робив спроби встановити зв'язок між трудовою і фізичною культурою. У рамках запропонованої інститутом концепції рухової культури вправи виробничого навчання були чимось середнім між спеціальним трудовим тренуванням і гімнастикою. Так, для занять мулярів пропонувалися вправи з цеглинами. Для сучасних фахівців з фізичного виховання це, зрозуміло, здається смішним. Та досить уявити в руках муляра не цеглини, а гантелі, і посмішки на їхніх обличчях зникнуть, ситуація уявиться цілком нормальною. Насправді ж до нормальності тут дуже далеко, і не залежить це від того, будуть в руках мулярів цеглини чи гантелі.

З позицій аналогового підходу не можна як слід пояснити і наведений вище приклад негативного переносу між заняттям важкою атлетикою і трудовими операціями складачів годинників та електронно-обчислювальних машин. Подібні приклади можна продовжувати.

Таким чином, сказане наводить на думку, що зв'язок між фізичною культурою, спортом і трудовою діяльністю треба розглядати по-іншому, більш глибоко. Для цього треба скористатися інформацією про побудову рухового поведіння нервовою системою людини, яка викладена раніше (див. перший підрозділ шостого розділу і п'ятий підрозділ сьомого розділу). З опорою на неї розкриваються наступні підрозділи цього розділу.

3. Класифікація фізичних вправ з точки зору їх придатності для розвитку предметної спритності

Виходячи з інформації, що характеризує спритність як фізичну якість людини і яка викладена в п'ятому підрозділі сьомого розділу, можна зробити ґрунтовний висновок, що для вирішення завдань ППФП підходять не всі без винятку фізичні вправи, а саме ті, які сприяють розвитку предметної спритності. Отже, спробуємо розібратися в цьому докладніше.

Усі рухові дії можна поділити на групи залежно від того, до якого рівня чи рівнів побудови рухів належать найсуттєвіші рухи-ланки цих ланцюгів-дій.

1. До першої групи віднесемо ті дії, які взагалі бідні будь-якими вищими автоматизмами.

- Сюди ввійдуть так звані “розвідувальні” дії: розглядання предметів, обмацування їх, порівняння, вибирання і т.д.
- Найпростіші предметні дії, доступні вже 3-4-річній дитині: покласти предмет, налити чи насипати щонебудь у посудину, відкрити засув, кришку пробки, чемоданну застібку і т.п., схематично намалювати “сонце” чи “хатинку” і т.д.
- Всілякі дії новачка, тобто дії, для яких ще не встигли напрацюватися (виробитися) автоматизми за “особливим замовленням” від верховного, ведучого рівня і не знайшлося зручних автоматизмів із числа уже накопичених раніше під час вирішення інших завдань.

Таким чином, до першої групи ми відносимо всі ті дії, для яких – назавжди чи хоча б на перший час – немає придатних матеріалів у низових “фонотеках”. Зрозуміло, що для ручної (предметної) спритності серед подібних дій місця не знаходиться.

2. До другої групи включаються дії, провідні рухи-ланки яких побудовані переважно у верхньому підрівні простору “С₂” - у корковому, пірамідальному підрівні далекодіючих рецепторів точності і влучності, а в цілому ці рухові дії організуються і здійснюються за формулою:

$$\frac{D}{C_2}$$

- Із галузі побуту: засилування нитки в голку, накрапування ліків, гостре застругування олівця і т.д.
- Із професійно-трудова дій: дії креслення, гравіювання, точного складання механізмів, робота годинникового майстра, багато трудових дій токаря, слюсаря-лекальника, шліфувальника, хірурга і т.д.

Оскільки описана група майже повністю є областю дрібних і точних пальцевих рухів, то, природно, спортивних вправ, які належать до неї, дуже мало. Якоюсь мірою сюди належать рухові дії, які є в технічному арсеналі таких ігор, як баскетбол, настільний теніс. А в цілому ж для розвитку професійних здібностей, які реалізуються за формулою D/C₂ потрібно конструювати відповідні тренажерні пристрої.

3. Третя група об'єднує дії, провідні ланки яких найбільше залежать від нижнього підрівня простору “С₁”, підрівня, що опирається на рухові ядра смугастої кулі (стріатума) – верхівки екстрапірамідної рухової системи. Ці дії організуються і здійснюються за формулою:

$$\frac{D}{C_1}$$

- Із галузі побуту: шнурування взуття, прасування, розкочування тіста, бриття, причісування, перелистування книги, припалювання.
- Із професійно-трудова дій: дії зчіплювача вагонів при формуванні **составів**, шофера і машиніста електровоза

чи тепловоза при їх управлінні ходом машини, дії обпилювача і т.д.

Тут ми вже зустрічаємося з великими рухами тіла, які інколи залучають до свого складу і локомоції. Головна ознака, властива рухам цієї групи, - плавна, пристосувальна, можна б сказати, чутлива точність.

- Із галузі спортивно-ігрової: дії лазіння по канату, стовпу, мотузяній драбині, стовбуру дерева і т.п.; локомоції: на різних засобах пересування, як їзда на велосипеді, веслування на човнах різного типу; вправи парної та групової акробатики, що пов'язані з утримуванням рівноваги в ускладнених умовах (балансування).

Не можна не зробити застереження, що майже неможливо підібрати такі приклади, в яких не було б досить великого домішку фонів із нижчележачого рівня м'язово-суглобових ув'язок ("В").

4. Четверта група містить дії, в яких фони із рівня м'язово-суглобових ув'язок ("В") явно переважають над просторовими фонами із рівня "С". Формула цих дій:

$$\frac{D}{B}$$

- Із галузі побуту: зв'язування і розв'язування вузлів, в'язання на спицях, намотування клубка, заплітання коси, намилювання і миття всього тіла, одягання на себе одягу.
- Із трудових дій: робота молотобійця (але того, який працює з ручним, а не механічним молотом), землекопа, підсобного робітника на виробництві; роботи, пов'язані з обертанням корби (лебідки, колодязя з намотаним на барабан тросом і т.д.), з переміщенням рукоятки (наприклад, ручної помпи

при відкачуванні води чи ручної пожежної помпи при подачі води в пожежні шланги).

- Зі спортивних дій: греко-римська боротьба, боротьба дзюдо, самбо, сюди ж належить і велика кількість дій фокусника, що базуються на “спритності рук”, і багато чого із арсеналу злодійських та шахрайських прийомів.

5. П’ята група містить в собі ті види дій, які потребують участі як рівня м’язово-суглобових ув’язок, так і першого просторового підрівня. Будуються і здійснюються ці дії за формулою:

$$\frac{D}{B, C_1}$$

- Із галузі побуту: миття, випилювання, чищення овочів і плодів.
- Із трудових дій: косіння, робота на швейній машинці, кравецька плісировка, медична перев’язка, точно виважене закручування, навивка, обв’язка і т.п.
- Із галузі спорту: слалом, партнерська акробатика, дії фехтувального захисту, захисні дії рукопашного бою і в східних бойових мистецтвах, захисні дії боксера, а також захисні дії в спортивних іграх.

6. Шоста група об’єднує в собі ті види дій, які потребують участі як рівня м’язово-суглобових ув’язок, так і другого просторового підрівня. Формула подібних рухових дій така:

$$\frac{D}{B, C_2}$$

- Із галузі побуту: вишивання, штопання, в’язання мережив.
- Із трудових дій: робота складача в друкарні, закрійника взуття і верхнього одягу, коваля при точному,

художньому куванні, медичні процедури на зразок упорскування ліків чи ставлення банок і т.д.

- Із галузі спорту: ударні (наступальні) дії у фехтуванні й боксі, в рукопашному бою і східних бойових мистецтвах, наступальні дії в спортивних іграх, стрільба із лука, гра на більярді, метання складних металевих засобів, таких, як гарпун, ласо, бумеранг.

7. Сьома група складається з дій, які вимагають залучення рухів-ланок як із обох просторових підрівнів, так і з рівня м'язово-суглобових ув'язок. Формула рухових дій цієї групи має такий вигляд:

$$\frac{D}{B, C_1, C_2}$$

Для цієї групи, найскладнішої за змістом і побудовою дій, дуже важко підібрати приклад із галузі побутових дій. Цілком природно, що ці найскладніші з усіх навиків потребують надзвичайної відлагодженості, зіграності в обопільній роботі всіх рівнів побудови рухів зверху донизу, а тому потребують також і дуже ґрунтовної виучки.

Сюди ж належать і дві такі, виключно людські дії, як мова і письмо.

- Із галузі праці (всі ці дії вимагають великої спритності і майже всі пов'язані з небезпекою і ризиком для життя): багато такий дій у професії пожежника, ними наповнене життя матроса на парусному судні, рибалки, що виходить в море на благоденному суденці, пірнальника, що пірнає в глибину в пошуках перлових черепашок.

У цій підгрупі кожна трудова операція містить у собі і спортивно-акробатичні елементи, і елементи небезпечного бою. Також у кожному спортивному чи бойовому епізоді подібного роду багато справжньої трудової, професійного вишколу і досвіду. Це

переплетення всіх рівнів побудови рухів у той же час є і нерозривним переплетенням усіх найважчих видів людської діяльності.

- Із області спорту: штиковий біг, фехтування і бокс, східні єдиноборства взяті в цілому, альпінізм, парашутний спорт.

Подібні положення, що ведуть і до подібних за своєю будовою дій, зустрічаються і в мисливця на небезпечного звіра, і в полярника, що бореться з торосами й застругами.

Закінчуючи виклад цього підрозділу, слід відзначити один дуже важливий для ППФП момент. В галузі фізичної культури і спорту є дії, які, безперечно, наближаються за структурою до найвищої групи і в той же час не приховують у собі ніякої небезпеки. Це спортивні ігри і багато різновидів рухливих ігор. Вони найбільш розвивають спритність у всій її повноті: і тілесну, і предметну.

4. Види і послідовність заходів визначення змісту ППФП стосовно спеціальних навчальних закладів того чи іншого профілю

Тепер, на даному етапі нашого викладу, ми знову можемо, але вже на якісно новому рівні, повернутися до наведених раніше прикладів і пояснити, в чому ж курйозність пропонованих для мулярів вправ з цеглинами з метою покращення їхніх професійних здібностей, і чому 45-річний токар, який має слабку фізичну підготовку (не вміє плавати, на перекладині підтягується не більше 2-х разів, з труднощами пробігає дистанцію 100 м і т.д.), успішно виконує виробничі завдання, тоді як його колега, спортсмен-розрядник, виконує значно менший обсяг роботи, незважаючи на те, що за кваліфікаційними вимогами вона набагато простіша.

У першому випадку, виконуючи вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, ніг і використовуючи для цього різні обтяження (чи то цеглини, чи гантелі, чи ще якісь інші предмети), робітники вдаватимуться до таких рухових дій, рухи-ланки для яких продукуються рівнем м'язово-суглобових ув'язок ("В"), тобто рівнем, який не має ніякого відношення до просторової точності рухів, тоді як професійна діяльність муляра потребує якраз просторово точних рухів, особливо таких, що будуються першим підрівнем ("С₁") просторового рівня. Отже, в цьому випадку ми не досягаємо головного – позитивного переносу на професійні здібності.

Професійна діяльність токаря теж складається з просторово точних рухів, що будуються другим підрівнем ("С₂") просторового рівня. У токаря із стажем, який має великий досвід, фонотека рівня С₂ багата готовими автоматизмами, що є дуже важливою передумовою вправного (спритного) виконання трудових операцій. Тоді як у його молодого колеги у фонотеці другого підрівня простору подібних рухових автоматизмів дуже мало і до того ж він (підрівень) не натренований верхнім рівнем "D" у практичному їх використанні. А те, що він підтягується на перекладині більше 20-ти разів, пробігає 100 м за дванадцять секунд, долає дистанцію 3 км за 10 хвилин, мало цього стосується, бо і сила, і прудкість, і різні види витривалості були розвинені при виконанні вправ, рухи-ланки для яких продукуються знову ж таки рівнем м'язово-суглобових ув'язок ("В"). Звичайно, якщо цій молодій людині при наявності такого загально-підготовчого фундаменту розширити функціональний потенціал другого просторового підрівня шляхом роботи на спеціальних тренажерах і виконанням фізичних вправ, що забезпечують потрібний позитивний перенос, то досить швидко він зможе наздогнати і перегнати свого старшого колегу у виробничих показниках.

Таким чином, щоб різні вправи без предметів, з предметами, фізичні дії, що виконуються на різних тренажерних пристроях, апаратах, навчаючих машинах, увійшли до арсеналу засобів ППФП, треба, щоб вони сприяли розвитку професійних здібностей, або іншими словами, - щоб формули побудови і реалізації цих засобів були ідентичними з формулами побудови і реалізації трудових операцій, щоб потрібні рухи-ланки для ланцюгів-дій вироблялися переважно одними й тими ж низовими рівнями побудови рухів людини.

І тут виникає принципове практичне запитання: “А що ж і в якій послідовності треба робити, щоб правильно підібрати засоби ППФП стосовно тієї чи іншої професії?” Слід зауважити у зв’язку з цим, що наводити всі доцільні для цього заходи і варіанти їх застосування немає необхідності, але базову і, якщо так можна висловитись, середньостатистичну інформацію щодо цього, можна і треба запропонувати.

Отже, види і послідовність заходів у зв’язку з визначенням змісту ППФП стосовно тих чи інших професій можна відобразити у вигляді такого алгоритму.

1. Оволодіти знаннями механізмів, що лежать в основі побудови рухових актів людини. Для цього підійде відповідна інформація, викладена в цьому підручнику.
2. Визначити, на яких рівнях виробляються рухи-ланки, з яких складаються трудові операції конкретної професії чи групи схожій професій. Для цього можна скористатися:
 - аналізом літературних джерел;
 - опитуванням кваліфікованих спеціалістів, майстрів виробничого навчання, викладачів, що забезпечують професійну підготовку майбутніх спеціалістів;
 - спостереженням за діяльністю учнів, студентів у процесі оволодіння ними обраною професією з метою уточнення способів виконання трудових операцій,

визначення умінь та навиків, необхідних для виконання креслень, налагодження і ремонту апаратури, техніки тощо;

- самостійними спробами (якщо в цьому є необхідність) виконати ті чи інші дії (трудові) для повнішого їх розуміння.
- 3. З'ясувати, розвитку яких фізичних якостей (сили, силової витривалості, статичної витривалості, бистротно-силових якостей, витривалості аеробного характеру) вимагає робота за даною професією.
- 4. Уточнити умови виконання роботи з обраного фаху (температура, рівень шуму, вібраційні впливи, загазованість, нервеве та психоемоційне напруження і т.п.).
- 5. Розробити засоби контролю за рівнем ППФП. Тут доцільно працювати у двох напрямках. З одного боку, шукати способи оцінки можливостей тих рівнів і підрівнів побудови рухів, які виробляють найважливіші рухи-ланки трудових операцій. Це на сьогодні найменш розроблений аспект ППФП. З іншого боку, шукати способи оцінки рівня розвитку провідних для даного фаху фізичних якостей. Це завдання набагато легше і на сьогодні щодо нього є уже достатньо інформації в спеціальній методичній літературі.

Володіючи інформацією із зазначених пунктів стосовно певної професії чи групи подібних професій, можна приступати до визначення змісту ППФП. Покажемо це на ряді прикладів, ґрунтуючись на даних зі спеціальної літератури і критично їх осмислюючи. Візьмемо декілька груп виробничих професій, спеціалістів з яких готують у професійно-технічних училищах. Процедури щодо професій, спеціалісти з яких готуються в середніх та вищих спеціальних навчальних закладах, розгортаються за аналогічними сценаріями.

Верстатники (токарі, фрезерувальники, стругальники, свердлувальники та ін.).

Роботи виконуються на токарних, фрезерувальних, свердлильних та інших видах металоріжучих верстатів при ручному управлінні ними в положенні стоячи. Трудові операції складаються з точно скоординованих в просторі і часі рухів рук, які здійснюються тривалий час в позі стоячи при постійній зосередженій увазі, спрямованій на оцінку точності і якості оброблюваної деталі. Якість управління верстатом значною мірою залежить від стійкості пози у вертикальному положенні тіла, тривале знаходження в якій може призвести до порушення постави і сплюснення ступнів, погіршення кровообігу у нижніх кінцівках.

Відзначені особливості трудової діяльності вказують на те, що трудові операції верстатників здійснюються за формулою D/C_2 .

Отже, треба підібрати такі фізичні вправи, в яких також було б багато рухів-ланок, що виробляються в другому підрівні просторового рівня. Це, перш за все, точні і влучні рухи. Для цього підходять рухові дії, що входять до арсеналу таких спортивних ігор, як баскетбол, волейбол, настільний теніс, рухові дії, що здійснюються на різних тренажерних пристроях, апаратах, і також вимагають точності і влучності.

Окрім цього, робота верстатника вимагає, як відзначалося, добре розвиненого відчуття рівноваги, хорошої статичної витривалості у вертикальній позі і таїть у собі загрозу захворювань нижніх кінцівок через поганий відтік крові з них. А це означає, що треба використовувати засоби фізичної культури і спорту, з одного боку, для розвитку почуття рівноваги і статичної витривалості, а з іншого – для профілактики можливих функціональних відхилень і захворювань.

Доцільно у зв'язку з цим використовувати вправи на гімнастичних снарядах, на гімнастичній стінці (у висі і

обличчям до неї), вправ у рівновазі на гімнастичній колоді, а також загальнорозвиваючі вправи для всіх м'язів тіла, як без обтяжень, так і з обтяженнями. Доцільно також всіляко зміцнювати м'язи ніг, які, працюючи в режимі насоса, значною мірою нівелюватимуть застійні явища при знаходженні в робочій позі. З цією метою можна використовувати легкоатлетичні вправи (біг, стрибки), вправи з лижного спорту (пересування з різною швидкістю, гальмування, повороти, спуски).

Щодо контролю, то в спеціальній літературі немає поки що завдань, за допомогою яких можна було б оцінювати координаційні можливості верстатників, що охоплюються формулою D/C_2 . Є лише нормативи, що відображають рівень спеціальної витривалості, і можуть використовуватись у профтехучилищах.

Це на сьогодні майже загальна риса: є засоби контролю спеціальної витривалості і немає засобів контролю спеціальної фізичної освіти.

Контрольні нормативи				
Вправи	Рік навчання в ПТУ	О ц і н к а		
		3	4	5
Стоячи на носку лівої (правої), друга вперед-донизу, руки за голову; тримати (сек.)	II	10	15	20
	III	15	20	25
Біг 3000 м (хв., сек., хлопці)	II	17.00	16.00	15.00
	III	16.30	15.00	13.00
Біг 2000 м (хв., сек., дівчата)	II	12.40	11.40	10.10
	III	12.20	11.30	10.00

Будівельні професії (штукатури, малярі, плиточники).

Особливості трудової діяльності полягають у тому, що роботи виконуються на висоті, при великій кількості просторово досить точних рухів, що припадають на плечовий пояс і руки, інколи зі значними фізичними зусиллями статичного і динамічного характеру.

Із відзначених особливостей цієї групи професій випливає, що трудові операції здійснюються за формулою D/C_1 і тут зустрічаються рухи, що здійснюються крупними м'язами і залучають до свого складу також і локомоції. Для рухів-ланок ланцюгів-дій характерна пристосувальна, плавна, чутлива точність. Із арсеналу фізкультурно-спортивних рухів цій характеристиці відповідають усі захисні рухи у спортивних іграх, локомоції на різних засобах пересування, різні види веслування, лазіння по канату та ін. Таким чином, до засобів ППФП слід віднести вправи на гімнастичних снарядах, такі ігри, як баскетбол, гандбол, волейбол, акробатичні вправи, веслування на човнах різних типів.

А оскільки робота в межах названих професій вимагає високого рівня розвитку відчуття рівноваги і ставить високі вимоги до вестибулярної функції, то слід застосовувати вправи на збереження рівноваги в незвичних умовах, на обмеженій, піднятій на достатню висоту рухомій опорі, стрибки в глибину, рухові завдання з раптовими поворотами, зупинками, раптовими змінами напрямку пересування, бо саме такі завдання добре подразнюють рецептори вестибулярного апарату і сприяють підвищенню його чутливості. Бажано також проводити фізкультурно-спортивні заняття на відкритому повітрі з метою підвищення опірності організму до умов зовнішнього середовища.

Контрольні нормативи				
Вправи	Рік навчання в ПТУ	О ц і н к а		
		3	4	5
В.п. - стоячи на перевернутій гімнастичній лаві. Стійка на одній, друга зігнута в коліні під кутом 90°, руки вперед, очі заплющені. Утримувати якомога довше (сек.)	II	40	45	50
	III	45	50	55

Із них видно, на оцінку чого вони більш спрямовані: чи рівня спеціальної працездатності (витривалості), чи рівня розвитку предметної (ручної) спритності.

Професії, пов'язані з роботою на конвеєрах.

Конвеєрна організація виробництва характеризується монотонністю роботи, одноманітністю робочих поз і рухів, строгою послідовністю виконання операцій. Протягом зміни працівник виконує від 6 до 8 тисяч основних рухів, певна частина яких вимагає високої точності. Більша частина робочого часу відводиться на виконання трудових операцій і лише 15-20 % - на мікропаузи. Середня тривалість більшості операцій – 20-40 сек. Основні рухові дії виконують сидячи з нахилом голови і тулуба на 12-15°.

Таким чином, трудові дії, яких потребує конвеєрне виробництво, будуються у своїй переважній більшості за формулою D/C_2 , коли рухові заготовки постачаються з другого підрівня простору, який завідує побудовою точних і влучних рухів. Але в цьому випадку є одна суттєва особливість, якої немає в більшості інших видів діяльності. Це – висока стандартизація операцій, завдяки чому

професійні можливості лімітовані не стільки запасом готових автоматизмів у підрівні C_2 і управлінськими можливостями рівня “D”, скільки таким показником діяльності центральної нервової системи (ц.н.с.), як рухливість нервових процесів. Це генетично детермінований показник, і він визначає швидкість обробки інформації в ц.н.с., а також швидкість вироблення рішення і його реалізації.

Отже, якщо програма залучення і використання верховним рівнем “D” певних рухів-ланок із нижчого рівня відпрацьована і автоматизована, то швидкість здійснення дій залежатиме від швидкості, від рухливості нервових механізмів, або, іншими словами, від рухливості нервових процесів. Це значить, що конвеєрні операції найшвидше виконуватимуть люди з високою рухливістю нервових процесів, тобто сангвініки й холерики.

Але ми знаємо, що люди з подібним темпераментом не люблять монотонної роботи, вона погіршує їхній емоційний стан і психічно пригнічує. А для людей з яскраво вираженими флегматичними і меланхолійними рисами монотонність не проблема, та через низьку рухливість нервових процесів конвеєрні операції, що потребують мало часу, вони виконуватимуть на межі своїх можливостей і, значить, швидко втомлюватимуться.

Отже, оптимальний варіант для забезпечення потреб конвеєрного виробництва – це люди із середніми значеннями рухливості нервових процесів (не чисті флегматики чи меланхоліки, і не чисті сангвініки чи холерики) і з достатньо розвинутою спритністю. Значить, засобами фізичної культури і спорту треба створювати певний запас міцності, позитивно впливати на рухливість нервових процесів.

Щоправда, можливості цих впливів невеликі через генетичну детермінованість цього показника діяльності ц.н.с., але ж не використовувати їх було б нерозумно. Для цього підходять різні рухові завдання з акцентом на досягнення

максимальних значень: біг на короткі відрізки (20-30 м) з максимальною частотою кроків і швидкістю, рухливі ігри та ігри-естафети з аналогічними установками на швидкість і частоту.

Окрім цього, з метою позитивного переносу на предметну спритність доцільно застосовувати вправи на просторову, часову, просторово-часову і динамічну (силову) точність. Це, наприклад, опорні стрибки через коня чи козла з акцентом на точність наскоку на місток, на точній постановці рук і приземленні; метання на точність у горизонтальну і вертикальну мішені, використовуючи предмети як стандартної, так і різної ваги; пробігання невеликих відрізків за наперед визначений час; стрибки на заплановану відстань; метання предметів різної ваги на наперед визначену відстань. Завдання подібної спрямованості можна придумати і на іншому матеріалі, скажімо, на заняттях іграми (баскетбол, волейбол, гандбол), лижною підготовкою.

При визначенні змісту ППФП щодо працівників конвеєрного виробництва слід не забувати про те, що через тривале перебування в одноманітних робочих позах дуже несприятливі умови складаються для хребта (особливо грудного і шийного його відділів), які можуть провокувати в подальшому виникнення остеохондрозу, а у людей, у котрих це захворювання вже є, призвести до подальшого його прогресування і загострення. Як засіб профілактики, треба використовувати вправи для зміцнення м'язів шії, тулуба, черевної порожнини, широко використовувати вправи на гнучкість (як з арсеналу нашої системи фізичного виховання, так і з арсеналу східних систем, особливо хатха-йоги).

Контрольні нормативи				
Вправи	Рік навчання в ПТУ	О ц і н к а		
		3	4	5
Біг на місці з підніманням стегна до кута 90° у максимальному темпі (виконується 10 сек., підраховується кількість кроків) Попадання тенісним м'ячем з відстані 5 м в обруч діаметром 40 см (5 спроб, фіксується кількість влучень)	ЮНАКИ			
	I	36	38	40
	II	38	40	42
	III	40	42	44
	I	1	2	3
	II	2	3	4
Біг на місці з підніманням стегна до кута 90° у максимальному темпі (виконується 10 сек., підраховується кількість кроків) Попадання тенісним м'ячем з відстані 5 м в обруч діаметром 40 см (5 спроб, фіксується кількість влучень)	ДІВЧАТА			
	I	34	36	38
	II	36	38	40
	III	38	40	42
	I	1	2	3
	II	2	3	4
Попадання тенісним м'ячем з відстані 5 м в обруч діаметром 40 см (5 спроб, фіксується кількість влучень)	III	3	4	5

Для уважного читача із викладеного матеріалу, що стосується ППФП, цілком зрозуміло, що включення цього виду фізичної підготовки в програми з фізичної культури для

загальноосвітніх навчальних закладів (випускні класи) є не чим іншим, як нонсенсом, непорозумінням. ППФП – це спеціальний процес, зміст якого обумовлюють конкретні вимоги тієї чи іншої професійної діяльності. А про яку конкретність може йти мова у випускних класах школи, де учні ще лише мріють про майбутню професію, а то й взагалі не мають ніякого уявлення про неї. А ось профконсультація в цьому випадку має вигляд цілком доцільної і вчитель фізичної культури повинен бути достатньо підготовленим для проведення такої процедури в разі необхідності.

Контрольні питання

1. У чому принципова відмінність змісту занять фізичними вправами у загальноосвітніх і спеціальних навчальних закладах?
2. Чи є правильним таке твердження: заняття будь-якими фізичними вправами забезпечують позитивний перенос на професійні здібності?
3. Чи доцільно у програмі з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів планувати розділ професійно-прикладної фізичної підготовки?
4. Як класифікуються вправи з точки зору придатності їх для розвитку предметної спритності?
5. Які загальні риси методики визначення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки для спеціальних навчальних закладів того чи іншого профілю?

РОЗДІЛ XXI

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

1. Значення, завдання й організація фізичного виховання дорослого населення

Щоб ґрунтовно говорити про значення фізичного виховання для дорослих людей, треба спробувати відповісти на кардинальне питання: як впливають систематичні заняття фізичними вправами на тривалість життя людини? Можливі три варіанти відповіді: 1. Сприяють збільшенню тривалості життя; 2. Не сприяють збільшенню тривалості життя; 3. Призводять до зменшення тривалості життя.

Третій варіант відповіді, за умови, що фізичні навантаження знаходяться в межах пристосувальних можливостей організму, треба відкинути як безпідставний, бо ж еволюційно людина, як і будь-яка жива особина, формувалася як високоактивна істота.

А ось щодо перших двох відповідей, то на сьогодні не можна категорично стверджувати, яка із них є правильною. Так, наприклад, вважається, що ішемічна хвороба серця (ІХС) і її найбільш небезпечний наслідок – інфаркт міокарду є головною причиною смертності дорослого населення. Фізкультурники менше страждають цим захворюванням, отже, можна припустити, що заняття фізичними вправами зменшують ризик захворювання і створюють передумови для більш тривалого життя. Та той факт, що фізкультурники рідше хворіють, можна тлумачити по-різному: а) вони хворіють рідше тому, що займаються фізичною культурою; б) або вони займаються фізичною культурою тому, що більш здорові і рідко хворіють. Те, що приписують заняттям, можливо, в дійсності є наслідком відбору до занять? Окрім

цього, на зменшення ризику ІХС може впливати нормалізація харчування, відмова від шкідливих звичок і інші фактори.

Як зазначає В.М. Заціорський⁴⁸, посилаючись на розрахунки Геллерштейна (1977), щоб отримати остаточні переконливі дані про те, які фактори і з якою силою впливають на ймовірність інфаркту міокарду (серед цих факторів, звичайно, і фізична активність), треба піддати багаторічному поглибленому спостереженню групу приблизно із 100 тис. осіб. Зрозуміло, що це надто дороге дослідження і тому питання про вплив регулярних занять фізичними вправами на тривалість життя людини залишається відкритим.

Та все ж таки, незважаючи на певний дефіцит дослідницьких даних, на нього можна спробувати відповісти теоретично. Так, ще в 1908 р. німецький дослідник М. Рубнер⁴⁹ висловив і певною мірою аргументував думку, що енергетичний фонд організму ссавців (включаючи і людину) генетично детермінований. Розділяв її і один із видатних теоретиків біології Бауер (1935). Також цю думку і уявлення про онтогенез як розкручування пружини в заведеному годиннику, що впливало з неї, підтримував і Г. Сельє^{50,51}. Сельє розвивав уявлення про генетично детермінований фонд “адаптивної енергії”. Він порівнював успадковану організмом життєву адаптивну енергію з особливим родом банківського вкладу, який можна забирати, та не можна додатково збільшувати.

На сьогодні такі уявлення є широко визнаними.

⁴⁸ Зациорский В.М. Двигательная активность как фактор антириска ишемической болезни сердца (обзор). //Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 9. – С. 45.

⁴⁹ Rubner M. Das Problem der Lebensdauer u. Scine Berichungen zur Wachstum u. Ernährung. München-Berlin. 1908.

⁵⁰ Selye H. The stress of life. Montreal. 1956.

⁵¹ Selye H. The story of the adaptation Syndrome. 1960

З другого боку, аналіз науково-методичної літератури з питань фізичного виховання, спостереження за життєвими проявами дають підставу погодитись із припущенням, що тривалість життя фізкультурників і осіб, що ніколи не займались фізичними вправами, приблизно одна й та ж.

Отже, маємо дві основоположні точки зору:

- є генетично детермінована (природно визначена) кількість життєвої енергії, використавши, яку організм припиняє своє існування.
- І фізкультурник, і нефізкультурник живуть одну і ту ж кількість часу, навіть за умови, що другий хворіє набагато частіше, ніж перший.

Поєднуючи їх, можна так відповісти на вище поставлене питання: заняття фізичними вправами не сприяють продовженню життя людини. Якщо це дійсно має місце, тоді виникає інше, найсуттєвіше для фізкультурно-спортивної практики питання: в чому ж тоді смисл, доцільність систематичних занять фізичними вправами?

Щоб відповісти на нього, висловимо деякі припущення. Припустимо, що генетично детермінована для кожного індивідуальна кількість енергії витрачається рівномірно, однаковими порціями. Далі припустимо, що ця енергія витрачається за двома спрямуваннями: для забезпечення внутрішньої життєдіяльності (збереження цілісності організму) і для забезпечення зовнішньої життєдіяльності (в побуті, на виробництві, в мистецтві, в науці, у спорті і т.д.).

Тепер, для подальших міркувань, звернемося до рис. 9.

На ньому представлена система координат. По вертикальній осі відкладено інтенсивність зовнішньої життєдіяльності, а по осі абсцис – час у роках. Відрізок між точками $A (t_1)$ і $B (t_2)$ відображає тривалість життя індивіда від народження до смерті.

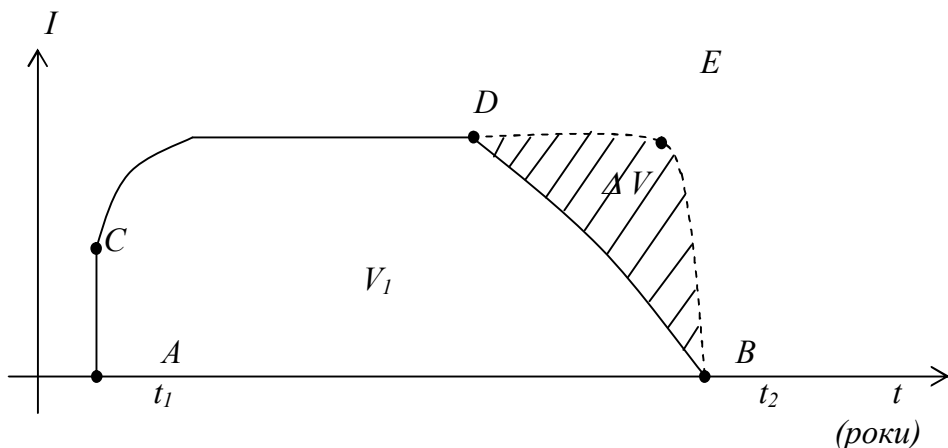


Рис. 9. Динаміка і об'єм зовнішньої життєдіяльності людини, коли вона не займається і систематично займається фізичними вправами.

Умовні позначення: I – інтенсивність зовнішньої життєдіяльності; V_1 – об'єм зовнішньої життєдіяльності, коли людина не займається фізичними вправами; ΔV – додаток до об'єму зовнішньої життєдіяльності за рахунок регулярних фізичних навантажень.

Крива CDB є графіком функції $f_1(t)$, що відбиває динаміку зовнішньої життєдіяльності індивіда у випадку, коли він не займається фізичною культурою. З моменту народження більше енергії витрачається на внутрішню життєдіяльність (зокрема, на забезпечення ростових процесів). Надалі все більше енергії витрачається на забезпечення зовнішньої життєдіяльності. Згодом енерговитрати стабілізуються і тривалий час утримуються на постійному рівні. А починаючи приблизно із сорокап'ятирічного віку, в організмі людини починають накопичуватись негативні зрушення, і, як наслідок, стають частішими хвороби, які у міру наближення до точки B (t_2),

приводять до все більших страждань. Організм, прагнучи зберегти свою цілісність, бореться зі всіма цими негараздами, для чого потрібна енергія. Отже, починаючи з точки D, все більше енергії витрачається на забезпечення внутрішньої життєдіяльності, а зовнішня життєдіяльність згортається.

Площа під кривою CDB , що є графіком функції $f_1(t)$, є об'ємом (V_1) зовнішньої життєдіяльності. Це визначений інтеграл з границями t_1, t_2 для функції $f_1(t)$.

Тобто,

$$V_1 = \int_{t_1}^{t_2} f_1(t) dt.$$

Крива $CDEB$ є графіком функції $f_2(t)$, що відбиває динаміку зовнішньої життєдіяльності індивіда у випадку, коли він займається фізичною культурою. У цьому випадку стабільний рівень енерговитрат на забезпечення зовнішньої життєдіяльності зберігається значно довше, аж до точки E , після якої організм, фактично виробивши свій енергоресурс, швидко згасає, як догорена свічка.

Площа під кривою $CDEB$ є об'ємом (V_2) зовнішньої життєдіяльності для даного випадку, і є визначеним інтегралом з границями t_2, t_1 для функції $f_2(t)$.

Або,

$$V_2 = \int_{t_1}^{t_2} f_2(t) dt.$$

Отже, за рахунок спеціально організованої рухової активності ми маємо суттєвий додаток до (ΔV) повноцінного життя.

Аналітично це можна виразити так:

$$\Delta V = \int_{t_1}^{t_2} f_2(t) dt - \int_{t_1}^{t_2} f_1(t) dt.$$

Таким чином, систематичні заняття фізичними вправами - це, висловлюючись образно, гра, яка варта того, щоб нею займатись. Як сказав знаменитий американський кардіолог П.Д.Уайт: “Якщо ми не можемо додати роки до нашого життя, то додаймо життя до наших років”.⁵²

У тільки що наведених аналітичних викладках ми не випадково зазначили, що приблизно із сорока-п’ятидесятирічного віку людині все більш починають дошкуляти всілякі недуги та хвороби. Але вони діють не ізольовано. До їх дії додається ще один дуже несприятливий феномен. Сьогодні на хворого звалюються десятки, сотні патентових і непатентових засобів, внаслідок чого з’являються нові, так звані лікувальні хвороби. Американська асоціація лікарів підрахувала, що економічна шкода, завдана американському народу ускладненнями від прийому різних ліків, значно більша, ніж від всіх інфекційних хвороб⁵³.

Сказане ще раз підкреслює доцільність занять фізичними вправами з метою оздоровлення. І підґрунтя для цього, можна стверджувати, буде завжди. Хоча є й інша думка, та вона, мабуть, породжена прагненням видати бажане за дійсне і є у своїй основі хибною. Пояснимо це.

На сьогодні, у зв’язку з інтенсивним розвитком цілительства, твердження “в принципі невиліковних хвороб немає, просто ми не знаємо, як їх лікувати” починає набирати статусу незаперечної істини. Під ним явно чи приховано розуміється, що рано чи пізно невиліковних хвороб не стане взагалі. Чи дійсно це так? Може, так, а може, й ні. “Так” стосується окремої, конкретної хвороби, а “ні” – хвороб взагалі, характерних для людства.

⁵² Зациорский В.М. Влияние занятий спортом на продолжительность жизни. // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 5. – С. 14.

⁵³ Внимание здоровью здоровых. Газета “Аргументы и факты” от 5-11.03.1988.

Тут вимальовується протиріччя:

невиліковних	←	всі хвороби
хвороб немає	→	невиліковні

Якщо воно не є надуманим, а природним (а інтуїція схиляє до думки, що воно природне), то значить, воно буде існувати доти, допоки існує природа. І коли ми й рухаємося до лівої полярності, то все одно ніколи її не досягнемо.

Невпевненість стосовно руху до лівої полярності пояснюється такими міркуваннями. В житті людства можуть бути випадки (катаклізми, чи якісь інші нещастя), коли набуті знання втрачаються і тоді можливий зворотній рух, до правої полярності. Також ніхто ніколи не зможе відповісти на таке питання: чи закладалась при початковому програмуванні Homo sapiens якась строго визначена кількість хвороб, чи справа організовувалась таким чином, що кількість хвороб точно не визначалась і з часом могли і можуть з'являтися зовсім нові, зарані не передбачувані хвороби? Якщо в дійсності має місце другий варіант, то тоді хоч і існує зміщення до лівої полярності, та воно може бути або пригальмоване, або не таке велике, як нам хотілося б.

Та все ж таки воно є. Не може не бути, бо тоді були б суттєво підрізани стимули до самовдосконалення людини.

Отже, значення фізичного виховання дорослого населення розкрите досить повно і логічно перейти до висвітлення завдань.

Оскільки дорослий стан людини охоплює досить великий відрізок часу, протягом якого суттєво змінюється не тільки функціонування її організму, а й її світобачення, то завдання фізичного виховання доцільно розглядати диференційовано: залежно від існуючої вікової періодизації. Згідно з нею, дорослий стан людини (стосовно фізичного виховання) поділяється на такі вікові періоди:

21-29 років (жінки)	}	- молодіжний вік;
22-29 років (чоловіки)		
30-55 років (жінки)	}	- зрілий або середній вік;
30-60 років (чоловіки)		
56-74 років (жінки)	}	- похилий вік;
61-74 років (чоловіки)		
75-90 років (жінки, чоловіки)		- старечий вік;
91 і більше років (жінки, чоловіки)		- довгожителі.

Для кожної із названих вікових груп визначається і свій комплекс освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Зупинимося на перших трьох.

Молодіжний вік. 1. Розширювати і поглиблювати знання та вміння, необхідні для самостійного використання з метою власного фізичного вдосконалення, підготовки до професійної й оборонної діяльності і корисного проведення вільного часу. 2. Вдосконалювати рухові уміння і навички, необхідні у виробничій, оборонній діяльності і в побуті. 3. Формувати організаційно-методичні уміння і навички і набувати пов'язані з ними знання стосовно проведення фізкультурної роботи серед різних контингентів населення. 4. Забезпечувати всебічний розвиток форм і функцій організму, рухових якостей і на цій основі сприяти досягненню якомога більш високого рівня здоров'я, фізичної і розумової працездатності. 5. Сприяти формуванню і закріпленню інтересу до активних занять спортом і досягненню високих спортивних результатів. 6. Вдосконалювати етичні (основані на рідному світобаченні) і вольові якості, що потрібні в різних сферах життєдіяльності.

Зрілий або середній вік. 1. Поглиблювати спеціальні знання про вплив фізичних вправ на людину, які використовуються в процесі виробництва й у вільний від роботи час. 2. Розширювати організаційно-методичні знання, уміння і навички щодо проведення громадської фізкультурної

роботи. 3. Підтримувати на достатньо високому рівні володіння руховими уміннями і навиками, що потрібні при здійсненні професійної і побутової діяльності. 4. Зберігати досягнутий рівень розвитку фізичних якостей, здоров'я, стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, фізичної і розумової працездатності, і на цій основі сприяти творчому довголіттю. 5. Підтримувати на високому рівні етичні (основані на рідному світобаченні) та вольові якості, потрібні в різних сферах життєдіяльності.

Похилий вік. 1. Поповнювати і поглиблювати знання про здоровий спосіб життя і на цій основі стимулювати інтерес до регулярних самостійних чи організованих занять фізичними вправами в режимі дня. 2. Забезпечувати належний рівень володіння життєво важливими руховими уміннями і навиками, необхідними в щоденній побутовій діяльності. 3. Забезпечувати оптимальний рівень рухової активності з метою збереження, зміцнення чи відновлення здоров'я, протидії несприятливим віковим інволюційним змінам, підтримання належного рівня дієздатності організму. 4. Сприяти збереженню тих якостей, які забезпечують оптимістичний погляд на життя і дають силу в боротьбі з його негараздами.

Діяльність з фізичного виховання дорослого населення, як і діяльність з фізичного виховання молодших його контингентів, організується в нашій країні на основі поєднання двох начал – державного і громадсько-самодіяльного.

До державних інститутів, що організовують фізичне виховання дорослих людей, належать середні спеціальні та вищі навчальні заклади, Збройні сили і ряд інших (органи міліції, пожежної безпеки і т.п.). Фізична підготовка в державних закладах є обов'язковою і здійснюється згідно відповідних програм і настанов.

Основною формою організації самодіяльного фізкультурного руху дорослого населення є добровільні спортивні товариства (ДСТ), які створюються з урахуванням професійної та територіальної спільності громадян, що об'єднуються ними. Первинними ланками ДСТ є колективи фізичної культури підприємств, установ, навчальних закладів і т.д.

Широко практикується і організація масових фізкультурних заходів у центрах громадського відпочинку трудящих – садах і парках, Будинках і Палацах культури, стадіонах і водних станціях, приміських зонах відпочинку і т.п. Для цього передбачаються: комплекси спортивних майданчиків і приміщень для ігор, прокатний фонд спортивного інвентарю і спорядження, інструкторські кадри.

Також широко практикується самостійне використання засобів фізичного виховання у вигляді індивідуальних і групових занять фізичними вправами. Умови для цього забезпечуються пропагандою здорового способу життя через пресу, радіо, телебачення, наданням спеціального часу і місць для занять на спортивних спорудах, водних і лижних базах, створенням пунктів прокату інвентарю.

Конкретна ж спрямованість і форми використання трудівниками фізичної культури значною мірою залежить від їх трудової діяльності, індивідуальних схильностей, вікових і статевих особливостей, рівня попередньої підготовки і стану здоров'я, а певною мірою і від матеріальних можливостей і інших умов, необхідних для організації занять.

Можна виділити такі, наприклад, напрямки використання фізичної культури дорослими людьми.

1. Переважно побутовий фізкультурно-гігієнічний напрямок (“фізкультурна реабілітація” – використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму дня і т.п.).

2. Масовий оздоровчо-рекреативний напрямок (використання засобів фізичного виховання при колективній організації фізкультурного дозвілля, здорового відпочинку в період відпустки чи у вихідні дні і т.д.).
3. Загальнопідготовчий напрямок (загальна фізична підготовка у вигляді планомірних секційних, групових чи індивідуальних занять).
4. Спортивний напрямок (спеціалізовані заняття спортом у секціях чи індивідуально).
5. Професійно-прикладний напрямок (використання засобів фізичного виховання в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки).
6. Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрямок (використання засобів фізичного виховання в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я чи окремих функцій, певною мірою втрачених у результаті захворювань або травм).

2. Основи методики занять фізичними вправами з дорослими людьми

Як зазначається в спеціальній літературі⁵⁴, при використанні адекватних фізичних навантажень, що відповідають функціональним резервам організму, через 8-10 тижнів занять загальна фізична працездатність і аеробна продуктивність підвищуються на 10-25 %.

Надмірні ж навантаження, як і повна відсутність фізичної активності, можуть призвести до негативних, шкідливих впливів на організм. Так, експериментальними дослідженнями на тваринах встановлено прискорення росту

⁵⁴ Иващенко Л.Я., Страпко И.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – С.14.

ракових клітин в умовах стресових навантажень більше, ніж у два рази.

Також не слід забувати, що після припинення систематичних тренувань позитивні результати швидко нівелюються і втрачаються. Наприклад, збільшення МПК на 17 %, досягнуте 5-місячним тренуванням, не виявляється після 6-тижневої бездіяльності⁵⁵.

Отже, перш ніж пропонувати людині фізичні навантаження, доцільно встановити, які з них є для неї найбільш прийнятними. З цією метою співробітниками Київського науково-дослідного інституту медичних проблем фізичної культури запропоноване поняття “фізичний стан” – своєрідний інтеграл функціонального стану людини, її фізичного розвитку і фізичної підготовленості, на основі градацій якого пропонуються найбільш доцільні фізичні навантаження.

Напрацьовані різні підходи для оцінки цього “фізичного стану”. Наведемо деякі з них.

Перший. У його рамках ураховують функціональний стан організму, наявність факторів ризику серцево-судинних захворювань і характер рухової активності. Проводять 8 тестів, результати яких оцінюють так.

1. *Вік*. За кожний рік життя нараховується один бал.

Наприклад, у віці 35 років нараховується 35 балів.

2. *Вага тіла*. Той, хто має нормальну вагу тіла, отримує 30 балів. За кожний надлишковий кілограм ваги вираховується 1 бал. Нормальна вага тіла розраховується за формулами:

$$\text{чоловіки: } 50 + (\text{зріст} - 150) \cdot 0,75 + \frac{\text{вік} - 21}{4},$$

$$\text{жінки: } 50 + (\text{зріст} - 150) \cdot 0,32 + \text{вік} - 21.$$

⁵⁵ Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1988. – С. 59.

3. *Артеріальний тиск.* Той, хто має нормальний АТ, отримує 30 балів. За кожні 5, 3 мм рт.ст. систолічного чи диастолічного тиску, вищих від норми, вираховується 1 бал. Норма розраховується за формулами:

$$\left. \begin{aligned} AT_{\text{сист.}} &= 109 + 0,5 \cdot \text{вік} + 0,1 \cdot \text{вага тіла} \\ AT_{\text{діаст.}} &= 74 + 0,1 \cdot \text{вік} + 0,15 \cdot \text{вага тіла} \end{aligned} \right\} \text{чоловіки}$$

$$\left. \begin{aligned} AT_{\text{сист.}} &= 102 + 0,7 \cdot \text{вік} + 0,15 \cdot \text{вага тіла} \\ AT_{\text{діаст.}} &= 78 + 0,17 \cdot \text{вік} + 0,1 \cdot \text{вага тіла} \end{aligned} \right\} \text{жінки.}$$

4. *Паління.* Некурці отримують 30 балів. За кожну скурену цигарку протягом дня із загальної суми вираховується 1 бал.
5. *Вживання алкоголю.* Непитущий отримує 30 балів. За кожні 100 г алкогольного напою, спожитого не рідше одного разу за тиждень, із набраної суми вираховується 2 бали. Епізодичний прийом алкоголю не враховується.
6. *Пульс в стані спокою.* За кожний удар нижче 90 нараховується 1 бал. Наприклад, пульс 70 уд/хв дає 20 балів і т.д.; при пульсі 90 і вище бали не нараховуються.
7. *Відновлення пульсу.* Після 5 хвилин відпочинку в положенні сидячи вимірюється пульс за 1 хв, тоді виконується 20 присідань протягом 40 с. Через 2 хв. відпочинку сидячи знову вимірюється пульс за 10 с і результат множиться на 6. Відповідність пульсу його вихідному значенню дає 30 балів, збільшення на 10 ударів – 20 балів, на 15 – 10 балів, на 20 – 5 балів, більше 20 – із загальної суми вираховується 10 балів.
8. *Загальна витривалість.* Визначається побічним шляхом без використання тестів з фізичними навантаженнями. Виконання вправ на розвиток витривалості (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування і ін.) щоденно тривалістю не менше 15 хв. (при пульсі 170 мінус вік в роках; максимально – 185 мінус вік в роках) 3

рази – 20 балів, 2 рази – 10 балів, 1 раз – 5 балів, жодного разу і при недотриманні описаних вище умов – бали не нараховуються (за ранкову гігієнічну гімнастику бали також не нараховуються).

На основі суми отриманих балів визначають такі рівні фізичного стану:

I низький	менше 90 балів
II нижче середнього	91-120
III середній	121-170
IV вище середнього	171-200
V високий	більше 200 балів

У осіб, сума балів яких не більше 120, зниження працездатності зумовлено в першу чергу наявністю факторів ризику серцево-судинних захворювань. А тому для них доцільне більш глибоке лікарняне обстеження із застосуванням інструментальних методик і проб з навантаженнями для виявлення станів на грані норми і патології чи прихованої патології.

Другий. У першому випадку інформація отримувалась шляхом анкетування, без застосування рухових тестів, що дають змогу оцінити рівень адаптації до фізичного навантаження.

У цьому підході поряд із визначенням функціональних показників включають і рухові тести. Результати тестування також порівнюють з нормативами і на основі отриманої різниці нараховуються або ж вираховуються бали. Пропоноване нижче обстеження включає такі показники:

1. Вік.
 2. Вага тіла.
 3. АТ.
 4. Пульс в стані спокою.
- } оцінюються так же, як і в попередньому випадку.

5. *Гнучкість*. Оцінюється шляхом максимального нахилу тулуба вперед (в см) із положення сидячи з випрямленими в колінах ногами, із п'ятами ступнів на нульовій відмітці.
6. *Прудкість*. Оцінюється за швидкістю захвату падаючої лінійки.
7. *Динамічна сила м'язів ніг*. Оцінюється максимальною висотою стрибка в гору з місця.
8. *Швидкісна витривалість*. Підраховується максимальна частота піднімання прямих ніг до кута 90° за 20 с із положення лежачи на спині.
9. *Швидкісно-силова витривалість*. Вимірюється максимальна частота віджимань в упорі лежачи за 30 с з нарахуванням 4 балів за кожне віджимання, на рівні і більше нормативного значення.
10. *Загальна витривалість*. Оцінюється по 10-хвилинному бігу на максимально можливу відстань.
11. *Відновлення пульсу*. Через 6 тижнів регулярних занять пульс підраховують через 10 хв. після закінчення 10-хвилинного бігу на 2000 м у чоловіків і 1700 м у жінок, порівнюючи його з вихідним (до початку бігу).

Методика тестування й отримання балів описана в спеціальній літературі⁵⁶.

Після підрахування отриманих балів визначають рівні фізичного стану:

I низький	менше 50 балів
II нижче середнього	51-90
III середній	91-161
IV вище середнього	162-250
V високий	більше 250 балів

Третій. Він використовується для попередньої оцінки рівня фізичного стану в малотренованих людей, особливо у

⁵⁶ Иващенко Л.Я., Страпко И.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – С.23-26.

віці старше 40 років, що ведуть малорухливий спосіб життя. Рівень фізичного стану в цьому разі визначають за спеціальною формулою⁵⁷:

$$X = \frac{700 - 3 \cdot ЧСС_{сн.} - 2,5 \cdot АТс. - 2,7 \cdot вік + 0,28 \cdot вага тіла}{350 - 2,6 \cdot вік + 0,21 \cdot ріст}$$

де X – показник, еквівалентний рівню фізичного стану;
 $ЧСС_{сн.}$ – частота серцевих скорочень у стані спокою;
 $АТс.$ – середній артеріальний тиск, розрахований за формулою:

$$АТс. = \frac{АТ_{сист.} - АТ_{діаст.}}{3} + АТ_{діаст.}$$

ПРИМІТКА: формула добре працює тоді, коли вага тіла не перевищує норму на 15%; норма розраховується, як у підході 1.

Прогнозований рівень фізичного стану для чоловіків, розрахований за цією формулою, має такі градації:

I низький	менше 0,375
II нижче середнього	0,376-0,525
III середній	0,526-0,675
IV вище середнього	0,676-0,825
V високий	більше 0,825.

На основі визначеного рівня фізичного стану пропонують режими фізичних навантажень. Один із варіантів таких режимів представлено в таблиці 14.

⁵⁷ Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986.

Режим тренувального навантаження залежно від
рівня фізичного стану (РФС) людини

Вік	РФС	Кількість занять на тиж- день	Трива- лість занять (основна частина, хв.)	П У Л Ь С	
				Тренуваль- ний, на якому про- водиться основна частина заняття	Максималь- но допус- тимий в окремі моменти заняття
20-29 років	I-II	4-5	40	130 – 140	170 – 180
	III	3	30	140 – 150	180 – 190
	IV-V	3	20	150 – 165	180 – 190
30-39 років	I-II	4-5	40	120 – 130	160 – 170
	III	3	30	130 – 140	170 – 180
	IV-V	3	20	140 – 155	170 – 180
40-49 років	I-II	4-5	40	110 – 120	150 – 165
	III	3	30	125 – 135	165 – 170
	IV-V	3	20	135 – 145	165 – 170
50-59 років	I-II	4-5	40	100 – 110	140 – 155
	III	3	30	115 – 125	155 – 160
	IV-V	3	20	125 – 135	155 – 160

Ми навели три групи експрес-методів, що використовуються в процесі роботи з фізичного виховання з дорослими людьми. Але існують і інші, які включають різні рухові тести, що дозволяють оцінити окремі складові фізичного стану: фізичну працездатність і аеробну продуктивність, реакцію серцево-судинної системи, рівень розвитку окремих фізичних якостей.

Широкою популярністю, наприклад, користуються тести К. Купера, що полягають у подоланні бігом чи ходьбою за мінімальний час дистанції, рівної 1,5 милі (2414 м), чи в подоланні максимальної дистанції за 12 хв. з наступним

порівнянням результатів із шкалою оцінки продуктивності і фізичного стану. Бажаючих ближче познайомитись з ними відсилаємо до відповідної літератури⁵⁸⁵⁹.

Та у всіх випадках, визначаючи рівень фізичного стану, складаючи режими фізичних навантажень, різні автори користуються так званою базовою, принциповою інформацією, без розуміння якої неможливо творчо планувати фізкультурно-оздоровчі заняття із дорослими людьми. Розуміння такої інформації тим більше необхідно, бо неможливо дати рекомендації на всі випадки фізкультурно-оздоровчої практики, бо ж організм людини є стохастичною системою, а з другого боку – кожна така стохастична система є неповторною, єдиною в своєму роді.

Представимо зазначену інформацію у вигляді окремих пунктів (позицій).

1. На сьогодні є загальновизнаною точка зору, що рівень соматичного здоров'я (життєздатності людини) значною мірою визначається рівнем енергопотенціалу, основу якого складають аеробні механізми енергоутворення. Особи з високим потенціалом аеробного енергоутворення мають гарну стійкість до широкого спектру впливів – від гіпоксії і крововтрати до зрушень у кислотно-лужному стані внутрішнього середовища організму, у них високий коронарний, респіраторний, ендокринний і т.п. резерв.

Установлено⁶⁰, наприклад, що для молодих чоловіків і жінок безпечний рівень соматичного здоров'я забезпечується такими величинами МПК: 42 мл/кг/хв. (чоловіки) і 35 мл/кг/хв. (жінки). Це відповідає подоланню

⁵⁸ Купер К. Новая аэробика. – М.: ФиС, 1979.

⁵⁹ Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М.: ФиС, 1989.

⁶⁰ Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. //Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 30-31.

бігової дистанції 3 км чоловіками швидше 14 хв., жінками 2 км за 11 хв. 30 с.

З віком указані порогові значення МПК мають тенденцію до зменшення, і яке в 60 років складає приблизно 16 одиниць.

- Фахівці з питань оздоровлення людей засобами фізичної культури стверджують, що для забезпечення безпечного рівня соматичного здоров'я дорослої людини оптимальна доза щоденних енерговитрат тільки на виконання фізичних вправ повинна складати не менше 300 ккал, а доза тижневих енерговитрат не повинна бути меншою 2000 ккал.

У зв'язку з цим наведемо приблизну енергомісткість деяких фізичних вправ, що широко використовуються в процесі оздоровлення:

Види вправ	Швидкість пересування (км/год)	Втрати енергії (ккал) за одну годину
Ходьба	4 – 5	240 – 300
	5 – 6	300 – 390
Біг	6 – 9	430 – 600
	9 – 11	600 – 800
	11 – 13	800 – 1000
Плавання	0,5 – 0,6	200 – 250
	1,0 – 1,5	300 – 350
	1,8 – 3,0	400 – 700
Ходьба на лижах	7 – 8	450 – 500
	8 – 9	500 – 600
	9 – 10	600 – 700
	10 – 15	700 – 1100
Волейбол	-----	250 – 300
Бадмінтон	-----	300 – 350
Настільний теніс	-----	250 – 300

Теніс	-----	400 – 450
Футбол	-----	450 – 500
Баскетбол	-----	550 – 600

Приблизну енергомісткість фізичного навантаження можна розрахувати і самому виконавцю, орієнтуючись на ЧСС під час роботи. Між ЧСС і витратами енергії за хвилину спостерігається приблизно така залежність:

ЧСС (уд/хв)	Витрати енергії (ккал) за хв.
80 – 100	2,5 – 5,0
100 – 120	5,0 – 7,5
120 – 140	7,5 – 10,0
140 – 160	10,0 – 12,5
160 – 180	12,5 – 15,0

ПРИМІТКА: наведені в даному пункті цифрові величини отримані для людей вагою 70 кг. При меншій чи більшій вазі вони, відповідно, будуть трохи меншими або трохи більшими.

- Та орієнтація лише на об'єм енерговитрат без урахування інтенсивності навантаження не завжди може приводити до бажаного оздоровчого ефекту. Останній формується лише тоді, коли інтенсивність навантаження перевищує порогову, що дорівнює енерговитратам 5,2 – 7,5 ккал/хв⁶¹.

Зрозуміло також, що коли інтенсивність роботи наростатиме, то потрібний мінімум енерговитрат досягатиметься за коротший відрізок часу. Загалом же залежність між інтенсивністю навантаження (якщо про нього судити по ЧСС) і достатньою тривалістю роботи можна проілюструвати так:

ЧСС (уд/хв)	Тривалість роботи, хв.
110	180

⁶¹ Матов В.В, Медицинские проблемы оздоровительной физической культуры. // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 2. – С. 44.

120	90
130	45
140	20
150	10

Окрім цього, в цьому пункті слід звернути увагу і на таку особливість. При високоінтенсивній роботі (ЧСС більше 150 уд/хв.) позитивний ефект тренування виявляється в збільшенні МПК і ПАНО, тоді як при менш інтенсивних витратах енергії, тобто при більш тривалих заняттях, виявляються позитивні зрушення інших величин – ліпопротеїнового складу крові.

4. Інтенсивність навантаження в спеціальній літературі представляють також у процентах від МПК. Вважається, що раціональна інтенсивність навантаження в оздоровчій роботі із дорослими людьми повинна складати 60-80 % МПК. Відносна потужність у межах 90-95 % МПК доступна тільки людям з високим рівнем фізичної підготовленості і з великим стажем занять.

Отже, щоб дозувати навантаження по відношенню до МПК, виконавцю треба мати власне значення цього показника. Визначення ж його є досить громіздкою процедурою, тим більше, якщо виконавець хоче зробити це самотужки. Але цього можна й не робити. На сьогодні встановлено досить надійні середньостатистичні залежності між ЧСС і потужністю роботи стосовно до МПК, що й проілюстровано даними табл. 15.

Таблиця 15

Співвідношення між ЧСС і відносною потужністю роботи в осіб різного віку

Відносна потуж- ність роботи, % МПК	Ч С С (уд/хв)							
	В і к (кількість років)							
	30 – 39		40 – 49		50 – 59		60 – 69	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
40	115	120	115	117	111	113	110	112

60	138	143	136	138	131	134	127	130
80	162	166	158	160	151	153	146	148
100	187	189	178	179	170	171	162	163

5. Виходячи із тільки що викладених чотирьох позицій, можна зробити висновок, що у вирішенні завдань фізичного виховання дорослих людей провідну роль відведено вправам аеробного характеру. І це правильно. Та було б нерозумно зосереджуватись лише на цих вправах. Значне місце повинне відводитись і вправам основної гімнастики, і силовим вправам, за умови, що величина напружень при виконанні останніх не перевищує 50-60 % максимуму. Більші напруження допустимі тільки для молодих людей і для тих, що мають великий стаж занять і відмінну фізичну підготовку.

Стосовно доцільності застосування силових вправ свідчать і такі факти. Як зазначає Ю.В. Верхошанський⁶², підвищення витривалості пов'язане не стільки зі збільшенням надходження кисню в кров і покращенням його доставки до працюючих м'язів, скільки здатністю самих м'язів до більш високого проценту утилізації кисню, чому й сприяють саме силові навантаження. І далі названий автор звертає увагу на експериментальні дані, які свідчать, що силове тренування більшою мірою, ніж тренування на витривалість, приводить до підвищення вмісту гемоглобіну і міоглобіну, і що навіть на початкових етапах тренування найбільшому приросту результатів у дистанційних видах спорту сприяє не стільки аеробна, скільки силова підготовка.

Також, приймаючи до уваги афоризм йогів, що людина молода настільки, наскільки рухливі її суглоби, можна стверджувати, що з віком людей питома вага вправ на

⁶² Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – С. 60, 64.

гнучкість у програмах їх оздоровлення повинна бути все більшою і більшою.

До того ж є багато випадків, коли аеробні вправи є протипоказані, тоді як застосування інших вправ (зокрема, вправ лікувальної фізкультури) є не тільки не протипоказаним, а й необхідним. Повне обмеження аеробних вправ, а то й повне їх виключення буває у випадках різних захворювань. До захворювань, при яких аеробні вправи абсолютно протипоказані належать⁶³:

- усі захворювання в гострій стадії і при неповному видужанні.
- Тяжкі психічні захворювання.
- Органічні захворювання центральної нервової системи (епілепсія, параліч).
- Злоякісні новоутворення.
- Хвороби серцево-судинної системи: аневризми серця і великих судин; недавно перенесений інфаркт міокарду; ішемічна хвороба серця з важкими нападами стенокардії чи серцевої астми; недостатність кровообігу II і III ступеню; різного роду порушення ритму серця (миготлива аритмія і ін.).
- Хвороби органів дихання: бронхіальна астма з частими нападами; бронхоектатична хвороба.
- Захворювання органів травлення в період їх загострення.
- Захворювання печінки і жовчних шляхів, що супроводжуються ознаками недостатності нирок або частими больовими нападами.
- Хвороби ендокринних залоз при вираженому порушенні їх функцій.

⁶³ Дибнер Р.Д., Синельникова Э.М. Физкультура, возраст, здоровье. – М.: ФиС, 1985.

- Хвороби органів руху з різко вираженими порушеннями функції суглобів і наявністю больового синдрому.
 - Тромбофлебіт.
 - Часті кровотечі будь-якої етіології.
 - Глаукома.
6. Оскільки в принципі неможливо скласти ідеальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, то велику увагу потрібно надавати контролю: за мірою величини навантаження; за ступенем відновлення після виконаних навантажень; за динамікою наростання навантажень, якщо таке наростання є доцільним; за загальним станом організму.

Практикою фізкультурно-оздоровчої роботи із дорослими людьми напрацьовані пульсові формули для контролю за мірою величини навантаження.

Безпечний рівень навантаження по пульсу при виконанні тривалих вправ визначається за такими формулами:

- ЧСС для початківців: $170 - \text{вік}$ (в роках);
- для тих, що займаються протягом 1-2 років: $180 - \text{вік}$;
- для тих, що готуються до масових змагальних заходів, які потребують посиленої підготовки: $170 - 0,5 \text{ віку}$.

Для визначення максимально можливої частоти серцевих скорочень застосовується така формула: $220 - \text{вік}$.

Ступінь відновлення організму після навантаження найкраще контролювати за реакцією організму на наступне навантаження такого ж об'єму й інтенсивності, як і попереднє. Найбільш доступним і дуже інформативним показником реактивності є ЧСС. Якщо

вона збільшується, то це є свідченням того, що організм не відновився від попереднього навантаження.

Взагалі ж, якщо навантаження є доступним для організму і протягом 2-3 тижневих занять величина його не змінюється, то ЧСС буде мати тенденцію до зниження. Тільки після появи такої тенденції можна продовжувати нарощувати навантаження. Це слід робити тоді, коли ще не досягнуто достатнього рівня фізичної працездатності.

Про рівень фізичної працездатності до виконання роботи аеробної спрямованості можна знову ж таки судити по пульсу. Для цього підраховують ЧСС вранці в положенні сидячи зразу після сну. З відмінною працездатністю поєднується ЧСС нижче 50 уд/хв, з доброю – від 50 до 65, із середньою – від 65 до 76, із слабкою – вище 75 уд/хв. У жінок ці показники приблизно на 5 уд/хв вищі.

7. І, нарешті, слід зазначити, що здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Такими, в першу чергу, як паління і надмірне споживання алкоголю. Люди повинні знати, що сьогодні ворогом номер один є тютюн. Важко вважати культурною людиною, яка палить тоді, коли відкрито ген, відповідальний за рак легень, пов'язаний із нікотинном. Необхідно знати, що людина, котра палить, наражається на дію більш сильну, ніж іонізуюча радіація. Це зафіксовано японцями в Хіросімі і Нагасакі. І американцями.

Сьогодні побачити в лікарнях Америки і Німеччини лікаря чи пацієнта, що палять, просто неможливо. Приклад лікарів похвальний, і було б добре, аби він наслідувався і нашими лікарями. Взагалі ж було б добре, аби наша медицина більше уваги приділяла профілактиці, ніж лікуванню уже захворілих. Існував старий китайський звичай: платити лікарю, тільки поки людина здорова. Якщо ж людина занедужує, то лікар зобов'язаний

лікувати пацієнта безкоштовно. Якби були знайдені такі ж спонукальні мотиви для наших лікарів, щоб вони допомагали підтримувати здоров'я, а не тільки лікувати, то прибуток від нашого доброго самопочуття міг бути дуже великим.

Коли випивають чарку-дві сухого вина, чи й чарку горілки – це не страшно для здорової людини. Та, на жаль, є люди і навіть народи, яким не можна показувати ні однієї чарки. Північні народи, наприклад, наполовину страждають алкоголізмом. У Грузії ж, навпаки, горілка стоїть на полицях магазинів, а п'яних на вулицях – таких, щоб валялись, – немає. Вважається, що тут увесь секрет у внутрішній схильності, яка виражена у всіх по-різному. Частка істини в цьому, мабуть, є. Але тільки частка. Досить прослідкувати за розвитком алкоголізму і наркоманії в нашій країні, щоб переконатися що вони наростають лавиноподібно останні 50 років. І це тоді, коли генофонд нації залишається без суттєвих змін.

Отже, причини цих явищ треба шукати в іншому, у самовдосконаленні людини. А коли глибоко задумуєшся над цим, стараєшся знайти шляхи виходу зі скрути, то обов'язково виходиш на необхідність розуміння рідної духовності і на все, що з цим пов'язане.

3. Поєднання рухової активності і раціонального харчування – головний шлях досягнення оптимального оздоровчого ефекту

Як ми вже зазначали, на розкриття питань раціонального харчування припадає чи не найбільша частина зі всього, що було опубліковане стосовно здорового способу життя. Інформації так багато, що в ній нелегко розібратися не тільки пересічному громадянину, а й фахівцю з фізичного виховання.

Та для людини, що вирішила вести здоровий спосіб життя, докладно розбиратися в цьому немає нагальної необхідності. А ось дотримуватись ряду простих, принципових положень, які стосуються раціонального харчування і які напрацьовані і перевірені багатолітньою практикою, не тільки доцільно, але й необхідно. Ці положення розкриті в першому підрозділі четвертого розділу і в п'ятому підрозділі третього розділу цього підручника.

Їх ми доповнимо ще деякими відомостями, що стосуються саме поєднання харчування і рухової активності.

Для людини, що має нормальну вагу тіла, слід мати на увазі, що їжу треба приймати за 2-2,5 годин до занять фізичними вправами і через 30-40 хв. після них. Якщо цього не дотримуватись (заняття розпочинається зразу після прийому їжі і безпосередньо після нього відбувається повторний прийом їжі), то буде провокуватись конкуренція за енергію. У першому випадку між енергозапитом на травлення і на фізичну діяльність, а в другому – між енергозапитом на забезпечення відновних і пристосувальних реакцій і енергозапитом на травлення. В обох випадках ця конкуренція небажана, і коли така ситуація повторюється регулярно, то це може призводити до негативних наслідків.

Людині ж, що має надлишкову вагу тіла, треба знати трохи більше. Є дані⁶⁴, що людям середнього віку властивий перехід від домінуючого використання вуглеводів до використання ліпідів в окислювальних процесах. Це пов'язане з підвищенням рівня вільних жирних кислот у крові і пригніченням у зв'язку з цим окислення глюкози в клітинах. У результаті навіть незначне збільшення глюкози в крові стимулює продукцію інсуліну, який, у свою чергу,

⁶⁴ Дильман В.М. Липидный шунт в энергетическом гомеостазе организма. – В кн.: Регуляция энергетического обмена и физическое состояние организма. – М.: Наука, 1978. – С. 141.

посилює утворення жиру, в тому числі й із глюкози крові. Наслідком є збільшення об'єму жирової тканини і підвищення рівня вільних жирних кислот у крові. Утворюється замкнене коло, вихід із якого може бути забезпечений або різким зменшення притоку в організм матеріалу (їжі) для утворення жирової тканини, тобто голодуванням, або ж посиленням окислення вільних жирних кислот у зв'язку з підвищеними енерговитратами, тобто руховою активністю.

Дозоване голодування (протягом, скажімо, доби раз на тиждень) не є надто великим випробуванням для організму і може практикуватися не тільки здоровими людьми, але й такими, що мають незначні відхилення в стані здоров'я. За виключенням, звичайно, протипоказань. Протипоказання такі: туберкульоз будь-якої системи організму в гострій стадії, базедова хвороба у вираженій формі; аддісонова хвороба; цукровий діабет у важкій формі; злякисні новоутворення; гострі хірургічні захворювання; цироз печінки і нирок; органічні захворювання центральної нервової системи; виснаження у людей похилого віку; недоумкуватість та інші психічні захворювання у людей, з якими немає контакту.

Але перш ніж приступити до дозованого голодування, треба мати певний мінімум знань з цього приводу. Та й далеко не всі люди сприймають з ентузіазмом подібну практику.

Отже, для боротьби з надлишковою вагою краще вдатися до фізичних навантажень. На сьогодні відомо, що для зменшення об'єму жирової тканини треба тренуватися як мінімум 3 рази на тиждень при додатковій витраті енергії на заняття не менше 300ккал, або ж 4 рази на тиждень при енерговитратах не менше 200ккал. Найкраще для цього підходять вправи аеробного характеру. Виконання вправ анаеробного характеру недоцільне, бо включення анаеробних

процесів пригнічує мобілізацію жирових запасів для енергозабезпечення м'язової роботи.

Окрім тільки що сказаного, слід мати на увазі й таке. Якщо аеробне тренування організувати перед вечерею (приблизно за 2 години до неї), то розміри жирового компоненту будуть зменшуватись швидше. Пояснюється це двома причинами. По-перше, інтенсифікується енергообмін, який під вечір має тенденцію до зниження, що дає можливість витратити більше калорій. По-друге, приблизно протягом двох годин після фізичного навантаження апетит значною мірою втрачається, що сприяє споживанню меншої кількості їжі під час вечері.

4. Особливості фізичного виховання людей похилого віку

Основи методики занять фізичними вправами і важливі моменти поєднання рухової активності і харчування, розкриті в двох попередніх підрозділах, поширюються, зрозуміло, і на людей похилого віку.

Але відштовхуючись від них при складанні програм фізичної активності, слід мати на увазі, що в цій віковій групі посилюються інволюційні процеси, які все більше лімітують максимуми вияву окремих функцій організму, зменшують можливості тих механізмів, які усувають відхилення у внутрішньому середовищі організму, викликані надходженням туди недоокислених продуктів обміну речовин (перш за все молочної кислоти).

Ось чому при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з цими людьми треба жорстко дотримуватись головної вимоги – не допускати, щоб інтенсивність навантажень була вищою ПАНО, покладаючись при цьому на найбільш доступний і інформативний показник – частоту серцевих скорочень.

Значення ЧСС на рівні ПАНО вельми варіативні. Вони залежать від спрямованості та величини навантажень, віку,

маси тіла виконавців. Існує формула відносно точного розрахунку величини ЧСС⁶⁵. Формула така: $ЧСС = 82,2 + 1,2 N - 0,0001 \cdot A^2 \cdot m$, де N – інтенсивність навантаження на рівні ПАНО (% від МПК); A – вік, років; m – маса тіла, кг. Але скористатись нею не просто, бо ж основна її змінна (параметр N) визначається в лабораторних умовах. Та відносно велика точність для визначення ЧСС на рівні ПАНО на фізкультурно-оздоровчих заняттях і не потрібна. Досить непогано для цього випадку працює уже згадувана раніше формула: 220 мінус вік. Розрахована по ній ЧСС для людей 30-40 років буде вищою ПАНО, а ось для людей похилого віку буде приблизно збігатися з ПАНО.

Та існує ще простіший індикатор того, що навантаження починає перевищувати допустимі значення. Практикою фізкультурно-оздоровчої роботи встановлено, що безпечним при виконанні аеробних вправ (наприклад, бігу підтюпцем) можна вважати таке навантаження, коли виконавці можуть розмовляти в процесі роботи (розмовний тест). Якщо інтенсивність роботи трохи збільшити, то розмова починає заважати диханню. Її припиняють і відшукують оптимальний ритм дихання і виконання вправи. Наприклад, на три кроки роблять вдих, і на три наступних – видих. Працюється легко і приємно, і виконавці ще збільшують інтенсивність роботи. Якщо збільшення буде завеликим, то наступають збої в ритмі дихання, з'являється потреба зробити додатковий вдих. Поява таких збоїв і є індикатором того, що інтенсивність навантаження починає перевищувати ПАНО.

Вимогою не використовувати вправи анаеробного характеру для людей похилого віку продиктована і необхідність усунення в роботі з ними силових вправ з максимальними і наближеними до них напруженнями,

⁶⁵ Иващенко Л.Я. Дозирование нагрузок в базовой физической культуре: два подхода в решении проблемы. //Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 6. – С. 12.

бистротно-силових вправ і вправ на прудкість. Окрім цього, силові вправи з максимальними і близькими до них напруженнями і вправи на прудкість висувають також підвищені вимоги до роботи центрально-нервових механізмів, що небажано. З цієї ж причини треба дуже обережно ставитися і до застосування вправ підвищеної координаційної складності.

Важливо не випускати із поля зору і такий момент. У людей даної вікової групи є великий ризик захворювання на атеросклероз. Вважається, що основною причиною розвитку атеросклерозу та ішемічної хвороби серця є підвищена концентрація холестерину в плазмі крові, а рівень холестерину, в свою чергу, знаходиться в залежності від вмісту ліпопротеїнів низької і високої щільності. Наприклад, у хворих із коронарним атеросклерозом низький рівень ліпопротеїнів високої щільності, а у спортсменів, що виконують довготривалі циклічні вправи, велика кількість ліпопротеїнів високої і невелика – ліпопротеїнів низької щільності.

На основі цього зроблено висновок: чим вище аеробна працездатність, тим більше концентрація ліпопротеїнів високої і менше ліпопротеїнів низької щільності.

Подальші дослідження дали підставу стверджувати, що для корекції ліпопротеїнового складу крові потрібні відносно малоінтенсивні, але тривалі фізичні навантаження при ЧСС 140-150 уд/хв 3 рази на тиждень (наприклад, бігове навантаження або ритмічна гімнастика в аеробному режимі 3 рази на тиждень по 35-40 хв.).

Але не тільки вправи аеробного характеру можуть сприяти профілактиці атеросклерозу. Є думка, що рухова активність здатна певною мірою протидіяти перерозподілу солей кальцію в організмі, що старіє. Тут виявляється ендокринно-метаболічний антисклеротичний ефект, який полягає у впливі фізичних навантажень на продукцію кальцітоніну, а також на ліпідний обмін. Під впливом тривалих фізичних навантажень посилюється через певний

лаг-період (біля 1 години) продукція кальцітоніну, що супроводжується гіпокальціємією. Кальцітонін є антагоністом паратгормону. Його гіпокальцімічна дія пов'язана з гальмуванням резорбції кальцію із кісток.

Також робиться припущення і про наявність механічного антисклеротичного ефекту рухової активності. Можливості відкладання солей кальцію в м'язи, сухожилля і суглоби зменшуються при руховій активності. Таку антисклеротичну гімнастику дають кровоносним судинам, суглобам, сухожиллям фізичні вправи зі змінами положень тіла і різноспрямованими прискореннями, що вимагають швидких регіональних змін у тонусі судин у зв'язку зі зміщенням маси крові, а також вправи на гнучкість і вправи з помірними силовими напруженнями (не більше 50-60 % максимуму).

Контрольні питання

1. Які завдання, організація та напрямки використання фізичного виховання дорослих людей?
2. Якщо раціонально організована рухова активність не сприяє збільшенню закодованої природою тривалості життя, то в чому тоді смисл занять фізичними вправами?
3. Які є емпіричні формули розрахунку безпечного і граничного рівня навантажень для дорослих людей різного віку?
4. Яким є пороговий рівень енерготрат, за яким починає формуватися оздоровчий ефект від занять фізичними вправами?
5. Як пороговий рівень енерготрат пов'язаний з інтенсивністю навантажень і їх тривалістю?
6. Який відсоток від МПК складає оптимальна інтенсивність навантажень і яка гранична інтенсивність, допустима у роботі з дорослими людьми різного віку?
7. Які є перевірені віковою практикою правила раціонального харчування?

8. Як треба організувати фізичні навантаження, щоб боротися з надлишковою вагою тіла?
9. Що таке антисклеротичний ефект і як його можна досягти, виконуючи фізичні вправи?

РОЗДІЛ XXII

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ ЯК ОДНА ЗІ СКЛАДОВИХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка є на сьогодні найбільш розробленим піднапрямком спеціального напрямку фізичного виховання (про напрямки фізичного виховання населення країни див. четвертий підрозділ другого розділу). Тут накопичено дуже багато інформації, яка впорядкована у вигляді цілої серії навчально-методичних видань. Більш-менш детальне її узагальнення вимагало б багато місця, що неприпустимо. Отже, робиться спроба визначити основні ідеї, гранично стисло їх схарактеризувати і викласти так, щоб створити у читача надійне підґрунтя для самостійного поглибленого вивчення певних аспектів, що його цікавлять, не тільки в учбово-методичній, а й у науковій літературі.

Під спортивною підготовкою прийнято розуміти використання всієї сукупності чинників (засобів, методів, умов і ін.), за допомогою яких забезпечується готовність спортсмена до високих досягнень. Цю сукупність можна розділити на декілька відносно самостійних блоків:

- спортивний відбір і орієнтація;
- спортивне тренування;
- нормалізація стану організму спортсмена як безпосередньо на заняттях, так і в проміжку часу між ними;
- спортивні змагання.

А коли так, то цілком логічно застосовувати два терміни: спортивна підготовка і система спортивної підготовки. Перший застосовують тоді, коли акцентують увагу на спортивній підготовці взагалі, як на спеціальному

процесі, а другий – коли хочуть підкреслити неоднорідність цього процесу.

У цьому розділі нас цікавить перша складова системи спортивної підготовки. Доречність її не викликає сумніву і підтверджується такими, наприклад, міркуваннями.

“Чому ви обрали саме цей вид спорту?” – з таким запитанням кореспонденти “Недели” звернулися до ряду провідних на той час спортсменів. Відповіді були цікаві і варті уваги. Ігор Тер-Ованесян (рекордсмен Європи в стрибках в довжину) сказав тоді: “Я захоплювався десятиборством і стрибками у довжину. Якось випадково встановив всесоюзний рекорд для підлітків 15-16 років у стрибках у довжину, потрапив у збірну і ... тут залишився”. Едуард Гуцин (олімпійський призер і рекордсмен країни в штовханні ядра) відповів так: “Напівстихійно ... мріяв стати сильним і пробував різні види спорту. Знайшовся тренер, який мене переконав, що штовхання ядра – найатлетичніший вид спорту”. Відповідь Яніса Лусіса (олімпійського чемпіона в метанні списа) була такою: “Обставини так склалися ... На республіканському зборі школярів-легкоатлетів спробував метнути спис. Він полетів, я точно пам’ятаю, на 44 метри 22 сантиметри. Тренер сказав: “Не піде!” І відправив мене додому. Через два роки я метав далі, ніж він.”

Як бачимо, вони вибрали свій вид спорту значною мірою випадково. А як часто трапляється щасливий випадок, як часто з’являються спортивні обдарування серед маси хлопчиків і дівчаток, юнаків і юнок, що займаються спортом? – Досить рідко. Так, фахівці стверджують, що в плаванні підготовка одного майстра спорту міжнародного класу вимагає навчання 10 тис. плавців.

Звідси зрозуміло, що було б нерозумним сидіти і ждати щасливого випадку, треба цілеспрямовано вести пошук спортивних талантів. Звичайно, розкрити секрети таланту, побачити природжене і набуте – завдання складне і поки-що з

багатьма невідомими. Але певні напрацювання у цій області є, і в подальшому викладі ми познайомимо з ними читача.

1. Основні поняття, пов'язані з визначенням придатності і перспективності до занять окремими видами спорту

Основні поняття сформулюємо так, як це має місце в працях провідних теоретиків дитячо-юнацького спорту^{66,67}.

Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, яка включає педагогічні, психологічні, соціологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки і здібності дітей, підлітків, юнаків і юнок для спеціалізації в певному виді спорту.

Розрізняють первинний і вторинний відбори.

Первинний відбір – це знайомство з майбутнім спортсменом, вивчення його під час пошуку здібних дітей у загальноосвітніх навчальних закладах, при наборі в секцію чи групу початкової підготовки дитячо-юнацької спортивної школи. Тут оцінюються рухові здібності і особливості будови тіла, здійснюють психофізіологічне обстеження, вивчають мотиваційну сферу, знайомляться з родичами (батьком і матір'ю).

Вторинний відбір являє собою вивчення юного спортсмена (уточнення його сильних і слабких проявів) уже безпосередньо на тренувальних заняттях. Дані, отримані під час такого вивчення, дозволяють конкретизувати попередню (зумовлену первинним відбором) характеристику, виявити приховані можливості.

⁶⁶ Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988.

⁶⁷ Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

ПРИМІТКА: окрім спортивного відбору і його модифікацій у практиці спорту мають місце ще й такі різновиди відбору, як відбір для участі в конкретних змаганнях і відбір для комплектування збірних команд.

Спортивна орієнтація – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, на основі яких уточнюється вузька спеціалізація юного спортсмена в обраному виді спорту або його ігрове амплуа.

Спортивна селекція – це система заходів, якими передбачається періодичний відбір кращих спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

2. Методи спортивного відбору й орієнтації

Існує багато методів відбору й орієнтації, але для зручності сприйняття і кращого осмислення інформації їх можна певною мірою систематизувати, виділивши ряд підгруп. Це ми й зробимо. Будемо послідовно називати підгрупи і за необхідності характеризувати їх.

1. Соціологічні методи, або їх ще називають методами опитування. Це анкетування, інтерв'ю, бесіда. В анкетах (від франц. – anquete – розслідування) питання ставляться в письмовій формі, в інтерв'ю – в усній, і в бесіді відбувається взаємний обмін думками між тим, хто проводить опитування і опитуваним.

Ці методи застосовуються, як правило, тоді, коли треба виявити ступінь зацікавленості, захоплення дітей, підлітків тим чи іншим видом спорту, ступінь їх домагань, ставлення батька й матері до заняття їхньої дитини чи дітей спортом, коли треба створити “психологічний портрет спортсмена”.

2. Методи тестування. Тести можуть бути найрізноманітнішими. А саме:

а) бланкові тести. Їх використовують для оцінки швидкості обробки інформації зоровим аналізатором,

для оцінки деяких параметрів вищої нервової діяльності (наприклад, співвідношення між процесами гальмування і збудження) і т.п., і пов'язані з набором завдань, що полягають у підрахунку чи закреслюванні букв (як у таблицях Анфімова) або якихось інших знаків (як у таблицях з кільцями Ландольта) і т.д.;

- б) апаратурні тести. Приводом для їх виникнення стала необхідність точного кількісного аналізу, який іншим шляхом здійснити неможливо. Зараз широко відомі різні реакціоміри, апарати для визначення рухливості нервових процесів, для дослідження динамічних стереотипів і ін.

Апаратурному методу доступний поки що лише певний рівень моделювання специфічних умов, а тому в спортивному відборі він не має такого поширення, як у професійному;

- в) моторні тести. Вони дуже поширені в спортивному відборі й орієнтації і використовуються найчастіше для оцінки рівня розвитку фізичних якостей. Результатом їх проведення є або рухові досягнення (наприклад, біг на 60 м, час бігу), або фізіологічні чи біохімічні показники при стандартній роботі (наприклад, величина ЧСС при стандартній роботі потужністю 1000 кГм/ хв), або рухові показники при стандартній величині фізіологічних зрушень (наприклад, швидкість бігу при ЧСС 160 уд/хв);
- г) маніпуляційні тести. Ними передбачається використання різних програм (за аналогією з комп'ютерними іграми) на спеціальних пристосуваннях для дослідження оперативного і тактичного мислення;
- д) модельні тести. Широко використовуються для виявлення й оцінки спеціальних здібностей стосовно занять тими видами спорту, де результат залежить від

колективних дій. Моделюються умови, характерні для спортивної діяльності, і реєструються відповідні реакції виконавців (наприклад, ігри 1x1, 2x2 в баскетболі).

3. Методи експертних оцінок. Експертною називається оцінка, яку отримують шляхом з'ясування думок спеціалістів. Експерт (від лат. *expertus* - досвідчений) – досвідчена особа, яку запрошують для вирішення питань, що вимагають спеціальних знань.

Техніка експертизи – збір і узагальнення думок окремих людей. Девіз експертизи – “Розум добре, а два - краще!” Характерні приклади експертизи: суддівство в гімнастиці і фігурному катанні на ковзанах, конкурс на звання кращого за професією чи конкурс на кращу наукову роботу і т.п.

До думки спеціалістів звертаються кожного разу, коли здійснити виміри більш точними методами неможливо або ж дуже важко. Сучасна експертиза – це система організаційних, логічних і математично-статистичних процедур, спрямованих на отримання від спеціалістів інформації, і аналіз її з метою вироблення оптимальних рішень. І кращий тренер той, який спирається і на власний досвід, і на дані науки, і на знання інших людей.

Методи експертних оцінок частіше за все використовуються під час селективної роботи на різних етапах багаторічного спортивного тренування.

4. Педагогічні спостереження. При їх проведенні зосереджуються на таких показниках:
 - а) рівень досягнень вище середнього; це означає, що пропонувані на обов'язкових уроках і позакласних спортивних заняттях навантаження були опановані особливо ефективно і що в наявності гарна здатність до навчання і нарощування тренуваності;

- б) вища середнього рівня активність на уроках фізичної культури і позакласних заняттях, що свідчить про великий інтерес до цілеспрямованого спортивного тренування і про потребу в ньому (тренуванні);
- в) вища середнього рівня здатність переносити навантаження; це свідчить про те, що є можливість реалізації більших об'ємів навантаження; шкільний і спортивний лікарі можуть дати при цьому додаткову інформацію про адаптивні можливості організму до фізичних навантажень.

По-різному поведуться діти і на перервах. Одні відкривають улюблену книжку, другі статечно прогулюються, а треті шукають можливості рухатися. Але й серед тих, що шукають можливості рухатися, є й такі, що не бажають брати участь у колективних іграх. Таке небажання участі в колективних іграх свідчить або про слабку нервову систему, або про відсутність задатків до колективних ігрових дій.

- 5. Медико-біологічні дослідження.
- 6. Огляди-конкурси з видів спорту.
- 7. Спортивні змагання.
- 8. Медичні обстеження.

3. Характеристика критеріїв первинного і вторинного відбору

Розвиток будь-яких здібностей дітей має детерміновану (стійку) і випадкову складові. Знання детермінованих, відносно стійких показників розвитку дітей і підлітків озброює спеціаліста з фізичного виховання медико-біологічним підходом до вирішення питань спортивного відбору і орієнтації.

Комплекс відносно стабільних характеристик повинен охоплювати морфофункціональні особливості, фізіологічні показники, фізичні якості, дані про стан аналізаторів,

індивідуальні особливості вищої нервової діяльності, а також параметри, що характеризують дитину, підлітка чи юнака як особистість.

Та було б неправильним думати, що такі відносно консервативні характеристики дітей і підлітків не змінюються взагалі і що початковий рівень їх розвитку може бути надійним підґрунтям для подальшого прогнозу. Багатьма дослідниками показано, що не тільки рівень, а й динаміка розвитку фізичних якостей визначають перспективність спортсмена. Труднощі саме в тому й полягають, що ще недостатньо відомостей про взаємозв'язок між початковими (ювенільними) і кінцевими (дефінітивними) показниками, тобто між даними на етапі початкової підготовки і даними на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Які ж характеристики спортивної працездатності дітей є відносно стійкими і можуть бути рекомендовані як показники для спортивного відбору і орієнтації взагалі і для первинного відбору зокрема?

У результаті тривалих динамічних (лонгітудинальних) спостережень за розвитком дітей і підлітків, генеалогічних досліджень окремих сімей, досліджень, проведених на близнюках, було виявлено ряд генетично зумовлених, а отже, відносно стійких показників. Такими слід вважати перш за все довжину і масу тіла. Довжину тіла дорослої людини, якщо виключити несприятливі умови розвитку (недостатнє харчування, хвороби і т.п.), можна передбачити дуже рано. Уже у віці одного року коефіцієнт кореляції для довжини тіла – біля 0,65. Також значна кореляція існує і для маси тіла - 0,60.

Особливу увагу слід звернути на максимальне поглинання кисню (МПК). Виявилось, що МПК - вельми консервативний показник. Його вікова варіація у відносних величинах незначна. Цікаво, що і в результаті регулярних

тренувань він змінюється мало, не більше, ніж на 20-30 %. У більшості нетренованих людей МПК у відносних величинах коливається в межах 35-45 мл/кг/хв. У результаті напружених тренувань його можна довести до 45,5-58,5 мл/кг/хв, що значно менше значень (більше 80 мл/кг/хв), які мають місце у спортсменів, що займаються видами спорту на витривалість. Зрозуміло, що стосовно цих видів прогностичне значення даного показника як критерію відбору і орієнтації дуже велике.

Через брак місця не будемо характеризувати інших генетично детермінованих показників, а наведемо лише їх перелік.

Морфологічні показники: ріст; маса тіла; індекс довжини рук (відношення довжини рук до довжини тіла); індекс довжини ніг (відношення довжини ніг до довжини тіла); активна маса тіла.

Фізіологічні показники: життєва ємність легень; ЧСС в стані спокою; працездатність за тестом PWC₁₇₀; МПК; стійкість до дефіциту кисню.

Показники моторики: відносна м'язова сила рук; гнучкість; прудкість; вестибулярна стійкість.

З методикою отримання й оцінки названих показників можна познайомитися в спеціальній літературі^{68,69,70}.

Також неабияке значення має врахування і психофізіологічних особливостей. Встановлено, що у складних ситуаціях краще виконують роботу люди із сильною нервовою системою, і при монотонній діяльності – люди зі слабкою нервовою системою. Останні мають і більш

⁶⁸ Детская спортивная медицина. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. – М.: Медицина, 1980.

⁶⁹ Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: ФиС, 1979.

⁷⁰ Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979.

високу абсолютну чутливість, і, як наслідок, швидше реагують на сигнали.

Тобто індивідуальне поєднання властивостей нервової системи для одних умов і видів діяльності є більш сприятливим, а для других – менш сприятливим. Це повсякчас можна спостерігати в спортивній практиці. Так, представники швидкісних видів спорту мають високу рухливість нервових процесів при переважанні збудження. При роботі ж великої і помірної потужності характерною є відносно менша рухливість. При дослідженні бігунів на різні дистанції було встановлено, що за рухливістю нервових процесів можна визначити і довжину дистанції, на якій виступає спортсмен. Найбільша урівноваженість нервових процесів зафіксована у бігунів на довгі дистанції, менша – у тих, що виступають на середніх дистанціях, а спринтери відрізняються переважанням процесів збудження над гальмуванням і слабкою нервовою системою.

Представники швидкісно-силових видів спорту (метальники, стрибуні) за характером елементарної умовнорефлекторної діяльності нагадують спринтерів.

Для видів спорту, пов'язаних із ризиком і переживанням страху прогностичним показником може бути нейротизм (тривожність). Високий нейротизм не сприяє заняттям такими видами спорту, як стрибки в воду, стрибки з парашутом і ін.

При вторинному відборі спортивну обдарованість визначають за такими найважливішими показниками: рівень досягнень, темп підвищення результатів, стабільність досягнень.

Орієнтуючись на критерій рівня досягнень, виходять із припущення, що володіючі потрібними якостями юні спортсмени повинні:

- добиватись у процесі базового тренування хороших і видатних досягнень;

- показувати відповідно до специфіки вибраного виду спорту високий рівень фізичних здібностей;
- демонструвати уже в процесі базового тренування досконалу спортивну техніку;
- володіти неабиякими тактичними здібностями, вміти правильно і доцільно діяти в незвичних обставинах і знаходити в ході змагання нескладні і в той же час ефективні тактичні рішення;
- виявляти адаптаційні можливості вище середнього рівня, що дозволяє їм тренуватися частіше, з більшим об'ємом і інтенсивністю;
- володіти відповідно до специфіки обраного виду спорту, видатними психічними задатками і установками, іти на виправданий ризик, відрізнитись стійкою поведінкою як при удачах, так і при невдачах.

Відповідно до другого критерію (темпу росту досягнень) юні спортсмени швидше за інших підвищують свої змагальні результати і тому швидше досягають високої спортивної майстерності і, таким чином, швидше проходять фазу базової підготовки.

Відповідно до третього критерію (стабільність досягнень) перевагу при відборі надають тим юним спортсменам, які:

- виявляють велику здатність до стабільних досягнень на змаганнях, а також здатність установлювати на великих змаганнях нові рекорди або вищі досягнення, чи гранично наближатись до таких;
- показують від обстеження до обстеження високу наступність позитивних оцінок медико-біологічних параметрів досягнень (зокрема, після великих фізичних навантажень біохімічні і фізіологічні показники швидше нормалізуються);

– володіють у психологічному відношенні стабільною підвищеною готовністю. Це виявляється, головним чином, у більш стійкому і доцільному поведженні перед змаганнями і в процесі змагань, у підвищеній стійкості до психічних навантажень.

Треба сказати, що зараз створено багато показників для визначення придатності до занять окремими видами спорту і дослідження продовжуються тут з не меншою інтенсивністю. Але завдання не в тому, щоб познайомитись по можливості зі всім їх розмаїттям.

Вони наводились тут для того, щоб підвести до розуміння головного: що проблема відбору й орієнтації є проблемою комплексною. Якими б гарними не були самі по собі медико-біологічні й інші показники, взяті окремо, вони не можуть забезпечити достатньо надійного попереднього прогнозу.

Таким чином, комплексний підхід є необхідною умовою успішності спортивного відбору й орієнтації.

Але і комплексний підхід не гарантує від невдач. Він може наштовхнутися, зокрема, на підводні рифи нерівномірного визрівання дитячого організму. Якщо у відборі орієнтуватися на паспортний, а не на біологічний вік, то є великий ризик відібрати посередніх акселератів, а обдаровані ретарданти будуть не прийняті до уваги.

Отже, треба орієнтуватися на біологічний вік. І тут зразу ж виникає питання про “індикатори” його. “Індикаторами” біологічного віку можуть бути морфологічні, фізіологічні та біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється залежно від етапів постнатального (після народження) онтогенезу. Із морфологічних критеріїв найчастіше використовують скелетну зрілість (строки осифікації скелета), зубну зрілість (строки прорізування і зміни зубів), зрілість форм тіла (пропорції), розвиток первинних і вторинних статевих ознак. Фізіологічними

критеріями є показники, що відображають зрілість нервової системи, опорно-рухового апарату і вегетативних систем. До біохімічних критеріїв належить ряд об'єктивних показників гормонального і ферментативного профілю дітей і підлітків.

У практичній роботі для визначення біологічного віку, як правило, користуються так званими зубною і статевою формулами. Зубною формулою враховується порядок, строки прорізування і зміни зубів і вона є об'єктивним показником біологічного віку від 6 до 13 років. Статевою формулою враховується розвиток первинних і вторинних статевих ознак, і вона є об'єктивним показником біологічного віку після 12-13 років.

На методиці застосування формул ми зупинятися не будемо, а бажаючих познайомитися з ними відсилаємо до вище згадуваних книг: „Основи спортивної метрології”, „Дитяча спортивна медицина”.

Врахування біологічного віку хоч і суттєво зменшує ймовірність невдач, але повністю теж від них не гарантує. На сьогодні теорія і практика спортивного відбору й орієнтації не має у своєму арсеналі такої наукової інформації, на підставі якої можна було б надійно прогнозувати розвиток тих чи інших ознак. Про їх динаміку можна формулювати певні судження лише після ряду років спостережень.

Та припустимо, що ми відібрали юних спортсменів за надійними показниками, врахували біологічний вік і нам вдалося надійно спрогнозувати динаміку показників, що визначають успіх у певному виді спорту. Чи означає це, що ми стовідсотково вирішили проблему? Ні. Практика спорту багата прикладами, коли зі спортивної орбіти сходили дуже обдаровані індивіди, які недостатньо володіли такими визначальними для успіху якостями, як воля і працелюбство. І навпаки. Є багато прикладів, коли видатних успіхів досягали, здавалося б, не дуже обдаровані спортсмени, але дуже вольові і працелюбні.

Отже, можна стверджувати, що спортивний відбір і орієнтація - справа потрібна. Але вона корисна тільки в поєднанні з творчою, пошуковою, копіткою працею тренера і учня. Тут доцільно процитувати таке висловлювання відомого тренера з гімнастики Ю. Штукмана: “При всій своїй значущості відбір певною мірою умовний. Навряд чи в дитині можна розпізнати і визначити чемпіона олімпійських ігор. У руки педагога-тренера потрапляє сирець. Це тільки намітки того, що хотілось би бачити в довершеному вигляді. А тому для тренера постійним лишається пошук того, як відшліфувати здібність, перетворити її в талант. Трансформація здібностей учня в яскраву талановиту індивідуальність – дуже довгий творчий процес, що вимагає самозабуття, повсякденної віддачі фізичних, інтелектуальних і духовних сил як тренера, так і самого учня.”

4. Організаційні основи системи відбору до спортивних шкіл

Процес відбору здібних дітей і підлітків до спортивних шкіл поділяють на три етапи:

1. Етап попереднього відбору дітей і підлітків;
2. Етап поглибленої перевірки відповідностей попередньо відбраного контингенту вимогам спеціалізації в обраному виді спорту;
3. Етап спортивної орієнтації.

На першому етапі попередній відбір дітей і підлітків може здійснюватись у двох формах – у формі відсіву і формі вибору.

Відсів – це відбір із числа осіб, що бажають займатися певним видом спорту і які на свій розсуд прийшли з цією метою на вступні випробування, по результатах яких здійснюється зарахування до спортивної школи.

Він не є ефективним, бо загрожує суттєвими недоліками. По-перше, короткочасність вступних

випробувань не дозволяє досить точно оцінити здібності претендентів. По-друге, вибір здійснюється із числа тих, що самі вирішили прийти на екзамени, а це не обов'язково здібні до занять цим видом спорту діти. Отже, може статися так, що будуть вибрані найбільш здібні діти із числа малоздібних. І по-третє, тут обов'язково постають недоречності етичного плану в зв'язку з незарахуванням частини бажаючих як нездібних. Для вразливих дітей це серйозна психічна травма, внаслідок якої вони надовго, а то й назавжди, втрачають інтерес не тільки до занять спортом, а й до занять фізичною культурою взагалі.

Вибір – це відбір, який проводиться спеціалістом по відбору чи тренером із числа кандидатів, які не знають, що їх оцінюють (наприклад, на уроках фізичної культури, під час здачі контрольних нормативів, на змаганнях, на оглядах-конкурсах з видів спорту). Після вибору часто доводиться агітувати відібраних дітей, щоб викликати у них бажання займатися відповідним видом спорту.

У ряді випадків відібрані діти зараховуються до спортивного табору, де вони будуть займатися під керівництвом тренера спортшколи. Тут уточнюються здібності дітей на основі контрольних випробувань і педагогічних спостережень.

На другому етапі здійснюється поглиблена перевірка придатності попередньо відібраних дітей і підлітків до виконання вимог, що диктуються особливостями спортивної спеціалізації. Це треба зробити протягом 3-6 місяців і укомплектувати із числа найбільш здібних навчальні групи. Ті діти, які після поглибленої перевірки не виправдали сподівань тренерів, але бажають тренуватися, не повинні відраховуватись, вони повинні мати право займатися в спортшколі, керівництву якої треба передбачити для цього відповідні заняття.

Завдання третього етапу відбору – багаторічне систематичне вивчення кожного учня спортшколи з метою остаточного визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації.

Все тільки що сказане можна проілюструвати такою схемою:

Етапи відбору	Основні завдання відбору	Основні методи відбору	Контингент учнів
Перший	Попередній відбір дітей і підлітків до спортивної школи.	Педагогічні спостереження. Огляди-конкурси з видів спорту. Соціологічні дослідження. Контрольні випробування (тести). Медичне обстеження.	Діти і підлітки різного віку (залежно від особливостей виду спорту).
Другий	Поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту вимогам спортивної спеціалізації в обраному виді спорту.	Педагогічні спостереження. Контрольні випробування (тести). Змагання і контрольні прикидки. Психологічні дослідження. Медико-біологічні дослідження.	Діти і підлітки різного віку

Третій	Багаторічне вивчення учнів з метою остаточного визначення індивідуальної спортивної спеціалізації.	Ті ж, що й на другому етапі	Діти і підлітки, юнаки і юнки
--------	--	-----------------------------	-------------------------------

5. Селективна робота на етапах багаторічної спортивної підготовки

Багаторічну спортивну підготовку, або проміжок часу від моменту, коли людина залучається до занять спортом і до моменту, коли вона залишає спортивну орбіту, поділяють на п'ять взаємопов'язаних етапів:

1. Початкової підготовки;
2. Попередньої базової підготовки;
3. Спеціалізованої базової підготовки;
4. Максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
5. Збереження досягнень.

Відрізняються вони один від одного, перш за все, завданнями і змістом роботи та особливостями проведення селективної роботи по відбору найбільш талановитих спортсменів.

На першому етапі одним із визначальних факторів відбору є орієнтація на дітей того віку, в якому прийшла в спорт більшість найсильніших спортсменів світу. Але це не значить, що треба відмовляти дітям, чий вік перевищує загальноприйнятий. Так, наприклад, знамениті “богатири” В. Алексєєв і Д. Рігерт прийшли в спорт у 19-20 років, а А. Воробйов вперше познайомився зі штангою, перебуваючи на службі в збройних силах.

Спортивним педагогам, схильним залучати дітей до занять спортом з дуже раннього віку, слід враховувати, що прагнення якомога раніше виявити спортивні здібності підвищує ймовірність помилок і що особливості сучасного

тренування такі, що діти, котрі рано почали займатися спортом, як правило, і залишають його раніше, часто не досягнувши віку, оптимального для найвищих результатів.

Важлива умова ефективності початкового відбору – проводити його після обов'язкового навчання основам певного виду спорту в об'ємі приблизно 30-40 уроків у групах початкової підготовки спортшколи. При відсутності такого навчання легко припуститися помилки і прийняти, наприклад, того, що краще їздить на велосипеді чи ковзанах, чи краще грає в футбол замість того, що є більш здібним. Окрім цього і в зв'язку з цим треба орієнтуватися не на результат, а на генетично детерміновані показники і ознаки.

Дуже важливим елементом початкового відбору є ретельна оцінка стану здоров'я дітей. У процесі медогляду треба передбачити порівняння паспортного і біологічного віку дітей. Треба керуватися тим, що в більшості видів спорту серед спортсменів, що виконали нормативи I розряду, майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного біологічного розвитку. Серед майстрів спорту міжнародного класу акселератів уже менше 20 %. Найвищі досягнення, особливо в циклічних і складнотехнічних видах спорту, часто демонструють спортсмени з нормальним і пізнім типом біологічного дозрівання і рідко – з раннім.

Досвід показує, що при початковому відборі треба приділяти увагу якостям, що характеризують особистість дитини. Це такі якості: бажання за всяку ціну займатися спортом; прагнення отримати високі оцінки при виконанні різних вправ; рішучість і напористість в ігрових ситуаціях; сміливість при виконанні незнайомих завдань; працелюбство.

Також треба обов'язково враховувати соціологічні критерії схильностей до успішного спортивного вдосконалення: спортивні традиції сім'ї, ставлення членів сім'ї до занять спортом; успішність навчання в школі.

I, нарешті, слід особливу увагу надавати комплексному підходу при початковому відборі, виходячи з того, що спортивний результат не свідчить про перспективність новачка. У цьому плані розбіжність фактичного рівня розвитку фізичних якостей із пропонованим не є строгим протипоказанням до відбору.

При оцінці можливостей юного спортсмена на другому етапі основна увага зосереджується на виявленні прихованих захворювань і вогнищ хронічної інфекції. Суттєву увагу приділяють і визначенню специфічних для того чи іншого виду спорту захворювань, наприклад, ортопедичних – у легкоатлетів і представників спортивних ігор, верхніх дихальних шляхів і органів слуху - у плавців і т.д. Наукові дослідження з цього приводу свідчать, що біля 40 % учнів ДЮСШ практично не мають перспективи для досягнень дійсно високих спортивних результатів через відхилення в стані здоров'я.

Все більшого значення на другому етапі багаторічної підготовки набуває оцінка особисто-психічних якостей. Основні критерії перспективності при цьому такі: настирливість; відсутність помисловості; впевненість у своїх силах; бажання тренуватися і змагатися із сильними партнерами і суперниками.

На цьому етапі доцільно з'ясувати, за рахунок яких зусиль, якою ціною було досягнуто того чи іншого рівня підготовленості. Природно, що найбільш перспективними є ті юні спортсмени, що змогли досягти значного прогресу за рахунок різнобічної “бережливої” підготовки. Досвідчені тренери надають такій оцінці першорядного значення.

Також одним із вузлових положень, яким треба керуватися на даному етапі, є положення, що для оцінки перспективності треба керуватися не тільки абсолютними показниками рівня розвитку тих чи інших якостей, але і темпами їх приросту.

До сказаного слід додати і таке. На цьому етапі велику увагу при відборі приділяють оцінці так званих спеціалізованих сприймань: почуття темпу, розвитку зусиль; відчуття води у плавців і веслувальників; відчуття снігу у лижників; відчуття просторової орієнтації у гімнастів; відчуття ракетки у тенісистів; відчуття м'яча у гравців. Досвід практичної роботи свідчить, що низький рівень спеціалізованих сприйняття не може бути компенсований навіть винятковістю фізичних якостей і особливими психічними властивостями спортсменів. Та це й не дивно. Спеціалізовані сприйняття є показниками роботи і рівня розвитку фізичного розуму, який забезпечує рухові прояви і є, зрозуміло, провідним у плануванні, організації і здійсненні спортивної діяльності.

На третьому етапі перспективними вважаються спортсмени, які тренувались за різноманітними програмами, обмежували кількість занять з великими фізичними навантаженнями і кількість стартів у відповідальних змаганнях і при цьому швидко прогресували.

Все більшої ролі на цьому етапі набуває оцінка особистих і психічних якостей спортсмена. Основні критерії цього такі: стійкість проти стресових змагальних ситуацій; здатність налаштуватися на спортивну боротьбу; вміння мобілізувати сили на фініші і в умовах гострої конкуренції під час змагання; здатність досягти найкращих результатів у найбільш відповідальних стартах, в оточенні найсильніших суперників.

Одним із основних показників, що свідчать про здатність спортсмена до подальшого вдосконалення, є різнобічна технічна підготовленість. Основний критерій тут – уміння правильно виконувати велику кількість найрізноманітніших спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у найрізноманітнішому функціональному

стані – від стану бадьорості до стану прогресуючої втоми. Це знову ж таки свідчить про рівень розвитку фізичного розуму і вказує на те, що у видах спорту з бідними руховими програмами треба на перших двох етапах багаторічної спортивної підготовки забезпечувати надійний фундамент фізичної освіти.

Важливий критерій для оцінки перспективності на цьому етапі – результат зіставлення (порівняння) ходу становлення спортивної майстерності конкретного спортсмена із загальними закономірностями формування вищої спортивної майстерності, характерними для найсильніших у тому чи іншому виді спорту чи окремій дисципліні.

Усі міркування, висловлені стосовно оцінки перспективності спортсменів на третьому етапі, є актуальними і стосовно оцінки їх потенційних можливостей на четвертому і п'ятому етапах багаторічної спортивної підготовки.

На цих етапах найбільшої ваги набуває проблема комплектування команд для участі у відповідальних стартах. Перевагу надають показнику індивідуальної результативності в передфінальних чи фінальних стартах. Видатні спортсмени вміють, як правило, вести спортивну боротьбу в найбільш важких ситуаціях. Саме ця якість забезпечувала перемоги і унікальні досягнення плавцям В. Сальникову і Л. Качюшіте, легкоатлетам В. Борзову і В. Санєєву, гімнастам Б. Шахліну і Л. Турищевій і т.д.

Контрольні питання

1. Що таке спортивний відбір, спортивна орієнтація і спортивна селекція?
2. Які є методи спортивного відбору та орієнтації?
3. Що таке первинний і вторинний відбори і на які критерії треба орієнтуватися при їх здійсненні?

4. Як можна визначити біологічний вік дитини, здійснюючи спортивний відбір?
5. Яка із форм відбору є більш раціональною на першому його етапі: форма відсіву чи форма вибору?
6. Як здійснювати селективну роботу на етапах багаторічної спортивної підготовки?
7. Яка різниця між спортивною підготовкою і спортивним тренуванням?
8. Чи є різниця між поняттями «спортивна підготовка» і «система спортивної підготовки»?

РОЗДІЛ XXIII

ЗМІСТ І ВИЗНАЧАЛЬНІ РИСИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Перш ніж приступити до висвітлення питань, пов'язаних зі спортивним тренуванням, відзначимо, що спортивне тренування, як зазначалось у попередньому розділі, є одним із чотирьох блоків системи спортивної підготовки.

Звідси цілком логічно можна дати таке визначення цього специфічного педагогічного процесу: спортивне тренування – це частина спортивної підготовки спортсмена, системно побудована на використанні фізичних вправ, на фізичній активності.

ПРИМІТКА: це визначення охоплює ті види спорту, де результат забезпечується проявами моторики (чи то рівнем розвитку фізичних якостей, чи мистецтвом рухів).

Отже, у процесі тренування повністю вирішуються завдання таких різновидів спортивної підготовки, як фізична (загальна і спеціальна) і технічна. Але оскільки фізичні вправи призводять не лише до фізіологічних зрушень в організмі, а й є довільними (що зачіпають розум і волю) руховими діями, то під час тренування певною мірою вирішуються і завдання інших різновидів спортивної підготовки: тактичної, інтелектуальної, морально-вольової, спеціально-психічної, інтегральної.

Результатом тренування є тренованість. Її пов'язують у першу чергу з біологічними (морфологічними і функціональними) пристосуваннями, які формуються в організмі спортсмена під впливом тренувальних навантажень і виражаються в збільшенні його працездатності. Тренованість, таким чином, - це міра пристосованості організму до конкретної роботи, досягнута через тренування.

1. Засоби і методи спортивного тренування

Окрім тільки що наведеного, є й інше визначення спортивного тренування, а саме: спортивне тренування – це спеціалізований процес фізичного виховання. Якщо прийняти його до уваги, то тоді зрозуміло, що в спортивному тренуванні застосовуються ті ж засоби і методи, що і в фізичному вихованні, і які схарактеризовані відповідно у розділах чотири і п'ять.

Але є й деякі відмінності. І хоч вони й не принципові, на них все ж треба зупинитися. Так, уже в фізичному вихованні, де не ставиться мета максимально розвинути руховий потенціал людини, як це має місце при заняттях спортом, провідне місце займають фізичні вправи, а інші засоби (природні сили, гігієнічні фактори) відіграють супутню, підпорядковану роль.

У спортивній діяльності провідна роль фізичних вправ доведена до свого апогею. Більше того, тут фізичні вправи профілюються (залежно від вирішуваних з їх допомогою завдань) стосовно не тільки окремих видів спорту, а й окремої спортивної дисципліни. Профілювання зводиться до поділу їх на три групи:

1. Змагальні вправи;
2. Спеціально-підготовчі вправи;
3. Загально-підготовчі вправи.

Змагальні вправи тотожні окремій спортивній дисципліні, в якій виступає спортсмен. У теорії спорту робляться спроби класифікувати змагальні вправи. Проілюструємо одну із таких спроб.

Змагальні фізичні вправи		
Класи	Групи	Підгрупи і види
Моноструктурні вправи (відносно стабільні форми)	Швидкісно-силові вправи	<ul style="list-style-type: none"> – Стрибки (легкоатлетичні й інші) – Метання (списа, диска, молота, ядра і ін.) – Піднімання тягарів – Спринт (легкоатлетичний і інші циклічні вправи максимальної потужності)
	Циклічні локомоції на витривалість	<ul style="list-style-type: none"> – Локомоції субмаксимальної потужності – Локомоції великої і помірної потужності
Поліструктурні вправи (мінливі форми, що варіюють залежно від умов змагань)	Спортивні ігри	<ul style="list-style-type: none"> – Ігри підвищеної інтенсивності з можливістю періодичного виключення із процесу гри (баскетбол, хокей з шайбою і ін.) – Ігри з відносною безперервністю і тривалістю участі (футбол, хокей з м'ячем і ін.)
	Спортивні єдиноборства	<ul style="list-style-type: none"> – Фехтування – Бокс і боротьба – Бойові мистецтва
Комплекси змагальних вправ, що являють собою окремі спортивні спеціалізації	Двоборства і багатоборства зі стабільним змістом	<ul style="list-style-type: none"> – Однорідні багатоборства (конько-біжне чотириборство, гірськолижне триборство і ін.) – Неоднорідні двоборства (лижне двоборство, сучасне п'ятиборство, поліатлон, легкоатлетичне десятиборство і ін.)
	Двоборства і багатоборства з періодичним поновленням змісту	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивні “мистецтва” (спортивна і художня гімнастика, акробатика, фігурне катання, стрибки в воду і ін.)

До спеціально-підготовчих вправ відносять елементи змагальних дій, їх варіанти, а також рухи і дії, суттєво подібні до них як за формою, так і за характером виявлення рухових здібностей.

У бігуна це біг на відрізках обраної дистанції; у гімнаста – елементи і зв'язки змагальної комбінації; у гравця – ігрові дії і комбінації. Сюди ж належать і імітаційні вправи (біг на роликівих ковзанах, на лижоролерах), а також у певних випадках і вправи із суміжних, споріднених видів спорту (наприклад, біг по дистанції, суміжній із змагальною).

Залежно від переважаючої спрямованості спеціально-підготовчі вправи поділяють: на підвідні (використовуються для опанування просторово-часовою структурою змагальних дій), і на розвиваючі або підготовчі (використовуються для розвитку тих фізичних якостей, що потрібні для максимально ефективного виконання змагальних дій).

Загальнопідготовчі вправи. Із їх назви зрозуміла їх спрямованість – забезпечення загальної фізичної підготовки. Діапазон цих вправ теоретично безмежний, але на практиці вибір їх має певні обмеження. Зумовлено це тим, що характер, інтенсивність і тривалість м'язової діяльності визначає налаштування клітинних структур або на активацію енергоутворення, або на активацію біосинтезу. Тривала робота призводить, у першу чергу, до активації процесу енергоутворення, а інтенсивна і відносно короткотривала стимулює білковий синтез працюючого органу. Це вказує на те, що і при підборі загальнорозвиваючих вправ повинна бути певна спеціалізація. У роботі з новачками, і особливо з новачками-дітьми, враховувати дану установку не суть важливо, а то й не потрібно, а ось із ростом кваліфікації спортсменів значимість її збільшується і на рівні спорту найвищих досягнень вона стає домінуючою. Настільки домінуючою, що заперечує загальнопідготовчі вправи як засіб забезпечення потрібних фізичних кондицій. Останнє

досягається лише виконанням спеціально-підготовчих вправ, а роль загальнопідготовчих вправ стає кардинально іншою. Вони використовуються як засіб переключення, як засіб активного відпочинку.

Найбільш поширеними є такі, наприклад, загальнорозвиваючі вправи:

- тривалий біг помірної і змінної інтенсивності, кроси, лижні пробіги і тому подібні вправи (якщо спортивна спеціалізація вимагає витривалості аеробного характеру);
- вправи зі штангою, запозичені з важкої атлетики, а також вправи спортивно-допоміжної гімнастики з різними обтяженнями і опорами (якщо спортивна спеціалізація вимагає значного розвитку сили);
- спринтерські вправи і тренувальні різновиди спортивних ігор (якщо спортивна спеціалізація вимагає розвитку пружкості і швидкості рухової реакції);
- елементи спортивної гімнастики, акробатики, ігри з високими вимогами до координації рухів (якщо спортивна спеціалізація вимагає розвитку швидкості).

Тепер зробимо деякі уточнення щодо методів спортивного тренування. У фізичному вихованні провідну роль, як це показано в п'ятому розділі підручника, відіграють методи вправлення або практичні методи. Ще з більшою переконливістю це можна стверджувати стосовно спортивного тренування.

Маємо на увазі методи розвитку фізичних якостей: повторний, інтервальний, рівномірний, змінний; методи вивчення, закріплення і вдосконалення рухових дій: розчленованого і цілісного вправлення; методи комплексного вирішення і завдань розвитку фізичних якостей і завдань технічної підготовки: поєднаного впливу, змагальний, ігровий, методи термінової інформації.

Відмінність застосування названих методів у спортивному тренуванні визначають параметри

навантаження, яке ними організовується. Це такі параметри: об'єм навантаження, інтенсивність навантаження, координаційна складність рухових завдань. Зрозуміло, що в спортивному тренуванні характеристики цих параметрів, як правило, значно вищі і складніші, ніж у фізичному вихованні.

Суттєвим є і такий момент. Оскільки визначальною рисою спорту є протиборство суперників, що здійснюється за певними правилами, то питома вага застосування таких методів, як змагальний і ігровий з їх модифікаціями, у спортивному тренуванні значно більша, ніж у фізичному вихованні і має тенденцію до наростання у міру підвищення кваліфікації спортсменів.

2. Різновиди спортивної підготовки і їх зміст

Різновиди спортивної підготовки є конкретизацією освітніх, оздоровчих і виховних завдань, що впливають із її мети, яка формулюється так: досягнення індивідуально найвищих результатів в обраному виді спорту.

Освітні завдання реалізуються в таких різновидах підготовки, як інтелектуальна (теоретична), технічна, тактична.

Завдання підвищення фізичних кондицій спортсмена, або, іншими словами, завдання поліпшення енергетичної складової моторики (оздоровчі завдання) вирішуються в процесі фізичної підготовки.

Вирішення виховних завдань здійснюється завдяки морально-вольовій і спеціально-психічній підготовці.

Комплексне ж вирішення всього спектру завдань (і освітніх, і оздоровчих, і виховних) досягається в процесі інтегральної підготовки.

Отже, маємо такі різновиди спортивної підготовки: фізична, технічна, тактична, інтелектуальна, морально-вольова, спеціально-психічна й інтегральна. Коротко схарактеризуємо їх зміст.

Фізична підготовка. Є найважливішою складовою спортивної підготовки взагалі. Під нею розуміють процес розвитку фізичних здібностей, що забезпечують досягнення найвищих результатів у певному (конкретному) виді спорту, а також здібностей, що сприяють вдосконаленню в ньому.

А тому розрізняють спеціальну і загальну фізичну підготовку.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток тих проявів моторики, що відповідають специфіці виду спорту. Основні засоби, що використовуються для цього, - змагальні вправи і розроблені на їх основі спеціальнопідготовчі вправи.

Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток фізичних здібностей, які хоч і не належать до числа специфічних, та все ж зумовлюють успіх спортивної діяльності. Основні засоби, що використовуються для цього, - загальнопідготовчі вправи, які забезпечують ефект позитивного переносу на рухові дії, що виконуються в змагальній обстановці. При роботі з дітьми і з дорослими спортсменами-новачками діапазон вправ, що забезпечують цей ефект, дуже широкий, а надалі він прогресивно звужується, і на етапі максимальної реалізації потенцій спортсмена і збереження досягнень ситуація змінюється настільки, що ефект позитивного переносу забезпечується лише спеціальнопідготовчими вправами.

Отже, маємо такі крайнощі. З одного боку, на етапі початкової багаторічної підготовки майже на сто відсотків переважають загальнопідготовчі вправи, і з другого, - на етапі збереження досягнень майже на сто відсотків переважають спеціально-підготовчі вправи.

Технічна підготовка. Це процес навчання спортсмена тим руховим діям, які є інструментами ведення спортивної боротьби, а також діям, що сприяють кращому виконанню дій – інструментів.

Таким чином, і в цьому випадку доцільно розрізняти спеціальну і загальну технічну підготовку. Взаємозв'язок між ними приблизно такий же, як і між спеціальною і загальною фізичною підготовкою, тільки тут наріжним каменем стає питання про створення фундаменту фізичної освіти. Теоретиками і практиками дитячо-юнацького спорту помічено, що коли у видах спорту з бідними руховими програмами (наприклад, бігові види) у дітей і підлітків на перших двох етапах багаторічної підготовки не забезпечити надійного фундаменту фізичної освіти, а зразу ж зосередитись на вивченні тих вправ, що є інструментом ведення спортивної боротьби, то це в перспективі стає серйозним гальмом на шляху їх спортивного зростання.

Особливості ж методики вирішення завдань технічної підготовки розкриті у восьмому розділі підручника, а тому тут не доцільно зупинятися на цьому аспекті.

Тактична підготовка. Спортивну тактику визначають як мистецтво ведення спортивної боротьби. Можна виділити декілька напрямків тактичного удосконалення.

1. Вивчення суті основних теоретично-методичних положень спортивної тактики. Тут треба зосередитись на таких моментах: вивчення загальних положень тактики спорту взагалі і обраного виду спорту зокрема; вивчення правил суддівства і положення про змагання з обраного виду спорту; вивчення особливостей тактики в споріднених видах спорту; вивчення тактичного досвіду найсильніших спортсменів.
2. Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій. Тактичні дії освоюються одночасно з оволодінням технічними прийомами. Саме в процесі практичного оволодіння технічними прийомами з'ясовують, як кожна технічна дія може бути пов'язана з реалізацією тактичного варіанту. Знання тактичної суті

дій, їх можливої ефективності в певних ситуаціях дає можливість успішно вирішувати тактичну задачу.

Із віком і кваліфікацією спортсмена все більшого значення набуває вибір тактичного варіанту, адекватного особливостям підготовки спортсмена. Дуже важливо знати такий тактичний варіант, який давав би можливість найкраще проявити сильні сторони підготовленості і навіть виграно використати її недоліки.

3. Удосконалення тактичного мислення. Швидкість вирішення тактичного завдання залежить, в основному, від досконалості евристичного автоматизованого пошуку. Дуже важливо розвинути здатність до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її розгортання (тобто здатність до екстраполяції). Така здатність розвивається у вправах, при виконанні яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичний смисл у жестах, рухах, діях, станах супротивника.

Удосконаленню тактичного мислення сприяє установка на пошук ефективних засобів боротьби за перемогу.

Важливим також є розбір і аналіз тактичної діяльності в умовах тренувань і змагань. Учні повинні розповідати тренеру, що їм з'ясувати вияснити в поєдинку, чим були викликані їхні дії і які наміри вони мали, що перешкоджало виконати план ведення поєдинку.

4. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Це, перш за все, інформація про можливих супротивників і партнерів по команді, про середовище й умови проведення змагань.
5. Практична реалізація тактичної підготовленості. Вона вимагає розуміння й осмислення таких аспектів: усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуального стилю, сильних і слабких сторін підготовленості; розуміння

взаємозв'язку між підготовчими діями й основними засобами ведення змагальної боротьби; розуміння ролі ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність; розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан; володіння здатністю протидіяти різним за стилем і силами суперникам.

Інтелектуальна (теоретична) підготовка. Вона передбачає оволодіння такими знаннями:

- знаннями світоглядного, мотиваційного характеру, тобто знаннями, які сприяють формуванню погляду на світ у цілому, дозволяють осмислювати суть спортивної діяльності, її громадське і особисте значення, сформуванню раціональні основи стійких мотивів і принципів поведінки.
- Знаннями, що формують наукове підґрунтя підготовки спортсмена (перш за все знаннями з анатомії, фізіології, біохімії, теорії і методики фізичного виховання, психології).
- Спортивно-прикладними знаннями, що охоплюють відомості про біомеханічні основи спортивної техніки і тактики обраного виду спорту, про засоби і методику тренування в конкретному виді спорту, про особливості побудови тренувального процесу в конкретному виді спорту, про гігієнічні норми і режим дня спортсмена і т.п.

Морально-вольова підготовка. Давно помічено, що рівень досягнень у сучасному спорті значною мірою залежить від того, яким є внутрішнє “Я” спортсмена. Одна справа, коли до успіху прагне особистість, яка свої інтереси підпорядковує інтересам Вітчизни, особистість високодуховна, з розвиненим почуттям патріотизму, і інша справа, коли таким прагненням наділений індивідуаліст, який

бачить тільки себе, з погордою дивиться на інших і своєю Батьківщиною вважає той край, де йому більше платять.

Обоє вони здатні досягти дуже високих результатів, але якщо припустити, що вони приблизно рівні по силах, то в найтяжчих ситуаціях, що вимагають максимальної самовіддачі, попереду буде, як свідчать спостереження, перший із них.

Отже, бажано, щоб спортсмен взагалі, а надто той, що виступає від імені своєї країни на міжнародній арені, був патріотом свого краю, високодуховною особистістю. А така особистість формується лише тоді, коли вона в своєму світобаченні, у своєму поведженні керується заповідями рідної духовності. Нагадаємо їх: Розумій і люби Бога порідному; Не поклоняйся чужоземним поняттям Бога; Самовдосконалюй розум, душу і тіло; Вір у себе; Люби родичів своїх; Виховуй дітей своїх у душі Рідної Віри; Шануй духовність предків своїх; Шануй свята Рідної Віри; Не самозабувайся на чужині; Не обмовляй; Живи для добра Вітчизни; Будь правдивим свідком; Обороняй свої скарби і не привласнюй чужі; Не люби ворогів народу твого. Не будь рабом; Не залишай у біді приятеля твого; Не зневірюйся; Люби дітей свого і чужого народу. Роз'яснення заповідей дано в другому підрозділі тринадцятого розділу.

Для розвитку вольових якостей необхідна чітко продумана система факторів розвитку волі:

1. Систематичне привчання до обов'язкової реалізації тренувальних програм і змагальних установок. При цьому важливо, щоб тренувальні завдання і змагальні установки відповідали можливостям спортсмена. Це допомагає йому повірити в себе і тверезо себе оцінити.
2. Систематичне впровадження додаткових труднощів.
3. Використання змагального методу і його модифікацій. Тільки регулярна участь у змаганнях і використання змагального методу на тренувальних заняттях

(“прикидки”, контрольні змагання у виконанні підготовчих вправ, впровадження елементів ігрового суперництва у виконання тренувальних завдань і т.д.) сприяють формуванню характеру спортсмена.

Важливо, щоб змагальні завдання відповідали можливостям спортсмена. Окрім цього, ступінь окремих труднощів у підготовчих змаганнях може і повинна бути вищою, ніж у цільових, оскільки це сприяє створенню необхідного “запасу міцності”.

4. Послідовне посилення самовиховання: невідступне дотримання загального режиму життя, організованого відповідно до вимог спортивної діяльності; самопереконання, самоспонування до безумовного виконання тренувальних програм і змагальних установок; саморегуляція емоцій, психічного і загального стану за допомогою аутогенних і подібних до них методів і прийомів; постійний самоконтроль.

Спеціально-психічна підготовка. Це відносно молодий різновид спортивної підготовки, і необхідність впровадження його пояснюється таким висловлюванням заслуженого тренера СРСР С.М. Вайцехівського: “Сьогодні в фінали пробиваються спортсмени, сильні тілом, а золоті медалі виграють сильні духом”.

Таким чином, спрямованість цього виду підготовки зводиться до того, щоб виховати в спортсмена вміння максимально мобілізувати свої духовні і фізичні сили для досягнення поставленої мети і вміння максимально розслабитись, внутрішньо відгородитись від оточення, щоб економити дорожочінну енергію, яка без такого запобіжного заходу буде витратиться на генерацію емоцій, нав’язливих ідей і інших проявів психіки.

Для цього використовуються:

1. Різні фактори педагогічного впливу (роз’яснення, спонування, підбадьорення словом чи прикладом і т.д.).

2. Спеціальні засоби, методи і прийоми:

- способи “налаштування”, мобілізації і зняття напруженості, основані на виконанні спеціальної розминки, вправ на розслаблення й інших рухових дій, що сприяють досягнення необхідного психічного стану;
- ідеомоторні вправи (відтворення подумки рухових дій з концентрацією уваги на вирішальних фазах), а також “самонакази” й інші прийоми самоспонування, що використовуються під час виконання змагальних чи підготовчих вправ;
- специфічні методи і прийоми “психорегуляційного тренування”, які проводяться під керівництвом спеціаліста чи самостійно. Вони розраховані як на глибоку релаксацію (розслаблення, заспокоєння), так і на психічну мобілізацію на майбутню роботу.

Можна сподіватися, що в перспективі цей різновид підготовки буде інтенсивно розвиватися. В цьому переконують психологічні дослідження. В одному із них⁷¹, наприклад, міститься така інформація: “Сучасні дослідження показують, що внаслідок давнього походження відділи спинного мозку, що контролюють психомоторну систему, обробляють отриману сенсорними системами людини інформацію приблизно в 1,3 млн. разів швидше, ніж відділи еволюційно більш молодого головного мозку. А тому спортсмену необхідно навчитися відключати в момент екстремальних ситуацій свою свідомість з метою ліквідації гальмівних впливів з боку лобних доль головного мозку, іншими словами, треба вміти “довірити себе своєму тілу.”

⁷¹ Лукоянов В.В. Основные аспекты синтеза психофизической подготовки в спорте высших достижений. //Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 9. – С. 62.

Інтегральна підготовка. Вона, по суті являє собою оптимальне поєднання в тренувальному процесі аналітичного і синтетичного підходів. Перший із них полягає в цілеспрямованій роботі над вдосконаленням окремих різновидів підготовленості, а другий – у забезпеченні злагодженості комплексних проявів усіх різновидів підготовленості, що досягається планомірною змагальною практикою.

Раніше цей різновид підготовки розглядався як додатковий, і реалізувався він лише на етапах, що передували участі у відповідальних змаганнях. Сьогодні ж погляд на інтегральну підготовку став суттєво іншим. Тепер засобам інтегральної підготовки відводиться значне місце в усіх періодах тренувального макроциклу.

3. Характеристика принципів, що реалізуються в процесі спортивного тренування

Оскільки спортивне тренування є педагогічним процесом, то при його побудові і здійсненні враховуються так звані дидактичні принципи, або, іншими словами, - загальнопедагогічні принципи. Термін “загальнопедагогічні” вжитий для того, щоб підкреслити, що ці принципи працюють у будь-якому педагогічному процесі, у тому числі і в спортивному тренуванні. Це такі принципи: усвідомлювання і активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності; поступовості; міцності засвоєння навчального матеріалу. Особливості реалізації їх для випадку, коли педагогічний процес організується з метою фізичного вдосконалення людини, розкриті в дев'ятому розділі підручника.

Але, оскільки спортивне тренування є одночасно і спеціалізованим педагогічним процесом, то з роками напрацювались і спеціальні керівні ідеї (принципи), що відбивають цю його специфіку. Таких спеціальних принципів спортивного тренування шість: спрямованість підготовки

спортсменів до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація й індивідуалізація; єдність загальної і спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу; взаємозв'язок структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена. Коротко схарактеризуємо названі спеціальні принципи.

Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації й індивідуалізації. Прагнення до максимуму само по собі означає спеціалізацію. Це універсальне положення. Цікаві у зв'язку з цим міркування Ч.Дарвіна, висловлені ним в його класичній праці “Походження видів шляхом природного добору”. Він аналізує ряд критеріїв, на основі яких біологи стараються визначити, які з видів є більш досконалі, а які – менше, і зупиняється, як на найбільш визначальному, такому критерії – спеціалізація органів. У людини, як виду, що знаходиться на верхівці еволюційної драбини, така спеціалізація найвираженіша.

Отже, якщо ми прагнемо до максимуму, то спеціалізації уникнути неможливо, і спорт не є тут винятком. Сьогодні для теоретиків і практиків спорту це аксіома. Та не завжди так було. Так, у 1916-17 рр. вийшла книга Б.О. Котова “Олімпійський спорт”. У ній він висловлюється за спортивний універсалізм. Така позиція зрозуміла, бо в ті часи рівень спортивних досягнень був відносно невисоким. Сам Борис Олексійович був різнобічним спортсменом: успішно займався плаванням, тенісом, хокеєм, бігом на ковзанах і лижах, як один із найсильніших легкоатлетів Росії 1912-1917 рр. входив до збірної команди на п'ятих олімпійських іграх, був чемпіоном Москви з десятиборства, призером I і II Російських Олімпіад з бігу на 100 і 110 м з бар'єрами, в стрибках у висоту, рекордсменом Росії в стрибках у довжину.

Перехід до переконання про необхідність поглибленої спеціалізації і, як наслідок, до поглибленої індивідуалізації, здійснювався поступово і завершився в кінці сорокових років, а точніше, в 1949 році, коли вийшла в світ робота М.Г. Озоліна “Тренування легкоатлета”, де необхідність безперервного і спеціалізованого тренування була достатньо обґрунтована.

Та це не означає, що не було на той час людей, які розуміли хибність позиції спортивного універсалізму. Професор В.В.Гориневський висловився з цього приводу так: “Не можна бути спортивним універсалом, тобто любити і віддаватися всім видам спорту без розбору. Така універсальність – дилетантизм, що не дозволяє проявлятися індивідуальності у всій її глибині”⁷².

Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки. В основі такої єдності лежать два фундаментальних положення.

1. Взаємозв’язок усіх органів, систем і функцій в організмі. Французький природодослідник Ж. Кюв’є (1769-1832) так писав з цього приводу: “Спосіб існування кожної частини живого тіла тримається сукупністю всіх інших частин, тоді як у неорганічних тілах кожна частина існує сама по собі.”⁷³ Розвиваючи цю ідею, він формулює свою концепцію про кореляцію органів. Цю концепцію в біологічній літературі ще називають принципом кореляції органів. Суть її стосовно спортивної діяльності буде звучати так: граничний розвиток будь-якої якості можливий лише в умовах загального підвищення функціональних можливостей організму.

⁷² Гориневский В.В. Научные основы тренировки. // Физическая культура. – 1922. - № 1-5; - 1923. - № 1, (6-7).

⁷³ Канаев И.И. Жорж Кювье. – Л.: Наука, 1976. – С. 65.

За даними Ф.З. Меерсона⁷⁴ постійна експлуатація вузького кола функцій, вступаючи в протиріччя із закономірностями пластичного оновлення структур організму, може в крайніх випадках призвести до патології. Він у своїй роботі описує цікаві дослідження Bloor at all (1969) з тренуванням молодих тварин. Вони показали, що маса серця у піддослідних наростає значніше, ніж у дорослих тварин, до того ж відбувається збільшення числа м'язових одиниць на одиницю площі і збільшення числа капілярів.

Такі адаптаційні механізми, зрозуміло, більш бажані, ніж тільки гіпертрофія м'язових волокон. Та далі було виявлено, що поряд зі збільшенням числа м'язових волокон зменшилася вага нирок на 10-15 %, зменшилась кількість клубочків і нефронів у них, зменшилась також кількість клітин печінки, хоч вага лишилась без змін. Аналогічна картина спостерігалась у корковому шарі надниркових залоз. Кількість клітин у ньому зменшилась на 30 %.

Ф.З. Меерсон вважає, що клітинний фонд організму уже на ранніх етапах онтогенезу не є безмежним, що перерозподіл цього фонду відбувається відповідно до домінування системи за принципом “охрімової світи” (від поли відрізав, до рукава пришив і навпаки). Не дивлячись на досконале пристосування робочих органів до систематичної м'язової роботи, в ранньому онтогенезі воно дістається організму надто дорогою ціною.

Все це взяте разом (і концепція Ж. Кюв'є, і міркування Ф.З.Меерсона) є прямим свідченням шкідливості ранньої спортивної спеціалізації.

⁷⁴ Меерсон Ф.З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность. – М.: Наука, 1975.

2. Взаємозв'язок рухових умінь і навиків. Чим більше (як за кількістю, так і, певною мірою, за координаційною складністю) рухових автоматизмів записано на нейронах різних рівнів побудови рухів, тим сприятливіші передумови для утворення нових форм рухової діяльності.

Цей принцип у теорії спорту сформульований досить давно, але по-справжньому був усвідомлений (особливо спеціалістами-практиками) відносно недавно, у вісімдесятих роках, коли відбулася значна інтенсифікація дитячо-юнацького спорту. Більш докладно про це говориться в останньому розділі, де мова йде про особливості тренування дітей.

Принцип безперервності тренувального процесу.

Сьогодні цей принцип звучить тривіально. Зараз навіть нефахівець з питань фізичного вдосконалення людини розуміє, що досягнення високих результатів неможливе без цілорічного, безперервного тренування.

Та, знову ж таки, таке переконання народилося не відразу, воно викристалізовувалось поступово. Як зазначає Л.П.Матвеев⁷⁵, лише на початку 30-х років у нас вперше почало впроваджуватись цілорічне тренування (за свідченням М.Г.Озоліна, ініціаторами його були легкоатлети). Та навіть в роботі К.Х. Грантіна “Зміст і загальні основи планування процесу спортивного тренування” (1935-39 рр.), яка є підсумковою роботою довоєнного періоду з питань спортивного тренування, ще допускається певна перерва тренувального процесу або ж переключення на додаткову спортивну спеціалізацію. І лише в післявоєнні роки, коли значно зросли спортивні досягнення, слухність положення про безперервність тренувального процесу стала незаперечною.

⁷⁵ Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1964.

Принцип хвилеподібності динаміки навантажень.

Раніше відзначалось (див. п'ятий підрозділ дев'ятого розділу), що при збільшенні частоти занять, значних навантажень на них і за умови, що вони (навантаження) повинні збільшуватися, їх динаміка неминуче набуває характеру хвилі. Це зумовлено такими причинами: періодичними коливаннями стану організму через природну ритміку фізіологічних процесів і загального режиму діяльності; гетерохронність відновних процесів; протиріччя між ростом об'єму та інтенсивністю навантажень.

Та існує ще одна причина, дія якої і зумовлює, власне, необхідність піднесення хвилеподібності динаміки навантажень до рангу окремого спеціального принципу тренування. Як підкреслює А. Воробйов⁷⁶, ця причина полягає в діалектичній суперечливості процесу адаптації. З одного боку, адаптація організму до подразника – необхідна умова для розвитку, для виконання більшого за інтенсивністю і, як правило, за об'ємом навантаження; з другого боку, - разом із пристосуванням відбувається послаблення відповідної реакції організму і виникає необхідність у варіюванні тренувального навантаження, в його підвищенні. Звідси висновок: для отримання необхідної реакції у відповідь на тренувальні впливи не слід створювати стандартні умови, до яких організм швидко адаптується. І в першу чергу це стосується до тренувального навантаження.

Тільки в роботі з новачками позитивною виявляється методика тренування із застосуванням певного стандартного подразника, який створює кращі умови для більш швидкого пристосування організму до навантаження і більш швидкого вдосконалення в техніці рухів. Але з часом позитивна реакція на такий подразник зменшується, що вимагає значного

⁷⁶ Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1977. – С. 223-224.

варіювання навантажень (від малих до великих) на тренуваннях.

Логічність тільки що наведених міркувань не викликає сумніву, і вони дійсно підтверджують слушність формулювання спеціального принципу хвилеподібності динаміки навантажень. Але існує одна дуже вразлива позиція. На сьогодні не верифіковані (не визначені) пороги варіювання навантаження, орієнтуючись на які можна було б вважати динаміку його чи то рівномірною, чи то хвилеподібною. А без такої верифікації розмивається смисл принципу хвилеподібності – бо ж нехвилеподібне тренування нереальне, як неможлива і абсолютно рівномірна, без всіляких переключень, будь-яка сфера діяльності людини. Тим більше, що практика спорту найвищих досягнень має на сьогодні багато прикладів відносно рівномірної побудови тренування, на що вказують, зокрема, у своїй статті В.В.Михайлов і В.Г. Мінченко⁷⁷.

На підставі викладеного можна припустити, що врахування принципу хвилеподібності динаміки навантажень не є актуальним завжди. Найдоцільніше орієнтуватися на нього на 2-4 етапах багаторічного тренувального процесу, тобто тоді, коли відбувається найінтенсивніша реалізація потенцій організму, коли зростають результати, які рано чи пізно виходять на своєрідне плато. Бажано, щоб вихід на плато стався якомога пізніше, чому й сприяє хвилеподібна динаміка збільшення навантажень, яка перешкоджає надто стійкій адаптації, а отже, і ранній стабілізації результатів.

Таким чином, не тільки в роботі з новачками позитивною є методика тренувань із застосуванням певного стандартного подразника, а й у роботі з дорослими

⁷⁷ Михайлов В.В., Минченко В.Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов. //Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 3.

спортсменами, коли їхні спортивні результати уже стабілізувались, і перед ними ставиться задача не стільки їх збільшення, скільки утримання на досягнутому рівні.

Принцип циклічності тренувального процесу.

Циклічність – це відносно завершений і повторюваний кругообіг тренувальних впливів у межах певних структурних одиниць тренувального процесу. Системотворчою структурною одиницею виступає макроцикл (великий цикл), найчастіше тривалістю в один рік чи півроку. Він, у свою чергу, складається із дрібніших структурних одиниць, таких, як періоди, мезоцикли, мікроцикли й окремі тренувальні заняття. Самі ж макроцикли об'єднуються в етапи багаторічного тренувального процесу.

Уявлення про тренувальний процес як складноструктурну циклічну побудову сформувалося ще в довоєнний період, що добре видно в уже згадуваній роботі К.Х. Грантиня. Там головна структурна одиниця (макроцикл) поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний, що має місце і на сьогоднішній день. Незрозумілою лишалась лише глибинна причина поділу макроциклу на три періоди.

Спробу прояснити її зробив відомий фізіолог С.П. Летунов у своїй статті “Про систему планування спортивного тренування”, яка була опублікована в газеті “Советский спорт” в 1950 р. (№ 125). Він розвинув думку, що визначальним моментом у періодизації спортивного тренування є не сезонно-кліматичні умови і календар змагань, а фази розвитку спортивної форми. Згодом ця думка стає загальноновизнаною, але знову ж таки було незрозуміло, чому спортивну форму (психофізіологічний стан спортсмена, за наявності якого він демонструє найкращі результати) не можна утримувати як завгодно довго. Певною мірою вона обов'язково втрачається, і треба знову її набувати (макроцикл повторюється).

На сьогодні зроблено спробу пояснити це з позиції енергетичного підходу⁷⁸. Вважається, що загальний адаптаційний резерв, який генетично детермінований, витрачається не монотонно, а квантовано, порціями. Кожну таку порцію Ю.В.Верхошанський називає поточним адаптаційним резервом (ПАР). Вичерпання ПАР, як це було експериментально показано на представниках швидкісно-силових видів спорту, відбувається протягом 18-24 тижнів. Саме протягом цього періоду спортсмен входить у спортивну форму й утримує її. А далі, у зв'язку з вичерпанням ПАР, настає тимчасова втрата цього специфічного стану організму.

Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.

Ще зовсім недавно, в 1977 році, відомий теоретик і практик спорту А. Воробйов полемізував про ідею всебічно гармонійного розвитку особистості стосовно спортивної діяльності. Він зазначав, що стосовно людини, яка займається фізичною культурою і спортом для здоров'я, вона цілком прийнятна і виправдана, але у великому спорті ідея всебічності – це відносне поняття. Справа в тому, що кожний вид спорту вимагає не підготовки взагалі, а формування строго визначених умінь, розвитку строго визначених якостей (наприклад, витривалості – у марафонця, пружкості – у спринтера, сили – у важкоатлета). Цікавим у зв'язку з цим є таке його висловлювання: “В нинішні часи чемпіон країни чи світу в якомусь виді спорту не може бути чемпіоном в іншому виді через специфічність кожного виду спорту... Кожний вид спорту формує і розвиває характерні для нього якості і рухові навички”⁷⁹.

⁷⁸ Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.

⁷⁹ Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1977. – С. 240.

Отже, ще в кінці сімдесятих років думка про те, що в спортивній діяльності недостатньо просто розрізняти загальну і спеціальну підготовку, що на рівні високих досягнень слід не тільки зосереджуватись, головним чином, на спеціальній підготовці, а й будувати її у строгій відповідності зі структурою змагальної діяльності, ще була дискусійною і її розуміння ще не було доведено до рангу спеціального принципу спортивного тренування.

На сьогодні слухність принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена не викликає сумнівів, і в спеціальній літературі⁸⁰ є певні теоретично-методичні напрацювання стосовно цього.

Керуючись цим принципом, необхідно враховувати, що підготовленість до ефективної спортивної діяльності є результатом спеціалізованої координації адаптаційних процесів, результатом позитивного переносу рухових якостей та навиків. А тому треба надавати пріоритет розвитку тих індивідуальних рухових задатків та здібностей, які адекватні характеру змагальної діяльності. Також, підбираючи фізичні вправи, слід орієнтуватися на такі з них, які б забезпечували позитивний перенос на спеціалізовані рухові якості та вміння і на результативність змагальної діяльності.

4. Управління в процесі спортивного тренування

Тренування можна визначити як штучно створену систему впливів, спрямованих на людину, з метою управління розвитком її фізичних здібностей, які мають бути розвинені до максимуму.

Системотворчим центром такої системи виступає людина, яка є об'єктом стохастичної природи. Всіма ж подібними об'єктами, або окремими їх проявами, можна, як

⁸⁰ Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993.

відомо, успішно управляти лише при забезпеченні двох кардинально важливих умов: 1. Здійснення раціонального планування впливів на об'єкт, які б якомога точніше відповідали динаміці його розвитку; 2. Отримання зворотної інформації про стан об'єкту управління, яка б дозволяла помічати небажані відхилення в динаміці його розвитку і спонукала до внесення своєчасних корективів у зміст і характер управлінських впливів.

Як же забезпечуються названі умови в спортивному тренуванні? Спробуємо відповісти на це питання.

Більш-менш ефективно планувати тренувальний процес вдається тоді, коли в основу планування кладеться не тільки якісний (виділення різновидів підготовки: фізичної, технічної, тактичної і т.д.), а, головним чином, кількісний підхід, або, іншими словами, коли тренувальний процес перекладається на мову цифр. Це сьогодні пробують робити за допомогою моделювання.

Моделювання – це спосіб отримання інформації про якесь явище, предмет чи об'єкт на основі застосування моделей, які представляють собою відтворення в певних масштабах означених явищ, предметів чи об'єктів. Модель не тотожна тому, що вона відображає. Вона, як підкреслював один із фундаторів кібернетики У. Росс Ешбі (1962) не повинна бути подібна до оригіналу, бо це вже буде не модель, а копія. Але в той же час модель повинна, по У. Ешбі, відображати основні властивості оригіналу, бо інакше різниця буде дуже великою, і на основі такої моделі не можна буде ґрунтовно судити про основні закономірності оригіналу.

У науково-методичній літературі по спорту трактування терміну “модель” приблизно однакове. Модель – це сукупність різних параметрів, що зумовлюють досягнення рівня спортивної майстерності і прогнозованих результатів. Окремі показники, що входять до її складу, розглядаються як модельні характеристики.

Залежно від мети управління розрізняють декілька різновидів моделей.

- *Базові моделі.* Вони розробляються з урахуванням умов досягнення їх до певного терміну і носять інформативний характер. За допомогою таких моделей визначають, наприклад, яким вимогам повинна відповідати підготовленість спортсменів на момент, коли вони вийдуть на рівень запланованих у даному макроциклі результатів.
- *Перспективні моделі.* Їх будують на основі динаміки розвитку спортивних досягнень. Прикладом перспективних моделей може бути прогноз можливих результатів і переможців майбутньої олімпіади.
- *Теоретичні моделі.* Це система знань, що описують і пояснюють сукупність проявів деяких сторін підготовленості спортсмена з якоїсь єдиної точки зору. Застосовуються тоді, коли з причини складності об'єкта чи відсутності методів дослідження не можна отримати потрібні характеристики.
- *Математичні моделі.* Базуються в основному на результатах кореляційного, регресивного, дисперсійного чи факторного аналізу.

Останні дві групи досить умовні, бо при розробці практично всіх моделей застосовується і теоретичне, і математичне моделювання.

При розробці тренувальних програм використовуються базові моделі. Отже, зупинимось на них трохи докладніше, бо будь-який спортивний педагог повинен не сліпо їх використовувати, а чітко уявляти собі процес їх створення.

У процесі створення названих моделей логічні операції розгортаються приблизно в такій послідовності:

1. В конкретній спортивній діяльності, спочатку шляхом змістовного аналізу, а потім і шляхом застосування певних математико-статистичних методів, стараються

виявити відносно незалежні складові, які зумовлюють спортивний результат.

Так, у бистротно-силових видах спорту це можуть бути такі складові: розбіг, розгін снаряду, кількість бігових кроків, поворотів, швидкість на останніх кроках і їх ритмо-темпова структура, напрямок і амплітуда фінального зусилля, кут вильоту снаряда, кут відштовхування, швидкість вильоту і т.д. У циклічних видах спорту це можуть бути, наприклад, такі складові: швидкість проходження окремих відрізків дистанції, темп руху, довжина кроку і т.п.

Якщо тепер кожній зі складових (стосовно конкретної спортивної діяльності) надати числові значення відповідно до певних спортивних результатів, то ми будемо мати набір модельних характеристик, які разом складатимуть змагальну модель.

Визначення цих характеристик у спортсменів і порівняння їх з модельними дасть змогу точно визначити, в яких зі складових спортивної діяльності той чи інший спортсмен виглядає сильно, а в яких – посередньо чи слабо. Це, у свою чергу, дозволить уточнити напрямки роботи з кожним із них.

2. Наступна логічна операція полягає в пошуку відповіді на запитання: якими фізичними здібностями забезпечуються ті чи інші складові спортивної діяльності? Наприклад, в бистротно-силових видах спорту спортивна діяльність забезпечується, в першу чергу, такими проявами моторики: бистротні якості, бистротно-силові якості, вибухова сила, спеціальна витривалість. У циклічних видах спорту картина буде іншою, провідну роль відіграватимуть: загальна витривалість, спеціальна витривалість, відносна сила, силова витривалість. В інших групах видів спорту (зі складною координацією рухів, у спортивних єдиноборствах, спортивних іграх) це

буде виглядати ще дещо по-іншому. Тобто, у всіх видах спорту будуть задіяні всі прояви моторики: бистротні якості, бистротно-силові якості, максимальна сила, вибухова сила, відносна сила, силова витривалість, спеціальна витривалість, загальна витривалість, гнучкість, спритність, але в кожному із них конкретно їх роль у забезпеченні спортивної діяльності виявлятиметься по-різному.

Припустимо тепер, що стосовно конкретного виду спорту ми встановили, якими фізичними здібностями найбільше забезпечується спортивна діяльність. Якщо тепер знайти способи їх тестування, і кожному із них виразити кількісно відповідно до спортивних результатів, то будемо знову ж таки мати набір модельних характеристик, які разом складатимуть модель фізичної підготовленості. Її також можна використати для визначення і для уточнення напрямків тренувальної роботи зі спортсменами.

3. І, нарешті, цілком слушно поцікавитися, як функціонує організм під час спортивної діяльності, які з його ланок працюють найбільш напружено і, таким чином, лімітують спеціальну працездатність?

Якщо такі ланки визначені, знайдені способи їх тестування, рівні функціонування виражаються числом залежно від рівня спортивних досягнень, то ми матимемо сукупність модельних характеристик, які можна об'єднати терміном “функціональна модель підготовленості спортсмена”. Як і дві попередні моделі, вона може використовуватись для визначення стану об'єкту управління з метою раціоналізації планування системи тренувальних впливів.

У практиці спортивної діяльності інколи корисно орієнтуватися на якусь одну із названих трьох моделей, а інколи і на всі три разом. Окрім цього, ці моделі не

вичерпують можливих їх різновидів. Вони тут наведені для прикладу, для того, щоб зрозуміти суть моделювання. Аналогічно можуть створюватись моделі технічної, тактичної, психічної підготовленості, моделі тренуваності і т.д.

Також слід відзначити, що моделі можуть бути як середньостатистичні, розраховані на сукупність спортсменів певного рівня кваліфікації, так і індивідуальні, розраховані на одного спортсмена. Середньостатистичні моделі добре працюють при відносно невисокому рівні кваліфікації спортсменів (не вище першого розряду чи кандидата в майстри спорту), а потім їх прогностична цінність падає. Далі треба розробляти індивідуальні моделі.

Зміст і послідовність логічних операцій при розробці індивідуальних моделей такі ж, як і при розробці середньостатистичних. Тільки в першому випадку математико-статистичній обробці піддається інформація, отримана на окремому спортсмені, а в другому – на відносно великій їх кількості.

Для отримання зворотної інформації про стан об'єкту управління в спортивній практиці використовується контроль. Є три види контролю: поетапний, поточний, оперативний.

На основі результатів поетапного контролю вносяться корективи у визначення основних напрямків роботи і шляхи досягнення заданого ефекту, якими зумовлений підбір засобів і методів педагогічного впливу, їх об'єм, і інтенсивність, і співвідношення в тренувальному процесі макроциклу.

Частота обстежень при поетапному контролі може бути різною, і залежить від особливостей річного планування, специфіки виду спорту та матеріально-технічних умов. Найбільш ефективно здійснювати контрольні обстеження тричі в макроциклі – на першому і на другому етапах підготовчого періоду і в змагальному періоді. Якщо ж

протягом року заплановано два-три макроцикли, то тоді поетапні обстеження проводять у змагальному періоді, і отримані дані враховують при побудові тренувального процесу в наступному макроциклі.

Особливу увагу треба звертати на ідентичність умов при проведенні поетапних обстежень і на усунення можливого впливу попередніх тренувальних навантажень на результати обстежень.

При поточному контролі оцінюється реакція організму спортсменів на навантаження окремих тренувальних занять, їх серій і мікроциклів. У результаті розробляється такий режим навантажень і відпочинку протягом дня, мікроциклів і мезоциклів, при якому можна забезпечити умови, необхідні для адаптації організму в заданому напрямку.

При оперативному контролі оцінюється реакція організму спортсмена на окремі вправи і приймаються міри для досягнення реакції, що призводить до заданого тренувального ефекту. Серед цих мір: чітке уявлення про склад і взаємодію засобів і методів у занятті, що стимулюють розвиток відповідних здібностей; оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (об'єму, інтенсивності, тривалості відпочинку і його характеру і ін.) в напрямку забезпечення заданих реакцій.

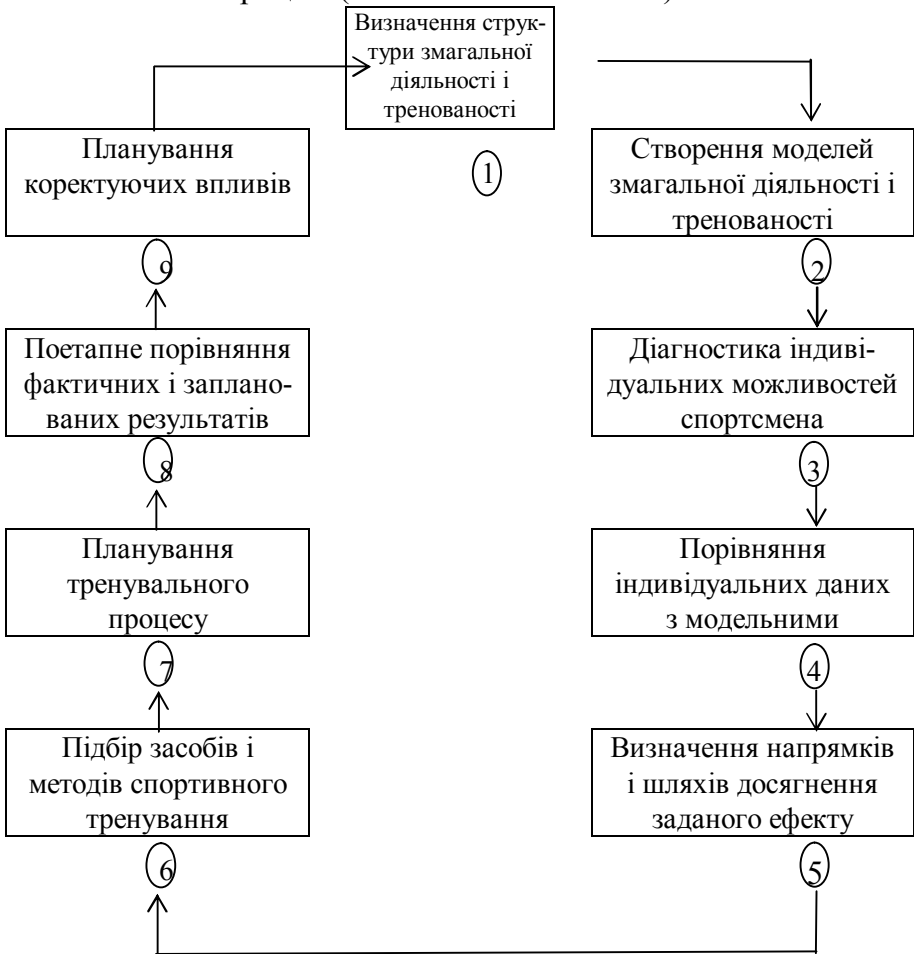
У процесі контролю оцінюють:

- ефективність змагальної діяльності;
- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної і інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем і механізмів, що відносяться до тих чи інших факторів, які забезпечують ефективну змагальну діяльність;
- реакцію організму спортсмена на тренувальні навантаження;
- особливості перебігу процесів втоми і відновлення;

- показники навантаження в різних структурних одиницях тренувального процесу – в окремих вправах, у їх комплексах, тренувальних заняттях, в мікро-, мезо- і макроциклах.

Одна із основних задач контролю – раціональний підбір тестів, які повинні відповідати таким умовам: 1. Об'єктивно відображати здібності, що оцінюються; 2. Бути зрозумілими для досліджуваних і для тих, хто користується отримуваною інформацією; 3. Природно вписуватись у тренувальний процес, не порушуючи його організацію і не ставлячи перед спортсменами незвичних завдань, що можуть призвести до несприятливих реакцій психіки і функціональних систем; 4. В сумі досить всебічно оцінювати підготовленість спортсменів.

Об'єднуючи сказане про моделювання і про контроль, управління в тренувальному процесі можна уявити собі у вигляді замкненого контуру (див. табл. 16), який час від часу (з початком кожного макроциклу) повторюється.

Структурно-логічна схема управління в тренувальному процесі (за В.М. Платоновим⁸¹)

⁸¹ Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, - 1986. – С. 238.

Контрольні питання

1. Які є засоби спортивного тренування?
2. Якими методами здійснюється спортивне тренування?
3. Яка різниця між поняттями: спортивне тренування і спортивна тренуваність, спортивна підготовка і спортивна підготовленість?
4. Чи змінюються за об'ємом і чи змінюються за змістом загальнопідготовчі і спеціально-підготовчі вправи з ростом спортивної кваліфікації спортсмена?
5. Які є різновиди спортивної підготовки?
6. Які керівні ідеї, що відбивають закономірності тренувального процесу, були напрацьовані у процесі розвитку спорту високих досягнень?
7. Що таке моделювання і як його можна використовувати в управлінні тренувальним процесом?
8. Як реалізовується зворотний зв'язок у структурі управління тренувальним процесом?

РОЗДІЛ XXIV

ПОБУДОВА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

З урахуванням відрізка часу, в межах якого формуються ті чи інші ланки тренувального процесу, розрізняють:

- мікроструктуру – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів;
- мезоструктуру – структуру більших фрагментів тренувального процесу, які складаються із відносно закінченого ряду мікроциклів;
- макроструктуру – структуру великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних.

1. Характеристика структури й основ методики побудови окремого тренувального заняття і мікроциклу

Структура тренувального заняття визначається особливостями швидкоплинних фізіологічних процесів, які лежать в основі термінового тренувального ефекту. Це такі процеси, як формування “установки”, впрацьовування, втома (компенсована і явна) і відновлення. Вони визначають структуру будь-якої діяльності, а отже, тренувальне заняття за своєю структурою нічим не відрізняється від уроку фізичної культури. Воно складається із підготовчої (розминки), основної та заключної частин.

Але в рамках цієї структури можна назвати і цілий ряд ознак, за якими тренувальне заняття різко відрізняється від звичайного уроку фізичної культури. Це такі ознаки: 1. Концентрація уваги на обмеженій кількості завдань (нерідко лише на одному завданні) на відміну від

множинності завдань уроку фізичної культури; 2. Яскраво виражена спеціалізація; 3. Висока інтенсивність роботи; 4. Набагато більша, і до того ж, не жорстко регламентована тривалість занять. 5. Набагато більша частота занять (до декількох на день).

Тренувальні заняття, як і уроки фізичної культури, можна класифікувати по-різному, та найбільш суттєвою, що відображує специфіку тренувального процесу, є їх систематизація залежно від величини навантажень (див. табл. 17).

Таблиця 17

Класифікація тренувальних занять залежно від величини навантаження (за В.М. Платоновим⁸²)

Види занять	Критерії величини навантаження	Призначення занять
З малим навантаженням	Настання першої фази стійкої працездатності (15-20% об'єму роботи, виконаної до настання явної втоми)	Прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень, підтримання досягнутого рівня тренуваності
З середнім навантаженням	Настання другої фази стійкої працездатності (40-60% об'єму роботи, виконаної до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, вирішення часткових завдань підготовки
Зі значним навантаженням	Настання фази прихованої втоми (60-75 % об'єму роботи, виконаної до настання явної втоми)	Стабілізація і подальше підвищення тренуваності
З великим навантаженням	Настання явної втоми	Підвищення тренуваності

⁸² Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, - 1984. – С. 195.

Також, залежно від спрямованості навантажень, у спортивній практиці заняття поділяються на дві групи: на заняття вибіркової (переважної) спрямованості і заняття комплексної спрямованості.

На заняттях вибіркової спрямованості розвивають, в основному, окремі властивості і здібності, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів: тільки бистротні чи тільки силові якості, аеробну чи анаеробну продуктивність, спеціальну витривалість чи координаційні здібності і т.п.

Існують різні варіанти побудови занять вибіркової спрямованості. Узагальнюючи, їх можна звести до трьох.

1. В однотипних заняттях тренувальна програма відносно стабільна протягом ряду етапів (використовуються одноманітні, найбільш улюблені тренером і учнем засоби і методи).
2. На різних етапах тренування в заняттях однієї спрямованості застосовують різні засоби і методи.
3. В кожному занятті варіюють односпрямовані засоби, застосування яких організується декількома методами.

Практикою і спеціальними дослідженнями встановлено, що при побудові програм з різноманітними односпрямованими вправами спортсмени виявляють значно більшу працездатність, ніж при використанні одноманітних засобів (приблизно на 25-30 %).

На заняттях комплексної спрямованості передбачають розвиток різних здібностей. Це можна організувати або послідовно, або ж паралельно.

У першому випадку послідовно вирішуються, наприклад, такі завдання: 1. Підвищувати бистротні можливості; витривалість до роботи анаеробного характеру; 2. Підвищувати бистротні можливості; витривалість до роботи аеробного характеру; 3. Розвивати витривалість до роботи анаеробного характеру; витривалість до роботи аеробного характеру і т.д.

У другому випадку завдання вирішуються паралельно (одночасно) в таких, наприклад, варіантах: 1. Паралельно підвищувати бистротні можливості і витривалість до роботи анаеробного характеру; 2. Одночасно розвивати витривалість до роботи аеробного і анаеробного характеру і т.п. Заняття комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань, в основному, застосовують у базових мезоциклах, тобто в період фундаментальної підготовки.

Слід пам'ятати, що найбільш сильно впливають на організм заняття вибіркової спрямованості. А тому вони найбільш широко використовуються при підготовці спортсменів високого класу, добре адаптованих до різного роду тренувальних впливів.

У тренуванні ж спортсменів відносно невисокої кваліфікації, на початкових етапах багаторічної підготовки, навпаки, повинні плануватися переважно заняття комплексної спрямованості, особливо із послідовним вирішенням завдань. Вони значно емоційніші, виявляють менший вплив на психіку і функції організму юних спортсменів, і в той же час є досить ефективним стимулом до росту їх тренуваності.

Вони також можуть застосовуватись і в роботі зі спортсменами високої кваліфікації, наприклад, тоді, коли ставиться завдання підтримувати досягнутий рівень тренуваності. Особливо ж доцільне їх використання при тривалому змагальному періоді, коли спортсмену доводиться брати участь у великій кількості змагань.

Комплексні завдання з різноманітними, емоційно насиченими програмами і невеликими навантаженнями є гарним засобом активного відпочинку, і можуть використовуватись для прискорення процесів відновлення після занять зі значними навантаженнями вибіркової

спрямованості, а також бути важливою складовою змісту відновлювальних мікроциклів.

І заняття вибіркової, і заняття комплексної спрямованості можуть бути одночасно і заняттями з малими, середніми, значними і великими навантаженнями. Для визначення величини навантаження за точку відліку, як це показано в табл. 17, береться велике навантаження, а критерієм його досягнення є настання явної (неприхованої) втоми.

Отже, будь-якому спортивному педагогу і кваліфікованому спортсмену треба чітко орієнтуватися в ознаках, на основі яких можна зробити висновок, що настала неприхована втома. Такі ознаки (симптоми) систематизовані в роботі Д. Харре⁸³ і наводяться в різних виданнях, що стосуються спортивного тренування. Наведемо їх і ми (див. табл. 18).

Таблиця 18

Симптоми втоми після навантажень різної величини

Показники	Середнє навантаження	Велике навантаження	Надмірне навантаження (безпосередні зміни)	Відновний період після надмірного навантаження
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння або надмірна блідість	Блідість, що зберігається протягом декількох днів
Рухи	Впевнене виконання	Збільшення помилок, зниження точності, поява непевності	Сильне порушення координації, в'яле виконання рухів, поява грубих відхилень від	Порушення рухів і безсилля в наступному тренувальному занятті

⁸³ Харре Д. Учение о тренировке. – М.: ФиС, 1971. – С. 94-95.

			правильного виконання	
Показники	Середнє навантаження	Велике навантаження	Надмірне навантаження (безпосередні зміни)	Відновний період після надмірного навантаження
Зосередженість	Нормальна, корегуючі вказівки виконуються, врівноваженість, повна увага при поясненні і показі вправ	Неуважність при поясненнях, знижена сприйнятливність при відпрацюванні технічних і тактичних навиків, знижена здатність до диференціації	Значно знижена зосередженість, велика нервозність, неуважність, сильно вповільнена реакція	Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 чи 48 годин відпочинку, нездатність зосередитися під час розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються всі важкі завдання	Слабкість у м'язах, значно утруднене дихання, наростаюче безсилля, явно знижена працездатність	Свинцевий тягар у м'язах, запаморочення, нудота	Важке засинання, неспокійний сон, без перервний біль у м'язах і суглобах, безсилля, знижена фізична й розумова працездатність, пришвидшений пульс після 24 годин відпочинку
Готовність до досягнень	Стойка, бажання продовжувати тренуватись	Знижена активність, прагнення до триваліших пауз, знижена готовність продовжувати роботу	Бажання повного спокою і припинення роботи	Небажання тренуватись наступного дня, байдужість, спротив вимогам тренера

Настрій	Піднесений, радісний, поживлений	Дещо “приглушений”, але радісний, якщо результати тренування відповідають очікуваням, радість з при-воду наступного тренування	Виникнення сумнівів у цінності і смислі тренування, страх перед новим тренуванням	Пригніченість, безперервні сумніви в цінності тренування, пошук причин для відсутності на тренуванні
---------	----------------------------------	--	---	--

Дуже важливим у плануванні тренувальних впливів є також питання про тривалість відновлення організму спортсмена після занять з малими, середніми і великими навантаженнями. Враховуючи надзвичайну важливість такої інформації, подамо її, з метою кращого сприйняття, в табличному вигляді:

Навантаження в заняттях і тривалість відновлення після них (в годинах)			
Велике	Значне	Середнє	Мале
48-72 години і навіть більше (на клітинному і субклітинному рівнях)	24 години	10 – 12 годин	від декількох годин і до години, а то й менше

Заняття складають більшу структурну одиницю тренувального процесу – мікроцикл. Тренувальним мікроциклом прийнято називати серію занять, які проводяться протягом певної кількості днів і забезпечують вирішення завдань, що виникли на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширені 7-денні (тижневі) мікроцикли, які добре узгоджуються з режимом життя спортсменів.

Мікроцикли іншої тривалості планують, як правило, в змагальному періоді, що пов'язане з необхідністю зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності стосовно конкретних умов відповідальних змагань.

За структурою мікроцикли складаються із двох фаз: стимуляційної (кумулятивної) і відновної. Найбільшою варіативністю характеризується перша із них – кумулятивна. В основі цієї структури лежать, у першу чергу, фізіологічні закономірності взаємодії процесів втоми і відновлення, а також біоритмічні коливання стану організму з періодом 6-8-10-12 днів і загальний ритм життєдіяльності спортсмена (включаючи режим навчальної і трудової діяльності), який зумовлює динаміку тижневої працездатності.

Основні методичні підходи щодо побудови мікроциклів впливають зі спроби пояснити таку парадоксальну, на перший погляд, ситуацію. Знаємо, що після занять із великими навантаженнями відновлення триває не менше 2-3 діб. Якщо так, то на тиждень можна запланувати лише два таких заняття, три вже буде забагато. Та знаємо і те, що в дійсності практикуються не тільки щоденні тренування, а й декілька разові тренування на день протягом тижня, серед яких можуть бути ще й чотири заняття з великими навантаженнями. Тільки після них на відновлення треба 8-12 діб, але незважаючи на це, все ж вдається відновити організм спортсменів до наступного мікроциклу. Яким чином це досягається?

Справа в тому, що хоч під час виконання будь-якої фізичної роботи задіюється весь організм людини, та не всі його ланки функціонують при цьому з однаковою інтенсивністю. Ті, що забезпечують виконання навантаження певної конкретної спрямованості, функціонують найбільш інтенсивно, і втома в них акумулюється найбільше. Саме вони й відновлюються не менше 2-3 діб. В інших же ланках

(з причини нижчого рівня їх функціонування) втома акумулюється менше, і відновлюються вони значно швидше (одні протягом доби, а інші – і того менше – за декілька годин).

Зі сказаного зрозуміло, що тренувальний процес можна значно ущільнити, якщо практикувати від заняття до заняття навантаження різної спрямованості. А якщо варіювати не тільки спрямованістю навантаження, а й його величиною, то кількість занять на тиждень може досягти 12-18-ти. Та, щоб таке варіювання було раціональним і не призвело до перевантаження, треба досить точно знати, як реагує організм на кожну порцію тренувальних впливів, тобто треба забезпечити повноцінний контроль як за реакцією на навантаження, так і за динамікою відновних процесів.

Отже, основні методичні вимоги щодо побудови мікроциклів такі:

1. Необхідно варіювати спрямованістю навантажень;
2. Варіювання спрямованістю навантажень поєднувати, якщо це доцільно, з варіюванням їх величиною;
3. Забезпечувати повноцінний контроль як за реакцією організму на навантаження, так і за динамікою відновних процесів.

Приклад слідування названим вимогам при побудові мікроциклу проілюстровано рисунком 10.

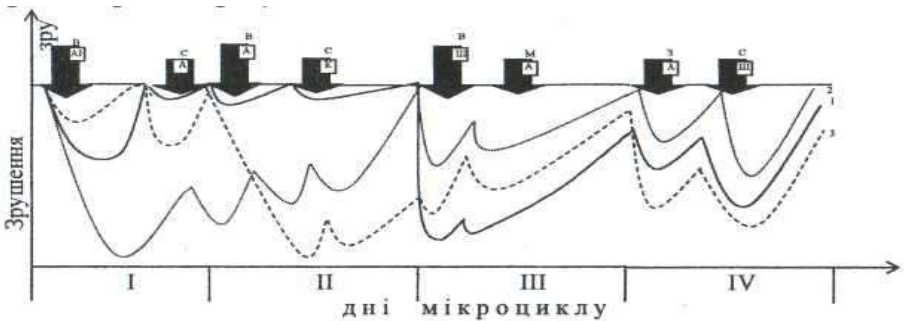


Рис. 10. Фрагмент ударного мікроциклу при двох заняттях протягом дня (за В.М. Платоновим⁸⁴).

Умовні позначення: В – велике навантаження; З – значне; С – середнє; М – мале; АН – підвищення витривалості при роботі анаеробного характеру; А – підвищення витривалості при роботі аеробного характеру; Ш – підвищення швидкісних можливостей; К – робота комплексної спрямованості; 1 – динаміка швидкісних можливостей; 2 – динаміка витривалості до роботи анаеробного характеру; 3 – динаміка витривалості до роботи аеробного характеру.

Розрізняють такі мікроцикли: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні і відновлювальні.

Втягуючі мікроцикли. Як правило, характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підготовку організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду, ними часто закінчуються мезоцикли.

Ударні мікроцикли. Характеризуються великим сумарним об'ємом роботи, великими навантаженнями, наявністю занять із великими навантаженнями. Їх основне завдання – стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена. З цієї причини вони є основою змісту підготовчого періоду, а також можуть широко використовуватись і в змагальному періоді.

Підвідні мікроцикли. Їх зміст може бути дуже різноманітним. Він залежить від системи підведення спортсмена до змагань, від його індивідуальних можливостей і особливостей підготовки на заключному етапі. А тому в підвідних мікроциклах може відтворюватись режим наступних змагань, можуть вирішуватись питання повноцінного відновлення і психологічного налаштування. Нерідко буває й так, що мікроцикли будуються в формі

⁸⁴ Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, - 1986. – С. 188.

активного відпочинку або на матеріалі методів і засобів, що різко відрізняються за особливостями впливу на організм і за режимом роботи від власне змагальних вправ.

Відновлювальні мікроцикли. Ними, як правило, завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують також і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Цим зумовлене невелике сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Змагальні мікроцикли. Будуються відповідно до програми змагань. Структура і тривалість їх визначена специфікою змагань у різних видах спорту, номерами програми, в яких бере участь конкретний спортсмен, загальною кількістю стартів і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватись стартами і безпосередніми підведеннями до них, відновними процедурами, а можуть включати і спеціальні тренувальні заняття. Але у всіх випадках заходи, що складають структуру цих мікроциклів, спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності.

ПРИМІТКА: у спеціальній літературі можна зустріти і такий термін: ординарний мікроцикл. Під ним розуміють мікроцикл з досить великим сумарним навантаженням, але меншим, ніж в ударному мікроциклі. Тут немає занять з великими навантаженнями і основне його завдання – стабілізація тренуваності.

2. Тренувальні мезоцикли і їх коротка характеристика

Декілька мікроциклів, об'єднаних для вирішення відносно завершеної кількості завдань, складають мезоцикл тренування. Один мезоцикл включає, як мінімум, два

мікроцикли (один власне тренувальний і один відновлювальний). Але найчастіше мезоцикли складаються із 4-6 мікроциклів тривалістю від 3 до 6 тижнів. За структурою мезоцикли (як і мікроцикли) складаються із двох фаз: кумулятивної і відновної.

В основі цієї структури лежать такі чинники: гетерохронність відновлювальних процесів, гетерохронність енергетичного і пластичного забезпечення функцій організму; певний часовий розрив між зношуванням клітинних структур через інтенсивне функціонування і їх поновленням; біоритмічні коливання стану організму тривалістю приблизно в один місяць.

Розрізняють втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні і змагальні мезоцикли.

Втягуючі мезоцикли. Ними, як правило, починається підготовчий період великого тренувального циклу. Основне завдання: підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Виконуються вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень розвитку різних видів витривалості, вправи для покращення бистротно-силових якостей і гнучкості, а також вправи для розвитку координаційних здібностей, що зумовлюють у кінцевому підсумку ефективність наступної спеціальної роботи.

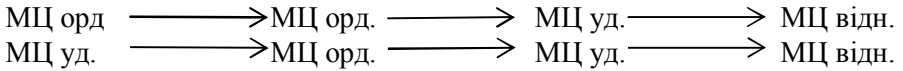
Ці мезоцикли включають 2-3 ординарних мікроцикли, за якими слідує відновлювальний мікроцикл:

МЦ орд —————> МЦ орд. —————> МЦ орд. —————> МЦ відн.

Базові мезоцикли. Це головний тип мезоциклів підготовчого періоду тренування. В їх межах проводиться основна робота над підвищенням функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, над розвитком фізичних якостей, зі становлення технічної і психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за

об'ємом і інтенсивністю тренувальною роботою, широким використанням занять із великими навантаженнями.

Ці мезоцикли складаються із декількох ударних і ординарних мікроциклів і завершуються відновлювальним мікроциклом. Наприклад:



Контрольно-підготовчі мезоцикли. У них синтезуються (стосовно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, простимульовані в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних. Тут поєднується власне тренувальна робота з участю в контрольно-підготовчих змаганнях, які дають матеріал для внесення коректив у побудову тренувального процесу.

Контрольно-підготовчий мезоцикл може, наприклад, складатися із двох тренувальних мікроциклів і двох мікроциклів змагального типу (без спеціального підведення до стартів).

Передзмагальні мезоцикли. Призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених у процесі підготовки спортсмена, удосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах посідає цілеспрямована психічна і тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі мікроциклів з великим сумарним навантаженням, які сприяють подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовленості, чи на основі розвантажувальних мікроциклів, що сприяють посиленню відновних процесів, запобігають перевтомі, сприяють ефективному перебігу адаптивних процесів.

Змагальні мезоцикли. Їх кількість і структура в тренуванні спортсменів визначається специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і рівнем підготовленості спортсменів.

У найпростіших випадках мезоцикли цього типу включають один підвідний і один змагальний мікроцикл, або підвідний, змагальний і відновлювальний мікроцикли.

3. Обґрунтування структури великого циклу (макроциклу) тренування і коротка характеристика його частин

Великий цикл тренування за тривалістю найчастіше буває річним або піврічним. Він поділяється на періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.

Вважається, що в основі такої періодизації лежить фазовість розвитку спортивної форми. Таких фаз три: фаза набуття спортивної форми; фаза збереження або відносної стабілізації спортивної форми і фаза втрати спортивної форми. Цим фазам відповідають три вищезазвані періоди.

Певною мірою періодизація залежить також від спортивного календаря і зовнішніх умов (у сезонних видах спорту), та тепер зрозуміло, що з методичних позицій календар доцільно складати з урахуванням об'єктивно необхідної періодизації спортивного тренування.

Оскільки спортивна форма є центральним поняттям спортивної підготовки, то треба дати його визначення. **Спортивна форма – це найвищий рівень підготовленості спортсмена.** Підготовленість же, в свою чергу, є результатом спортивної підготовки.

Спортивну форму не можна утримувати як завгодно довго і зумовлено це вичерпанням ПАР (поточного адаптаційного резерву).

Про наявність спортивної форми судять, перш за все, по результатах, продемонстрованих на змаганнях. Аналіз цих результатів дозволяє виділити дві групи критеріїв: критерії “прогресування” і критерії стабільності.

Критерії “прогресування”: а) величина різниці між кращими індивідуальними досягненнями попереднього і поточного макроциклів. Чим нижча кваліфікація спортсмена, тим більше нинішні результати повинні перевищувати попередні. А якщо мати на увазі спортсменів міжнародного класу, то це або повторення особистого рекорду, або

результат, близький до цього і межах 1-3 %; б) величина різниці між результатами контрольного змагання в результатами перших стартів у новому макроциклі тренування.

Критерії стабільності: а) кількість результатів, показаних на змаганнях, які попадають у так звану зону спортивної форми:

120 %	↑ Зона спортивної форми ↓
110 %	
100 %	
90 %	
80%	
Нижня межа зони спортивної форми (97 – 98 %)	

ПРИМІТКА: за 100 % береться особистий рекорд.

Висококваліфікованим спортсменам вдається протягом великого циклу демонструвати 1/3 результатів у межах названої зони; б) середній інтервал часу між результатами, які потрапляють у зону спортивної форми. Чим коротший інтервал, тим стабільніші результати; в) часовий проміжок, протягом якого результати потрапляють у зону спортивної форми. Короткий проміжок можна розглядати як випадковість.

Зрозуміло, що наведені критерії мають сенс лише тоді, коли спортсмен стартує досить часто (наприклад, раз на один-два тижні). Помічено також, що кількість виступів на рядових змаганнях, як правило, позитивно пов'язана з приростом результатів, а кількість особливо відповідальних виступів – негативно.

Буває, що спортсмен, виступивши раз чи два успішно, надалі демонструє відносно низькі результати. Чим це пояснити?

Психологами доведено, що найкращі результати спортсмени демонструють тоді, коли:

1. Повністю реалізуються можливості мислення (можливості фізичного розуму);
2. Повністю реалізуються можливості моторної пам'яті;
3. Оптимально використовується енергопотенціал.

Суб'єктивно це відповідає “почуттю свіжості”. У стані свіжості найкраще програмується і найраціональніше реалізується діяльність, демонструється найкраща координація рухів, найкраще проявляються спеціалізовані відчуття. Саме в такому стані знаменитий колись фінський стайєр Пааво Нурмі міг пробігати з точністю до 0,1 с 400-метрові відрізки в діапазоні від 55 до 65 с. Американський стрибун у висоту Ральф Бостон міг з точністю до сантиметра регулювати рухи і відштовхуватись на зарані вказаному від планки місці. В. Борзов міг за бажанням змінити кожний елемент рухів, які слідуєть один за одним від моменту відриву до постановки ноги на опору. Ю. Сідих міг вразити ціль діаметром 1 м у будь-якій ділянці сектора середнім тренувальним кидком.

Але подібних прикладів не так уже й багато.

Спортивному педагогу важливо знати, як можна визначити наявність у своїх підопічних названого “почуття свіжості”. Для цього існують відповідні тести. З деякими із них⁸⁵, відносно простими і інформативними, ми познайомимо читачів.

Перший тест. Відмірюється “еталон простору” – відстань 7м. Спортсмену пропонують долати його ходьбою з відкритими очима, запам'ятати характер м'язових сприйнять і зафіксувати їх у своїй пам'яті. Цього цілком досить для створення “еталону простору” і збереження його в пам'яті у вигляді мірки, психічного відбитку, чи “зліпка”, “знятого” з пройденої відстані. Тоді цю відстань долають 10 разів

⁸⁵ Олимпийский резерв. Под ред. Л.В. Волкова. – К.: Здоров'я, 1982. – С. 142-150.

поспіть із заплющеними очима. Норма точності складає плюс-мінус 15 см.

Коли помилки вищі норми і продовжують збільшуватися, то це свідчить про втому. Тоді програма регуляції рухів “стирається” і вони дезорганізуються, втрачається найважливіша здатність використовувати свіжі сліди для регуляції точності рухів. Це свідчення того, що необхідно вживати заходів щодо регулювання навантаження і доведення його до оптимальних норм.

Другий тест. Базується на тривалості і структурі послідовного зорового образу як показниках психічного стану.

Процедура. На відстані 2,5 м (не ближче) встановлюється фотографічна лампа-спалах на 60 дж. По команді відкриваються очі (2-3 хв. вони повинні бути заплющені), включається спалах, і очі знову заплющуються. Спортсмен “бачить” спочатку послідовний образ у натуральному кольорі спалаху. Це перша фаза. У другій фазі образ, як правило, забарвлений у додаткові кольори, жовтий, оранжевий, голубий і т.п. Третя фаза проходить у негативному кольорі – на світлому фоні зорового поля проглядається темна форма джерела світла, яка поступово зливається з фоном і зникає. Норма часу “бачення” – 25-30 с. Якщо тривалість “бачення” зростає до 2-4 хв. і більше, з’являється рухливість образу, розпливчастість його структури, наближення чи віддалення, повторення одних і тих же образів (калейдоскоп образів) чи образ відсутній – це свідчить про надмірне навантаження, непосильну роботу і глибоку втому.

Відсутність послідовного образу чи перевищення норми його існування – свідчення втрати здатності використовувати інформацію для процесів росту.

Третій тест. Базується на визначенні здатності до саморегуляції рухів. Її можна встановити за результатами

виконання рухового завдання: писати на аркуші паперу з максимальною швидкістю протягом 1 хв. нулі (пропис стандартний).

Рука, що пише нулі, відкидає смисловий (графічний) образ, прийнятий за стандарт, як протиприродній і помилковий і сама інтуїтивно знаходить іншу форму рухів, лінію найменшого опору, самий зручний ритм своїх гармонійних коливань – рухи стають простішими і економнішими.

Виконання другого завдання підтвердить правильність інтуїтивного відкриття результативністю рухів (швидкість, витривалість, пластичність і координованість) руки, що пише. Друге завдання відрізняється тим, що треба писати нулі з нахилом вправо на 30° , тобто з правильною кінетичною мелодією рухів. Порівняння написаних нулів покаже можливості рухового мислення кожного спортсмена:

- збільшення швидкості написання на 30 нулів – відмінне мислення;
- більше, ніж на 20 – хороше;
- більше, ніж на 10 – посереднє мислення і посередня саморегуляція рухів, на ньому основана.

В інших випадках можливі варіанти психічних станів: глибока втома або ж слабо розвинене моторне мислення.

Четвертий тест. Базується на здатності підсилення послідовного рухового образу (ПРО). Для цього потрібні секундомір, гімнастична палиця (рушник, скакалка, мотузка, в крайньому випадку – спинка стільця).

Виконання. В положенні стоячи палицю беруть хватом зверху на ширині плечей, руки вниз. По команді спортсмен із зусиллям приблизно 90 % max починає “розтягувати” палицю в сторони. Робить це 1 хв., а тоді випускає палицю і розслаблює руки. Він повинен підкорятися всьому тому, що відбувається з руками.

Якщо спортсмен знаходиться в стані найвищої працездатності, то після завершення роботи руки на якусь мить опускаються до стегон, а потім тонічним напруженням м'язів піднімаються в сторони-вгору до рівня плечей, а інколи і до положення “руки вгору”. Тонічна активність триває протягом 1 хв. Це час не довільний, а встановлений результатами досліджень спортсменів високої кваліфікації перед змаганнями, де були показані високі результати, і після них.

По мірі входження в спортивну форму активність ПРО збільшується. Це єдиний стан, оптимальний для розвитку всіх сторін і проявлень психіки спортсмена.

Всі інші психічні стани свідчать про наявність обмежень для прогресивного розвитку, які частіше за все пов'язані зі втотою різного ступеню; в найгіршому стані знаходяться ті, у кого відсутня активність ПРО. У них сильно знижений енергопотенціал і про процеси розвитку, природно, не може бути й мови. Бо ж для того, щоб підвищувати потужність і точність дії, потрібна надлишкова енергія, гарна “свіжість”.

Спортсмени з ознаками втоми проходять подальше дослідження. Після першого випробування вони повинні виконати таке рухове завдання: п'ятикратне “розтягування” палиці по 15 с з інтервалами відпочинку 1 хв. Результати можуть бути такими:

- а) зростання амплітуди підйому рук від “розтягування” до “розтягування” – свідчення про втому, що починається;
- б) амплітуда залишається постійною після всіх п'яти “розтягувань” – втрачена здатність підсилення ПРО як найважливішої умови для розвитку;
- в) зниження амплітуди переміщення рук – стан спортсмена на грані фізіологічної норми і патології окремих органів і систем.

Тренування в підготовчому періоді

Тут закладається функціональна база, необхідна для виконання великих об'ємів спеціальної роботи, спрямованої на безпосередню підготовку рухової і вегетативної сфер організму до ефективної змагальної діяльності, вдосконалюються рухові навички, розвиваються спеціальні фізичні якості, здійснюється психологічна і тактична підготовка.

Цей період поділяється на два етапи: загальнопідготовчий і спеціальнопідготовчий.

Основні завдання загальнопідготовчого етапу – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму, розвиток необхідних спортивно-технічних і психічних якостей. Особлива увага приділяється вибіркового впливу на можливості аеробного і анаеробного ресинтезу АТФ, на розвиток швидкісно-силових параметрів робочих рухів, удосконалення техніки рухів, продуктивності дихання, економічності роботи й ін. Важливо також підвищувати здатність спортсменів переносити значну кількість великих навантажень.

Доля змагальних вправ у загальному об'ємі виконуваної роботи досить низька. Ефективність тренування на цьому етапі не знаходиться в прямій залежності від об'єму змагальних вправ у загальному об'ємі тренувальної роботи. Більше того, надлишкове використання в цей час змагальних вправ може негативно відбитися на спортивних результатах.

Тренування на спеціально-підготовчому етапі спрямоване на безпосереднє становлення спортивної форми. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також власне змагальних.

Змагальні вправи розподіляються нерівномірно протягом цього етапу: їх кількість поступово наростає з

наближенням до його завершення. Це ж стосується і спеціальнопідготовчих вправ. На початку етапу вони досить далекі від змагальних і сприяють вибіркового впливу на різні сторони спеціальної працездатності. А у міру розвитку спеціальної тренуваності і становлення спортивної форми підготовка спортсмена набуває вираженого “інтегрального” характеру. Її мета – втілити в змагальній вправі весь комплекс функціональних і психічних перебудов, рухових навиків і умінь, знань і досвіду, досягнутих під час попередніх напружених тренувань.

Тренування в змагальному періоді

Основним завданням змагального періоду є збереження і подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і якомога повніше використання його на змаганнях. Цього досягають застосуванням змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно до календаря основних змагань. Їх кількість у кваліфікованих спортсменів коливається в межах двох-чотирьох. Усі інші змагання носять тренувальний характер, спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими ланками підготовки до основних змагань. Частина з них передбачена існуючим календарем, а частина організовується у вигляді контрольних стартів.

При підготовці до відповідальних змагань слід звертати увагу на такий суттєвий момент. У спортсмена в процесі тренування виробляється певний ритм коливань спеціальної працездатності протягом дня, до того ж найвищий рівень її реєструється в звичний час тренувальних занять. А тому дуже важливо організувати основні заняття і контрольні старту в ті години дня, коли будуть проводитись основні змагання.

Особливу увагу в змагальному періоді приділяють також побудові підготовки в дні, що безпосередньо передують найбільш відповідальним змаганням, - як правило за 7-14 днів до старту. Тренування в цей час організується суто індивідуально і не вписується в стандартні схеми. На його організацію впливає багато факторів: функціональний стан спортсмена і рівень його тренуваності, ступінь надійності змагальної техніки, психічний стан у даний момент, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні і змагальні навантаження і т.д. Але, не зважаючи на індивідуальний характер тренування, для раціональної його організації важливо дотримуватись загальних положень. Так, не слід добиватися подальшого підвищення функціональних можливостей основних систем і механізмів, що визначають рівень спеціальної витривалості. Їх стан підтримують лише на досягнутому рівні, а це, природньо, не вимагає великого об'єму інтенсивної роботи.

Також деяке збільшення частки швидкісних вправ у дні, що безпосередньо передують змаганням, дозволяє покращити стан центральної нервової системи: працездатність нервових клітин повинна підвищуватись у передзмагальні дні, досягати максимуму в день змагань і знижуватись після нього до норми, а то й нижче.

Тренування в перехідному періоді

До числа основних завдань цього періоду належить забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень попереднього року чи макроциклу, а також підтримання на певному рівні тренуваності як головної передумови оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особливу увагу треба звертати на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад засобів і методів, динаміку навантажень і т.п.

Тривалість перехідного періоду коливається, як правило, від 3-4 до 6-8 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому тренується спортсмен, від системи планування тренувань протягом року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності головних змагань, індивідуальних особливостей спортсмена.

При одноцикловому плануванні тренування протягом року, тривалому змагальному періоді, великій складності і відповідальності змагань тривалість перехідного періоду досягає максимальних значень – 6-8 тижнів. При двох-трьохцикловому плануванні з декількома відносно нетривалими змагальними періодами, що завершуються, як правило, 5-10-денними періодами активного відпочинку, перехідний період короткий – 3-4 тижні.

Також при двох-трьохцикловому плануванні, коли попередній змагальний період був малонапруженим, перехідний період може виключатися і цикли поєднуються. Наприклад: підготовчий період → змагальний період →
підготовчий період → змагальний період
перехідний період.

Тренування в перехідному періоді характеризується невеликим сумарним об'ємом роботи і незначними навантаженнями. Об'єм роботи в порівнянні, наприклад, з підготовчим періодом зменшується приблизно в 3 рази; кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, чотирьох-шести; заняття з великими навантаженнями не плануються і т.д. Різко змінюється і спрямованість роботи. Основний зміст складають різноманітні засоби активного відпочинку і загальнопідготовчі вправи. При цьому як у процесі активного відпочинку, так і при використанні загальнопідготовчих засобів доцільно орієнтуватися на нові і такі, що широко не використовувались у попередньому тренуванні, засоби.

Доцільно також змінювати місця занять, проводити їх у лісі, біля моря чи річки, в зонах відпочинку.

В тренуванні юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки перехідний період виражений не чітко, за змістом і величиною навантажень значною мірою наближається до першого етапу підготовчого періоду. Етап спеціалізованої базової підготовки пов'язаний уже з наявністю чітко вираженого перехідного періоду, з його специфічними завданнями і змістом. Та особливу увагу до побудови тренування в перехідному періоді слід приділяти на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і спортивного довголіття.

4. Фактори відновлення в спортивному тренуванні

Виклад цього підрозділу розпочнемо із цитування одного із провідних теоретиків спорту⁸⁶. Цитата буде дещо завеликою, але вона потрібна, бо дуже добре відбиває суть справи. “10-15 років тому про фактори відновлення хоч і згадувалось, та практичної ролі вони, по суті, не відігравали. А на початку 70-х років проблема відновлення стала чи не центральною в сучасному спорті. За досить короткий період (1971-75 рр.) тільки у нас в країні було опубліковано декілька сотень робіт з різних питань застосування засобів відновлення в тренувальному процесі... Але підхід, що проглядався в більшості цих робіт, був досить примітивним з точки зору сучасних уявлень про спортивне тренування... Як правило, при цьому не звертали особливої уваги на характер тренувальної роботи і на особливості засобів і методів відновлення, не проводили дослідження впливу довгочасного застосування засобів відновлення на кінцевий тренувальний ефект... Прибічників впровадження відновлювальних засобів

⁸⁶ Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – С.321-322.

у практику лише на підставі того, що вони знижують втому і прискорюють процеси відновлення після тренувальних впливів, ставило в безвихідь уже хоч би таке питання: З якою метою знижувати чи усувати втому, до виникнення якої у спортсменів ми прагнемо, реалізуючи програму тренувальних впливів?”

До процитованого слід додати також, що використання засобів відновлення – зовсім не безневинна міра, здатна лише прискорити перебіг процесів відновлення. Кожна відновлювальна процедура сама по собі є додатковим навантаженням на організм і ігнорування цього може призвести до тяжкої перевтоми.

Знаємо також на сьогодні й таке, що застосування найбільш потужних засобів відновлення в роботі з юними спортсменами призводить до раннього до них звикання і вони виявляються неефективними на пізніших етапах багаторічного вдосконалення, коли це буде дійсно необхідним.

Таким чином, проблему застосування засобів відновлення треба розглядати в комплексі з вирішенням інших завдань спортивної підготовки, з урахуванням конкретних ситуацій, цілей і завдань різних її періодів і етапів. І в цьому сенсі мова повинна йти про пошук такого поєднання тренувальних впливів і відновлювальних процедур, яке б передбачало строгий облік як перших, так і других з точки зору позитивного впливу на досягнення запланованого тренувального ефекту.

Досягати цього непросто. Справа в тому, що з точки зору тренувальних впливів ми можемо цілеспрямовано, спираючись на встановлені закономірності, вести пошук засобів із такими параметрами, які б відповідали завданням виведення організму спортсмена на той якісно новий рівень функціонування, який би забезпечував досягнення планових результатів. З точки ж зору відновлення організму пошук

відновлювальних засобів із потрібними параметрами хоч і цілеспрямований, але проводиться поки що повністю шляхом проб та помилок. А це, зрозуміло, ускладнює створення таких програм підготовки, де б тренувальні впливи і відновлювальні процедури мали вигляд двох збалансованих сторін єдиного складного процесу. Але прагнення до створення їх на сьогодні є надто актуальним і робота ведеться тут з наростаючою інтенсивністю.

Характеристика факторів відновлення. Всі засоби відновлення, які використовуються в спортивному тренуванні, можна умовно поділити на три групи: педагогічні, психологічні і медико-біологічні.

Під педагогічними засобами розуміють різні способи і прийоми управління працездатністю і відновленням спортсменів шляхом доцільно організованої м'язової діяльності (про це достатньо говорилось у трьох попередніх підрозділах). Вони займають центральне місце в проблемі відновлення.

Психічні засоби досить різноманітні. Найпоширеніші із них такі: аутогенне тренування і його модифікації – психорегулююче і психо-м'язове тренування⁸⁷, нав'язаний сон – відпочинок, самонавіювання, відео-психологічні впливи. Важливо враховувати, що ефективність психофізіологічних процедур підвищується при комплексному їх застосуванні. Впливи на розумову сферу в поєднанні із нав'язаним сном, емоційно-вольовим і психорегулюючим тренуванням сприяють відновленню після напруженої тренувальної і змагальної роботи.

До групи медико-біологічних засобів входить спеціалізоване харчування, фармакологічні препарати,

⁸⁷ Алексеев А.В. Педагогико-психологические методы оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 2. – С. 33-34.

фізичні засоби. Найбільшого поширення набули фізичні засоби відновлення – парова і сухо-повітряна баня, гідропроцедури, масаж, світлові опромінювання, електропроцедури, різні ванни, гіпероксичні процедури і ін.

Відновні процедури, які належать до різних груп, у свою чергу можуть бути розділені на засоби глобального, вибіркового і тонізуючого впливу.

Засоби глобального впливу охоплюють всі основні функціональні системи організму спортсмена. Це такі процедури, як сухо-повітряна і парова баня, загальний ручний масаж, загальний гідромасаж.

Засоби вибіркового впливу передбачають переважний вплив на окремі функціональні системи та їх ланки.

До загальнотонізуючих можуть бути віднесені заходи широкого спектру дії, що не виявляють глибокого впливу на організм спортсмена (ультрафіолетове опромінювання, деякі електропроцедури, аероіонізація).

Оптимальною формою використання всіх відновлювальних засобів є послідовне чи паралельне застосування їх у єдиній комплексній процедурі. Такий підхід посилює ефективність загального впливу декількох засобів за рахунок взаємного підсилення їх специфічно спрямованих впливів.

Напрямки використання факторів відновлення в спортивній практиці

Таких напрямків три.

Перший полягає в якнайшвидшому усуненні втоми після фізичних навантажень, завдяки чому вдається збільшити сумарну кількість тренувальної роботи. Це виправдано лише тоді, коли розвиваються ті прояви моторики, які вдосконалюються безпосередньо в процесі тренування і для цього не потрібна тривала післядія. Прикладами є заняття, спрямовані на вдосконалення технічних і тактичних навиків, на підвищення спринтерських

якостей. Тут ефективність тренування зумовлена не глибиною втоми, а сумарним об'ємом роботи (чим частіша робота, тим швидше закріплюються і стабілізуються потрібні умовно-рефлекторні зв'язки).

Другий полягає у вибіркового відновленні тих компонентів, які не піддавались основному впливу в проведеному занятті чи в його частині, але будуть максимально мобілізовані в наступній роботі. Приклади планування відновних процедур з урахуванням спрямованості навантажень у попередніх і наступних заняттях наведені в таблиці 19.

Таблиця 19

Планування відновних процедур з урахуванням спрямованості навантажень у попередньому і наступному заняттях (за В.М. Платоновим⁸⁸)

Спрямованість першого заняття	Відновлювальні засоби	Спрямованість другого заняття
Швидкісно-силове	Тепла евкаліптова ванна Опромінення видимими променями синього спектру	Аеробна
Аеробна	Киснева ванна Тонізуюче розтирання Аероіонізація	Анаеробна
Анаеробна	Вуглекисла ванна Гідромасаж Ультрафіолетове опромінення	Аеробна

Третій напрямок – попередня стимуляція працездатності спортсменів перед початком тренувального навантаження. Таке використання відновних засобів доцільне як перед тренувальними заняттями, спрямованими на

⁸⁸ Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, - 1986. – С.273.

підвищення швидко-силового можливостей і спеціальної витривалості, так і (особливо) перед виступом в змаганнях. Воно призводить до більшого вичерпання функціональних резервів організму і тому є потужним фактором, що стимулює ефективність перебігу пристосувальних процесів.

Слід зазначити, що найбільшу складність являє планування саме вибіркового поточного засобу відновлення, що зумовлено складною динамікою процесів втоми-відновлення різних сторін працездатності під впливом усієї сукупності факторів кожного мікроциклу.

Значно простіше планувати відновлювальні засоби після сумарного навантаження окремого мікроциклу. В цьому випадку їх планують, як правило, на кінець мікроциклу перед днем відпочинку. Найчастіше використовують банні процедури, загальний ручний масаж, гідромасаж. Найкращим відновлювальним заходом є сауна в комплексі із загальним ручним масажем.

У роботі з юними спортсменами можна застосовувати лише найбільш прості засоби, головним чином, педагогічні, тобто доцільне поєднання роботи і відпочинку, раціональний підбір засобів і методів тренування. При цьому повинні широко застосовуватись періоди активного відпочинку, відновлювальні мікроцикли. Професор М.Я. Набатнікова виділяла, як один із найбільш ефективних засобів відновлення, тренувальну роботу низької інтенсивності, що виконується в так званій компенсаторній зоні, тобто на пульсі 130 уд/хв.

До найбільш прийнятних у роботі з дітьми і підлітками слід віднести такі відновлювальні процедури: дощовий душ, ультрафіолетове опромінення, музичний супровід занять (так звана функціональна музика) як засіб підвищення їх емоційності.

В роботі з кваліфікованими юними спортсменами юнацького віку можна в обмеженому об'ємі використовувати

банні процедури, різні види масажу, відновлювальні ванни (евкаліптові, хвойні, морські), електропроцедури. Ці засоби більше за все і, особливо, засоби попередньої стимуляції працездатності, як і різні психологічні засоби відновлення (психорегулююче тренування, нав'язаний сон-відпочинок, відеопсихологічні впливи) використовуються, як правило, із дорослими спортсменами високого класу.

До названих психологічних засобів відновлення в роботі з юними спортсменами слід вдаватися лише тоді, коли в тренуванні уже допущені серйозні помилки і треба усунути нервову напруженість і психологічну пригніченість.

До всього сказаного слід додати, що найкращі засоби відновлення для спортсменів будь-якого віку – це сон і повноцінне харчування.

В кінці наведемо приклад одного тренувального дня в роботі з кваліфікованими спортсменами юнацького віку із застосуванням засобів відновлення.

Підйом → гігієнічні процедури (чистка зубів особливо важлива, бо на них накопичується шкідливий для організму наліт) → сніданок, який починається із стакана мінеральної води (столової). Калораж сніданку в межах 1,5 тис. кілокалорій.

Після сніданку – інтервал часу в межах 1-1,5 год., який можна заповнити теоретичною роботою.

Засоби відновлення під час тренування: активний відпочинок, напої “Олімпійський” чи “Чорносмородиновий”, напій власного приготування, який готують із лимонів, чи чорноплідної горобини, чи обліпихи. Останній готується так: 1 кг продукту розминають із 700 гр. цукру, беруть 3 л. кип'яченої води ($t = 36-40^{\circ}\text{C}$), додають у цю воду 3 столові ложки одного із компонентів і розколочують, потім ставлять у холодильник і доводять до температури $14-16^{\circ}\text{C}$ (це тому, що при такій температурі вода евакуюється зі шлунка, а не бовтається там без користі).

Далі йде аутотренінг, використовуючи позу кучера, чи, якщо дозволяють умови, шавасану (поза лежачи на спині, руки вздовж тулуба, очі заплющені). Тривалість сеансу – 10-15 хв. Використовуються найбільш прийнятні для кожного спортсмена формули самонавіювання. Методика їх створення описана в спеціальній літературі⁸⁹.

Обід. Його бажано починати із соків: томатного (через вміст калію; солі ні в якому разі не додавати, бо калій буде нейтралізуватися: $\text{NaCl} + \text{K} = \text{KCl} + \text{Na}$), яблучного, сливового, варення чорноплідної горобини, розчиненого у воді (для відновлення кальцію). У раціоні повинно бути не менше 100 гр. білка. Завершується обід прийомом мінеральної води (але столової, а не лікувальної). Краще спочатку їсти другу страву, а тоді першу. Це допомагає роботі шлунка, бо тоді швидше розчиняється грудка з їжі.

Після обіду організовується прогулянка, а далі треба надати можливість побути самому (перед другим тренуванням).

Після другого тренування банна процедура не потрібна. Досить зробити масаж, а краще навчити юних спортсменів самомасажу.

Далі йде відпочинок, який треба спеціально організувати. Його завдання – створити умови для переключення психіки на сприйняття якихось певних явищ, не пов'язаних із тренуваннями (відвідування музею, екскурсія на природу, відвідування культурно-мистецьких заходів, зустріч з цікавими людьми і т.п.).

Сон. Під час зборів поселяти “сов” із “совами”, а “жайворонків” із “жайворонками”. Кольорові, райдужні сни – свідчення того, що все в порядку; чорно-білі сни – ознака того, що можна сподіватися якихось негараздів.

⁸⁹ Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1978.

5. Структура багаторічного тренування і деякі особливості окремих його етапів

Як уже зазначалось раніше, багаторічне спортивне тренування не є явищем, що розгортається монотонно. Воно складається із відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних частин, які прийнято називати етапами багаторічної підготовки спортсменів. Таких етапів п'ять:

1. Початкової підготовки;
2. Попередньої базової підготовки;
3. Спеціалізованої базової підготовки;
4. Максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
5. Збереження досягнень.

Отже, багаторічне спортивне тренування має п'ятиетапну структуру.

Співвідношення названих етапів, наповнюваність кожного із них конкретним змістом залежить від ряду об'єктивних і відносно консервативних факторів:

- віку, в якому спортсмен розпочав заняття спортом і віку, коли він приступив до спеціалізованих занять;
- часу, потрібного для проходження шляху від новачка до майстра спорту чи майстра спорту міжнародного класу. Відомо, що в різних видах спорту ці параметри відносно стабільні;
- віку, що найбільш сприйнятливий для напружених тренувань, характерних для етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. У кожному виді спорту він знаходиться у своїх знову ж таки відносно стабільних межах. Так, наприклад, у плаванні на дистанцію 100, 200, 400 м (чоловіки) це вік 19-22 років, у веслуванні на каное – 23-26 років, у бігу на стаєрські дистанції – 26-30 років і т.д.
- індивідуальних особливостей спортсменів. Так, шлях від новачка до срібного призера Олімпійських ігор з бігу на 100 м Л. Маслакова пододала за 4 роки, а тренувальний

стаж Олімпійських чемпіонів 1976 р. у метанні молота Ю. Сєдих і в штовханні ядра У. Бейера дорівнював 9 рокам.

І такі приклади можна продовжувати.

Етап початкової підготовки

Тривалість етапу – 1-3 роки, і залежить вона від того, в якому віці розпочинаються заняття спортом. Якщо, наприклад, дитина приступила до занять плаванням у 6-7 р., тривалість даного етапу складатиме, як правило, не менше 3-х років, якщо ж у 10-11 років, то її можна скоротити до одного-півтора років.

Вікові межі етапу початкової підготовки для всієї сукупності найбільш популярних видів спорту коливаються в межах 7-15 років (хлопці) і 7-13 років (дівчата).

Підготовка спортсменів-початківців характеризується великою різноманітністю засобів і методів, широким використанням елементів різних видів спорту і, перш за все, рухливих і спортивних ігор. Досвід передової практики свідчить, що найбільш ефективний метод тренування спортсменів-початківців – ігровий. Гра є не тільки прекрасним засобом розвитку фізичних якостей, але і засобом формування стійкого інтересу до занять спортом.

Доречно з цього приводу згадати слова С.М.Войцєхівського (1983): “Пам’ятайте: основа всього – гра. Якщо, до речі, тренер уміє побудувати тренування як гру, йому не загрожує небезпека, що хтось із його учнів перетренується чи втратить інтерес до спорту.”

Багатоборна, різнобічна підготовка важлива ще й тому, що останнім часом у циклічних видах спорту з’являються спортсмени, які успішно виступають у декількох номерах програми. Безумовно, що й методика тренування таких спортсменів відрізняється від методики тренування тих спортсменів, які виступають лише в одному номері програми.

На це звертають увагу в спеціальній літературі⁹⁰, і там же зазначається, що зарубіжні спеціалісти з циклічних видів спорту уже давно в окремому занятті, як у підготовчому періоді, так і протягом року, розвивають усі провідні фізичні якості спортсмена.

Наступним дуже важливим положенням початкової підготовки є доступність тренувальних навантажень. Наведемо лише основні параметри тренувального процесу на етапі початкової підготовки: тривалість окремого заняття 30-60 хв.; кількість занять на тиждень – 3-4; сумарний об'єм річної роботи – 150-200 годин (у видах спорту, пов'язаних з координацією рухів – до 300-350 год.).

Що стосується змагальної практики, то вона повинна пов'язуватись із вирішенням завдань етапу, тобто в змаганнях перш за все повинен виявляти рівень загальної підготовки, а в програму їх слід включати нормативи ЗФП, експертну оцінку техніки виконання окремих спеціально-підготовчих вправ, змагання з рухливих і спортивних ігор.

Практика, коли юний спортсмен буквально з першого року занять змагається лише в окремих дисциплінах виду спорту, до якого він виявляє найбільшу схильність, - є фатальною помилкою.

Головна особливість планування змісту окремих тренувальних занять – їх комплексність. Ці заняття більш емоційні, різнобічно впливають на функціональну і психічну сферу юного спортсмена.

З причини відсутності завдань підготовки до основних змагань, завдань управління розвитком спортивної форми, тут не плануються різні типи мікроциклів, і всі мікроцикли – просто тренувальні.

⁹⁰ Якимов А.М. О кризисе “официальной” методики тренировки в циклических видах спорта. //Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 2. – С. 43-44, 52.

Сумарне навантаження мікроциклів невелике: 1-2 занять з малим навантаженням і 1-2 – з середнім.

Річне тренування на цьому етапі являє собою суцільний підготовчий період. Дуже важливою особливістю річного тренування є тривалі періоди відпочинку. Є дані про те, що багато найсильніших вітчизняних і зарубіжних спортсменів відпочивали по 2-3 місяці протягом перших років тренування.

Етап попередньої базової підготовки

Тривалість етапу складає в середньому 2-3 роки, а вікові його межі для сукупності найбільш популярних видів спорту складають 11-18 років (хлопці) і 10-17 років (дівчата).

Отже, для більшості видів спорту вікові межі збігаються з підлітковим віком. І саме через це даний етап нерідко стає каменем спотикання, коли не враховується, що наслідки перетренування підлітків, організм яких і так переживає хронічний стрес через стрімкий розвиток і гормональні перебудови, особливо небезпечні.

Цікаво у зв'язку з цим відзначити, що параметри тренувальної роботи найсильніших майстрів різних видів спорту в період проходження етапу попередньої базової підготовки значно нижчі відповідних середніх показників, характерних для найсильніших у юному віці спортсменів, які “загубилися” на шляху до найвищих досягнень (див. табл. 20).

Отже, особливо на цьому етапі треба дотримуватись розумної міри при плануванні тренувальних і змагальних навантажень, які б не перевищували рекомендованих параметрів. У побудові тренувального процесу, таким чином, слід ураховувати такі моменти.

1. При плануванні окремих занять головне місце, як і на попередньому етапі, надають заняттям комплексної спрямованості.

2. Заняття вибіркової спрямованості складають лише 20-25 % від загальної кількості занять.
3. Більшість занять планується із середнім і значним навантаженнями.
4. Заняття з великими навантаженнями повинні проводитись не частіше одного разу на тиждень, що забезпечує невелике сумарне навантаження мікроциклу.
5. Зміст мікроциклів передбачає використання засобів і методів, що підвищують рівень усіх різновидів підготовленості.
6. На цьому етапі, як і на попередньому, немає необхідності планувати різні типи мікроциклів, хіба що виділяти на короткому змагальному періоді 1-2 не жорстко регламентованих змагальних мікроцикли.
7. Структура річного тренування певною мірою наближається до класичної схеми, тобто уже з'являються риси окремих періодів макроциклу.

Таблиця 20

Параметри тренувальної роботи на етапі попередньої базової підготовки олімпійських чемпіонів В. Сальнікова і

С. Фесенка, та групи плавців, що перемагали на всесоюзних юнацьких змаганнях

(за В.М. Платоновим і К.П. Сахновським⁹¹)

Спортсмени	Роки занять плаванням			
	3 - й		4 - й	
	річний об'єм плавання, км	кількість занять на тиждень	річний об'єм плавання, км	кількість занять на тиждень
В. Сальніков	360	5 – 6	480	5 – 6
С. Фесенко	420	4 – 5	520	5 – 6
переможці всесоюзних юнацьких змагань (36)	1060	7 – 8	1370	9 – 12

⁹¹ Платонов В.Н., Сахновський К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – С. 249.

Етап спеціалізованої базової підготовки

Тривалість етапу коливається в межах 2-4 років, а вік спортсменів у найбільш поширених видах спорту, взятих загалом, для хлопців складає 14-20 років, а для дівчат – 13-19 років.

Головне завдання підготовки на даному етапі – створити у юнаків і юнок передумови для виключно напруженого тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На початку підготовка в основному продовжує бути різнобічною, з широким застосуванням елементів з різних видів спорту, а під кінець стає більш спеціалізованою.

Як правило, на третьому етапі багаторічного вдосконалення остаточно визначається предмет майбутньої спеціалізації, до якої спортсмени приходять через тренування в суміжних дисциплінах.

У тренувальному процесі на цьому етапі значно збільшується кількість занять вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості широко застосовуються лише на загальнопідготовчих етапах підготовчого періоду макроциклів. Середнє процентне співвідношення занять комплексної і вибіркової спрямованості – приблизно 40:60.

Значно зростає і навантаження в окремих заняттях. Частка занять з великими і значними навантаженнями досягає 50-60 % від їх загальної кількості. На заняттях часто використовується станційний та індивідуальний методи організації роботи.

Плануються уже всі типи мікроциклів. Але ударні, що характеризуються найбільшим навантаженням, застосовуються значно рідше. Збільшення в мікроциклах занять з великими навантаженнями вимагає при плануванні кожного наступного заняття враховувати особливості післядії попереднього.

Спрямованість заняття значною мірою зумовлює особливості втоми спортсменів і тривалість відновних процесів. Найбільш швидко відновлюються функціональні можливості спортсменів після занять, що спрямовані на покращення координаційних і швидко-силових якостей. Заняття ж, які сприяють розвитку різних видів витривалості, характеризуються більшою тривалістю відновних процесів.

Етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень

Якщо 25-30 років тому багато спортсменів успішно виступали на найбільш високому рівні протягом 5-10 років, то зараз рідко кому вдається залишатися на рівні найвищих досягнень довше 4-5 років, а бурхлива кар'єра деяких олімпійських чемпіонів завершується і зовсім швидко – протягом року.

У зв'язку з цим у теорії спорту є цілком слушними міркування, що на третьому етапі багаторічної підготовки слід підібрати таку міру тренувальних і змагальних навантажень, щоб, з одного боку, створити умови для здатності переносити виключно напружені тренування на етапі підготовки до найвищих досягнень, а з другого – залишити значні резерви ускладнення тренувального процесу і змагальної практики. Вважається, що характеристики об'єму тренувального процесу на третьому етапі не повинні перевищувати 80-90 % тих, що притаманні четвертому етапу, а характеристики інтенсивності – 60-70%.

Та висловити тільки-що наведені міркування значно легше, ніж реалізувати їх на практиці, особливо тоді, коли на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей підходи до побудови тренування залишаються традиційними, тобто такими, які були і на попередніх етапах. Згідно з цими підходами, невпинна тенденція до збільшення тренувальних

навантажень, розглядається як головний і обов'язковий атрибут спортивної підготовки.

Та саме з цією тенденцією пов'язане збільшення випадків перенапруження, перетренованості, числа травм, що призводять до вимушеного покидання атлетами великого спорту. Для забезпечення збереження здоров'я спортсменів почали широко проводитись різні реабілітаційні заходи. Необхідність цього пов'язана, перш за все, з обмеженими енергетичними можливостями людини (навіть при найраціональнішому харчуванні організм людини за добу здатен перетравити й асимілювати харчові речовини енергетичною вартістю не більше 5-6 тис. кілокалорій). Але і ці можливості зменшуються при надмірних фізичних навантаженнях. Зараз багато спортсменів тренуються 2-3 рази на день, витрачаючи не це 6-8 годин. Чи варто і далі йти по шляху збільшення навантажень?

Це питання і стало поштовхом до пошуку більш раціональних побудов тренувального процесу. З однією із них, запропонованою Ю.В. Верхошанським, доцільно і нам познайомити читачів.

Відразу зазначимо, що Ю.В. Верхошанський не заперечує традиційних підходів до побудови тренувального процесу. Але, на його думку, вони є ефективними лише на перших трьох етапах багаторічної спортивної підготовки.

Тепер стисло викладемо запропоновані ним підходи. Він вважає^{92 93}, як це вже відзначалось нами раніше, що

⁹² Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.

⁹³ Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры.–1993.-№ 8.

загальний адаптаційний резерв витрачається не плавно, а порціями. І кожну таку порцію він називає поточним адаптаційним резервом (ПАР).

Є дві принципово різні форми реалізації ПАР (див. рис.11).

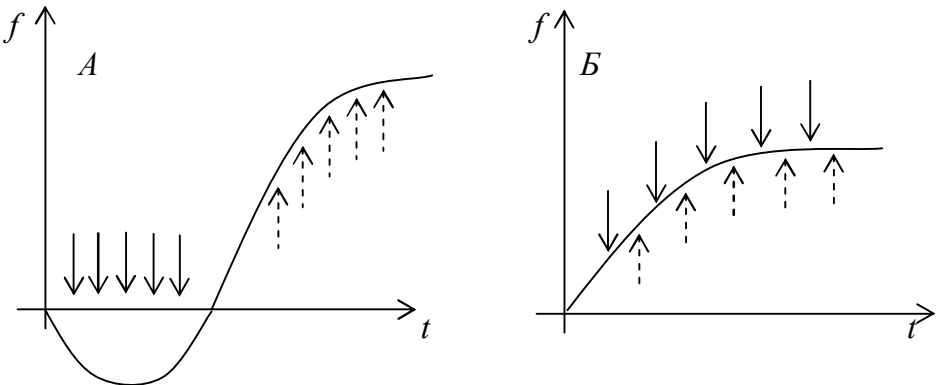


Рис. 11. Принципові форми реалізації ПАР в залежності від організації навантаження в часі.

Перша форма (рис. 11, А) спостерігається, головним чином, у спортсменів високої кваліфікації переважно в швидко-силових видах спорту. В результаті застосування об'ємних навантажень, які вимагають інтенсивної мобілізації енергетичних ресурсів, відбувається тривале і глибоке порушення гомеостазу організму і, як наслідок, тривале зниження його функціональних показників (f). Тоді після зниження об'єму навантаження і в результаті активізації пластичних ресурсів (пунктирні стрілки на рис. 11) наступає яскраво виражений їх підйом (суперкомпенсація).

Друга форма (традиційна) характерна для спортсменів середньої кваліфікації і, головним чином, для представників циклічних видів спорту, єдиноборств і спортивних ігор (рис. 11, Б). У цьому випадку в умовах поступового підвищення навантаження мають місце періодичні короточасні порушення гомеостазу організму з чергуванням

в активізації його енергетичних і пластичних ресурсів. При цьому поточна витрата енергетичних ресурсів компенсується з деяким переважанням вихідного рівня і функціональні можливості організму поступово підвищуються.

Таким чином, в обох випадках вичерпується ПАР, але в першому із них вичерпання буде повнішим, і якщо припустити, що названі дві форми реалізації ПАР застосовано до спортсменів однієї кваліфікації, то у випадку першої форми суперкомпенсація буде більшою і відповідно більше зростуть і спортивні показники.

Вивчалось питання про те, як довго організм може витримувати безперервні тренувальні впливи без загрози зриву адаптації. Виявилось, що в умовах відносно помірною об'єму навантаження тривалість однієї дози 5-6 тижнів, а в умовах застосування концентрованого навантаження – 3-4 тижні.

Було виявлено також, що організм тренуваного спортсмена здатен сприйняти три таких послідовних навантаження, розділених нетривалими (7-10 днів) реабілітаційними паузами. А далі потрібний більш тривалий реабілітаційний період, пов'язаний, зокрема, зі стабілізацією на новому рівні його функціональної перебудови.

Таким чином, необхідні для вичерпання ПАР організму строки знаходяться в межах 18-24 тижнів.

Далі, перш ніж зупинитись на питаннях побудови тренувального процесу, слід трохи зупинитись на характеристиці тренувального ефекту (ТЕ).

У спеціальній літературі ТЕ представляється у вигляді такої послідовності: терміновий ТЕ → відставлений ТЕ → кумулятивний ТЕ. Ю.В. Верхошанський вважає доцільним розглядати ТЕ за двома критеріями: часовим – терміновий і відставлений; якісним – частковий і кумулятивний.

Кумулятивний ТЕ може мати будь-які кількісні і якісні прояви, бо кумуляція, як феномен узагальнення тренувальних

впливів, не є просто сумацією і далеко виходить за її рамки. На кумулятивний ефект впливають: поточний стан організму; порядок слідування тренувальних впливів різного спрямування; сліди попереднього навантаження; тривалість застосування тих чи інших засобів і інші фактори.

Звідси зрозуміло, що реалізацією ПАР найкраще управляти тоді, коли концентроване навантаження складається із впливів одного спрямування. Відставлений ТЕ в цьому випадку Ю.В. Верхошанський називає довготривалим відставленим тренувальним ефектом (ДВТЕ).

Та доцільність застосування концентрованого навантаження однієї спрямованості пояснюється на лише нюансами кумуляції. Ще більш важливе таке.

Відомо, що в основі розвитку тренуваності лежить посилений синтез структурних і ензимних білків в активно функціонуючих клітинах, що призводить через морфологічні перетворення до розширення функціональної потужності клітинних структур і, значить, тканин, органів і організму в цілому. На основі посиленого і цілеспрямованого синтезу білків організм переходить від термінових адаптивних реакцій до довготривалої адаптації.

Хід адаптаційного процесу і відповідна динаміка спеціальної працездатності спортсмена в мікроциклі визначається і лімітується трьома основними факторами: запасами і швидкістю відновлення глікогену у м'язах і печінці; тривалістю протеїносинтезу; функціональним потенціалом гормональних систем.

Як індуктори протеїносинтезу виступають, у першу чергу, метаболіти і продукти розпаду клітин, що утворюються в ході м'язової роботи. Метаболіти специфічно визначають набір білків, що синтезуються в післяробочий період. Синтезуються ті білки, які посилено руйнуються і з яких утворюються активно функціонуючі клітинні структури, а

також ферменти, що каталізують біохімічні реакції, які лежать в основі відповідних клітинних функцій.

Отже, у так званих “розвиваючих” мікроциклах, завданням яких є переважно удосконалення якоїсь рухової здатності, тренуючі впливи на організм повинні передбачати індукцію адаптивного синтезу білка в потрібному напрямку за допомогою повторних односпрямованих навантажень. Комплексна організація мікроциклів у даному випадку (як це має місце при традиційній побудові тренувального процесу), тим більше з великими (4-6 разів на тиждень) різноспрямованими навантаженнями, недоцільна, бо пов’язана з дуже великими і, по суті, невиправданими витратами енергії, які не забезпечують специфічний протеїносинтез. А якщо врахувати, що загальний адаптаційний енергетичний фонд організму генетично детермінований, то нерозважливе його використання на четвертому і п’ятому етапах багаторічної спортивної підготовки призведе до його раннього вичерпання, що стане нездоланною перешкодою для подальшого спортивного вдосконалення.

Отже, реалізація ПАР буде найкращою тоді, коли концентроване навантаження буде не просто односпрямованим, а таким, яке б стимулювало індукцію адаптивного синтезу білка в потрібному напрямку. Цього, зрозуміла річ, можна досягти лише через застосування спеціально-підготовчих вправ. Саме ними створюється в цьому випадку фундамент майстерності спортсмена, а не загально-підготовчими вправами. Використання останніх призведе до нераціональних енерговитрат.

Концентроване навантаження можна забезпечувати будь-якими спеціально-підготовчими вправами, та найкраще для цього підходять спеціально-підготовчі силові вправи. Вони, будучи організовані у вигляді окремого “блоку”, сприяють не тільки створенню фундаменту майстерності, а й

служать для впорядкування всього комплексу тренувальних навантажень у річному циклі.

Концентрованим вважається навантаження, якщо його об'єм протягом місяця, в якому воно зосереджується складає 20-25 % від загальнорічного.

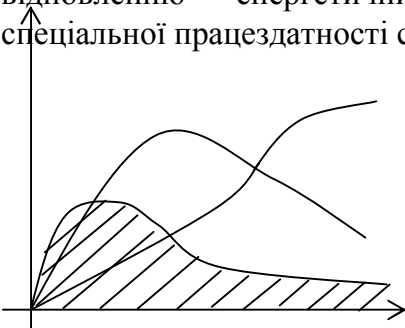
Побудову тренування Ю.В. Верхошанський характеризує за двома ознаками: часовою і організаційною.

З часової точки зору він виділяє три складові побудови тренування: річний цикл; великий етап, що визначається строками реалізації ПАР (18-24 тижні); мікроцикл. На його думку, виходячи із закономірностей і тривалості реалізації ПАР, найдоцільніше, аби річний цикл складався із двох великих етапів.

Залежно від форм реалізації ПАР, робота на великих етапах організується по-різному (див. рис. 12).

Варіант "А" відображає традиційну форму організації тренування. Смісл її очевидний і не потребує пояснень.

У варіанті "Б" виділяються два мікроетапи. На першому концентруються об'ємні навантаження, що забезпечуються переважно засобами спеціальної фізичної підготовки. Ними стимулюються глибокі пристосувальні перебудови в організмі спортсмена, що зовні виражено в стійкому зниженні його функціональних показників. На другому мікроетапі задаються спеціалізовані, менші за об'ємом, навантаження, в тому числі і змагальні. Вони спрямовані переважно на вдосконалення техніки чи швидкісного виконання змагальної вправи, сприяють активації компенсаторних реакцій, надлишковому відновленню енергетичних ресурсів і підвищенню спеціальної працездатності спортсмена.



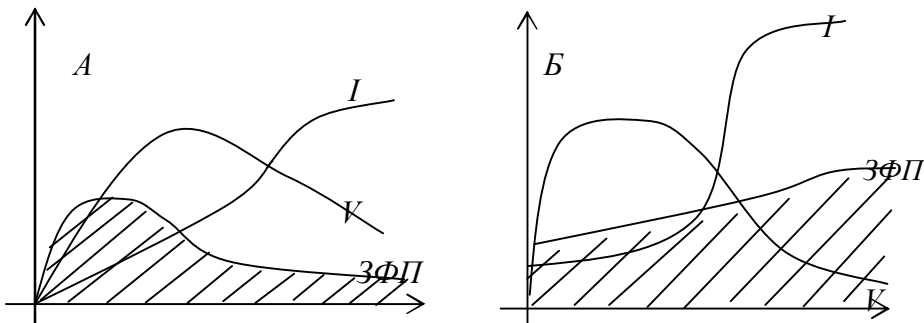


Рис. 12. Дві форми організації тренувального навантаження на великому етапі підготовки.

Умовні позначення: *I* - інтенсивність навантаження; *V* - об'єм навантаження; *ЗФП* - загальна фізична підготовка.

Зберігається традиційна схема співвідношення об'єму й інтенсивності навантаження, але реалізується вона дещо по-іншому. Об'єм нарощується і знижується більш круто, ніж у традиційній схемі, при слабо вираженому підвищенні інтенсивності навантаження. Після зниження об'єму більш швидко наростає інтенсивність навантажень.

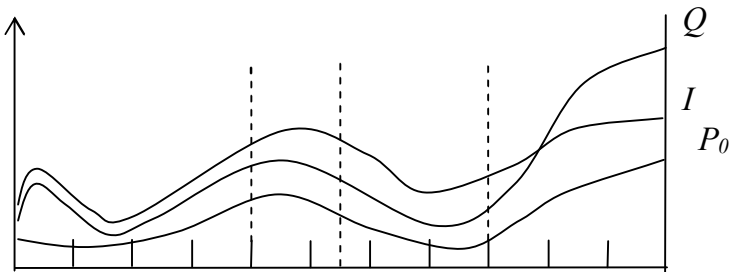
У даному варіанті широко використовуються засоби ЗФП. Основне їх завдання – забезпечення ефективного переключення на діяльність, контрастно відмінну від спеціальної роботи, і сприяння відновленню працездатності спортсмена і його моторного апарату. В цілому засоби ЗФП виконуються з низькою інтенсивністю, але щоб підготувати організм до переходу на розвиток швидкісних проявів і вдосконалення технічної майстерності при зниженні концентрації навантаження, інтенсивність засобів ЗФП дещо підвищується.

Варіант “А” доцільний для спортсменів середньої кваліфікації, а також для висококваліфікованих спортсменів, що змушені приділяти багато часу для вдосконалення

технічної майстерності. Варіант “Б” повною мірою може бути використаний висококваліфікованими спортсменами, що мають високий рівень спеціальної фізичної підготовленості, добре витримують об’ємні навантаження і володіють досконалою технікою.

І на завершення покажемо на прикладі моделі для групи видів спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль, як з урахуванням вищевикладеного можна будувати річний тренувальний процес (див. рис. 13).

модель динаміки стану спортсмена



модель розподілу основних засобів підготовки

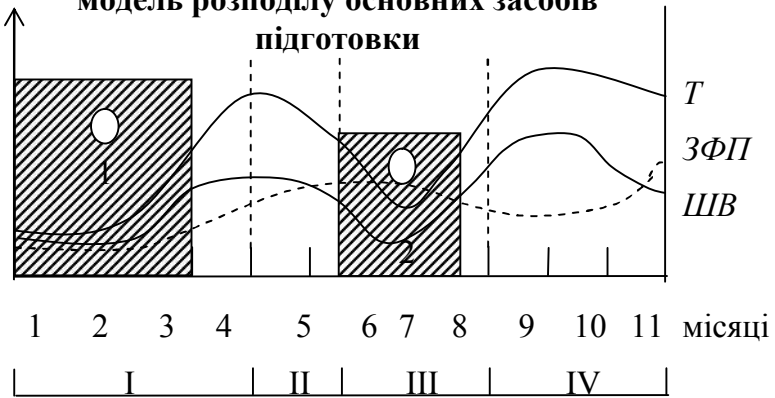


Рис. 13. Принципова модель системи побудови тренування для видів спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль: I – перший підготовчий етап; II – перший змагальний етап; III – другий підготовчий етап; IV – другий змагальний етап.

Модель виходить із двохциклової періодизації підготовки і включає два великих етапи, зорієнтованих на реалізацію ПАР організму і досягнення запланованого рівня спеціальної силової підготовленості на момент найвідповідальніших змагань.

Модель динаміки стану спортсмена відображає оптимальну тенденцію в зміні показників абсолютної сили (P_0), вибухової (I) і стартової (Q) сили м'язів, найвищі значення яких досягаються на кінці кожного великого етапу.

Організація тренувального навантаження передбачає використання в кожному великому етапі ДВТЕ “блоку” силової роботи (на рисунку показаний у вигляді заштрихованого квадрата), на фоні реалізації якого виконується основний об'єм швидкісної ($ШВ$) і технічної (T) роботи.

Другий силовий “блок” менший за величиною об'єму навантаження, але загальна інтенсивність навантаження вища, ніж у першому “блоці”. Враховуючи, що другий “блок” виконується на фоні адаптаційних перебудов першого великого етапу, ДВТЕ силових навантажень буде зберігатися протягом трьох останніх місяців, тобто протягом другого змагального етапу.

Використання засобів ЗФП має свою специфіку. В межах “блоку” ними вирішують задачу створення ефекту контрастності і відновлення організму після об'ємних силових навантажень. На етапі ж реалізації ДВТЕ – завдання відновлення після інтенсивних спеціалізованих навантажень. Найбільший відносний об'єм засобів ЗФП припадає на змагальний період.

Отже, читач познайомився з одним із нетрадиційних варіантів побудови тренувального процесу на четвертому-п'ятому етапах багаторічної підготовки спортсменів. Розподіл навантаження в рамках даного варіанту характеризується яскраво вираженою нерівномірністю, або

по-іншому, - хвилеподібністю, що характерно і для традиційного варіанту.

Але в спеціальній літературі⁹⁴ описані і приклади рівномірного розподілу навантажень протягом року, де немає ні великих хвиль, ні блоків швидкісно-силової підготовки, що здійснюється на межі зриву адаптаційних можливостей спортсмена, ні ударних і ординарних мікроциклів, ні інших атрибутів і феноменів, що містяться в працях прибічників хвиль і стрибків, та все ж спортсмени, що так тренуються, теж встановлюють світові рекорди і перемагають на олімпійських іграх.

Та є один спільний аспект, характерний для всіх прикладів нетрадиційних побудов тренувального процесу. Це забезпечення фундаменту спортивної майстерності не загально, а спеціально-підготовчими вправами. Призначення загальнопідготовчих вправ тут зовсім інше – зняття психічної напруженості, викликані одноманітною спеціалізованою роботою й управління процесами відновлення.

Саме на нього й треба орієнтуватися, як на відправну точку, при творчому пошуку оптимальних варіантів організації навантажень у великих циклах підготовки спортсменів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.

⁹⁴ Михайлов В.В., Минченко В.Г. Распределение тренировочной нагрузки в годовичных циклах подготовки спортсменов. // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 3.

Контрольні питання

1. Як класифікуються тренувальні заняття залежно від величини навантажень?
2. Скільки триває відновлення після занять з різною величиною навантажень?
3. Хто відновиться швидше після занять з різною величиною навантажень, майстер спорту чи спортсмен-початківець?
4. Якщо відновлення після одного заняття з великим навантаженням триває 2-3 доби, то як вдається відновитися до наступного понеділка після тижневого мікроциклу з трьома-чотирма заняттями з великими навантаженнями?
5. Що таке спортивна форма і які фази її розвитку?
6. Чому не можна спортсмену як завгодно довго знаходитися у стані спортивної форми?
7. За допомогою яких тестів можна визначити, що спортсмен знаходиться у «стані свіжості», коли повністю реалізуються можливості мислення і моторної пам'яті і оптимально використовується енергопотенціал?
8. Якщо засоби відновлення ліквідують втому, завдяки якій стимулюються відповідні адаптивні перебудови, то навіщо тоді вони використовуються у тренувальному процесі?
9. Яка принципова відмінність у побудові тренувального процесу на 4-5 етапах багаторічної підготовки у порівнянні з 2-3 етапами?

РОЗДІЛ XXV

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Про тренування дітей і підлітків уже йшла мова в попередньому розділі, коли характеризувались перші два етапи багаторічного тренувального процесу, а саме етап початкової підготовки й етап попередньої базової підготовки.

Не повторюючи уже викладеної інформації, в цьому невеликому розділі загостримо увагу на найбільш суттєвих аспектах, що визначають тренування юних спортсменів.

1. Загальні вимоги до тренування юних спортсменів

Починаючи приблизно з шістдесятих років двадцятого сторіччя, дитячо-юнацький спорт почав розвиватися з наростаючою інтенсивністю. Багато тренерів заявляли тоді, що лише великі навантаження відкривають цілеспрямованим і наполегливим дітям шлях до вищих досягнень, що треба уже не тільки в підлітковому, а й у дитячому віці залучати дітей до спеціалізованих занять спортом. І дуже швидко скрізь утвердилась думка про доцільність ранньої спортивної спеціалізації. Хто в ті часи слідкував за фізкультурно-спортивною періодикою, то згадає, що різні видання одне поперед одного із захватом повідомляли: майстер спорту в 15 років, майстер спорту в 14 років, майстер спорту в 13 років і т.д. Автори подібних статей тішили себе й інших думкою про те, які ж то великі можливості дитячого організму і яких у перспективі надвисоких результатів можна досягти, якщо вміти їх (можливості) як слід використати.

Щоправда, були й спеціалісти, які мали іншу думку. Але вони боялися піти проти модного плину подій (ранньої спеціалізації), який охопив увесь світ. Як гриби після дощу, росли всілякі спортивні школи і центри, а “експерти” не

припиняли “пророкувати”, розголошуватись скрізь, якими надзвичайними спортсменами будуть діти, які в шестирічному віці розпочали спеціалізовані тренування. Та розвиток подій перекреслив райдужні сподівання. Його можна окреслити такою приказкою: *„Як справу цю робити заходились, то розвеселились, а як уважно роздивились, то зажурились”*.

Дійсно, передчасна спеціалізація призводила до високих результатів, майже на рівні світових рекордів у 15-16-літніх, та якраз цього й не треба було робити. Тренери скрізь переконувались, що їх підопічні, хлопці і дівчата, уже в 17 років відчували себе виснаженими, стомленими від спорту. Їм не хотілося ні тренуватися, ні змагатися. Більше того, до великого спорту не доходили, як правило, ті, які в юнацькому віці були переможцями змагань континентального і світового рівня.

У великому спорті заявляли про себе якраз ті, кого в 10-12 років вважали посередніми, але в спортивних школах і центрах їх терпіли за наполегливість і працелюбство. Сприятливі зміни наставали десь у 17-18 років, коли організм завершував свій розвиток і тепер добре втримував великі навантаження, які три чи чотири роки тому були не під силу для молодого плавця чи легкоатлета. Так, по суті, після багатьох гірких розчарувань і в результаті тривалого досвіду прийшли до висновку, що передчасна спеціалізація далеко не завжди ефективна, особливо, якщо вона не поєднується з різнобічною фізичною підготовкою.

Таким чином, акцентуємо увагу на першій кардинальній вимозі до тренування дітей і підлітків: різнобічна фізична підготовка. З неї випливає неприпустимість установки на досягнення максимальних результатів у найкоротший термін.

Не так давно в роботах з теорії спорту викристалізувалось переконання, що у видах спорту з

бідними руховими програмами на перших двох етапах багаторічної спортивної підготовки (особливо на першому) велика увага повинна приділятися створенню фонду різноманітних (запозичених із різних спортивно-педагогічних дисциплін) рухових умінь і навиків, або, іншими словами, повинні повноцінно вирішуватися завдання фізичної освіти, що в подальшому сприятиме оптимальній реалізації моторного мислення і обов'язково проявиться в позитивному переносі на спортивні результати.

Отже, маємо другу кардинальну вимогу до тренування юних спортсменів – *питома вага фізичного навчання повинна бутина багато більшою, ніж у тренуванні дорослих.*

Якраз раціональне поєднання цих двох вимог пояснює можливість появи в циклічних видах спорту яскравих індивідуальностей, що здатні виступати на найвищому рівні в декількох номерах програми, про що пише в своїй статті доцент Якимов А.М.⁹⁵.

Пояснення третьої вимоги подане в наступному підрозділі, а тут наведемо лише її формулювання – *дозування фізичних і психічних навантажень повинне відповідати віковим можливостям юних спортсменів.*

Раніше зазначалося, що ефективно управляти підготовкою спортсменів можна за умови раціонального планування і за умови систематичного й об'єктивного контролю за реакцією організму спортсмена на фізичні навантаження. Значення другої умови в роботі з дітьми і підлітками особливо важливе, бо ігнорування контролю або несерйозне ставлення до нього можуть призвести до перетренування, наслідки якого для юного організму виключно небезпечні.

⁹⁵ Якимов А.М. О кризисе “официальной” методики тренировки в циклических видах спорта. // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 2.

Звідси випливає четверта вимога – систематичний і об'єктивний контроль за реакцією організму юних спортсменів на фізичні навантаження.

Це чотири принципи (головні) вимоги. Їх можна доповнити й іншими, але вони вже будуть похідними, що впливають із перших чотирьох. Це, наприклад, такі вимоги: при плануванні тренувального процесу враховувати особливості навчання в школі; дотримуватись вікових обмежень стосовно участі в спортивних змаганнях; створювати полегшені умови для проведення змагань, прагнути зменшувати фізичне і психічне напруження дітей; використовувати полегшений інвентар і спеціальне обладнання відповідно до анатомо-фізіологічних можливостей дітей і інші.

2. Методичні рекомендації щодо тренувальної роботи з дітьми і підлітками, зумовлені перебігом у них окремих психофізіологічних станів організму

Відомо, що організація тренувального процесу визначається такими загальними проявами функціонування організму, як передстартовий і стартовий стан, впрацьовування, підтримання стійкої працездатності, втома, відновлення, здатність до економізації функцій у процесі регулярних фізичних навантажень.

Отже, важливо знати, як цими проявами, або, як їх ще називають, станами організму, діти і підлітки відрізняються від дорослих спортсменів. Знання відмінностей є підґрунтям для творчого і раціонального планування тренувальної роботи з юними спортсменами.

Передстартовий і стартовий стани є сукупністю умовно-рефлекторних реакцій на ситуативні подразники, які завжди передують фізичним навантаженням. Ці реакції проявляються в підвищенні збудливості і сили скорочення скелетних м'язів, у збільшенні частоти і поглибленні

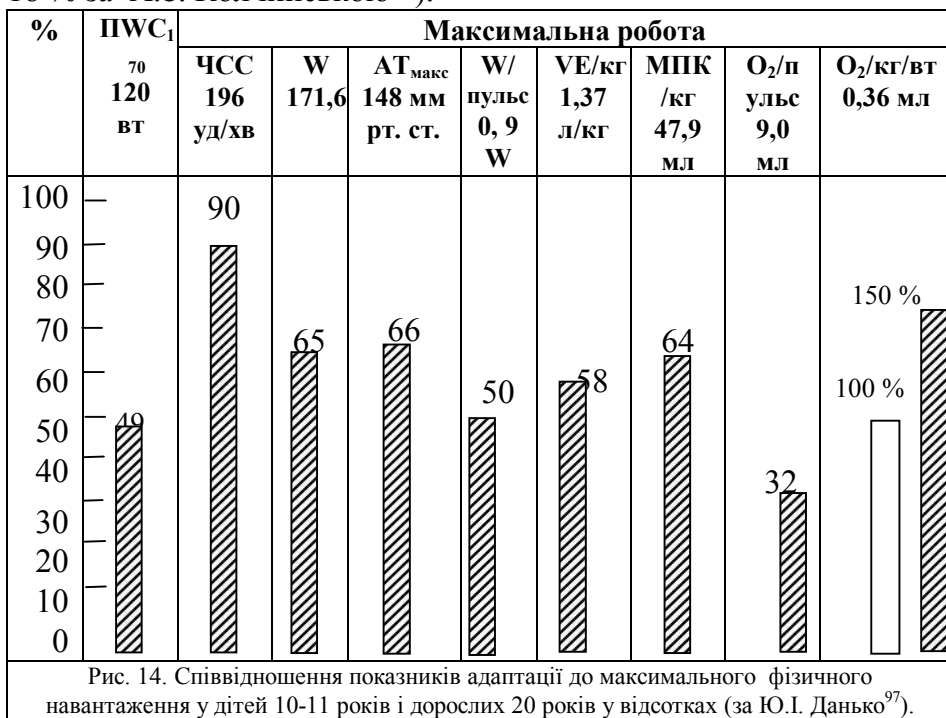
дихання, у збільшенні частоти і посиленні серцевих скорочень, у підвищенні артеріального тиску і навіть у підвищенні температури тіла і вмісту цукру в крові.

Якщо прийняти до уваги, що названі реакції організовуються центральною нервовою системою, яка в дітей знаходиться в стані морфологічного і функціонального становлення, то можна припустити, що вони в них або будуть відсутні зовсім, або ж будуть меншими. Як показали спостереження, так воно і є насправді. Наприклад, стартова реакція у дітей з'являється лише в 7-8 років. У тих, що мають досвід фізкультурних занять (у юних плавців), вона може проявитися і дещо раніше, у віці 5-7 років, але дуже мало. З віком стартова реакція стає більш вираженою, а в підлітків 13-15 років, через підвищення їх збудливості в зв'язку із пубертатними процесами, вона може бути навіть вищою, ніж у дорослих.

Аналогічна картина спостерігається і стосовно такого стану, як впрацьовування. Особливості впрацьовування дітей досліджувались на моделі впрацьовування серця. Виявилось, що за частотою серцевих скорочень серце у дітей впрацьовується швидше, ніж у дорослих (при відносно однаковому навантаженні, наприклад, 2 вт/кг маси при роботі на велоергометрі), але перебудова і синхронізація механічних і електричних процесів міокарду шлуночків серця у них затягується на більш тривалий час. А в цілому діти впрацьовуються повільніше, ніж дорослі. До того ж у дітей збільшення хвилинного об'єму крові досягається за рахунок частоти серцевих скорочень (хронотропна реакція), тоді як у дорослих і за рахунок сили серцевих скорочень (інотропна реакція).

Впрацьовавшись, організм певний час стабільно функціонує, тобто знаходиться у стійкому стані (steady state). Цей стан у дітей і в дорослих забезпечується по-різному (див. рис. 14). Найближче у дітей до показників дорослих, як видно

із рис. 14, частота серцевих скорочень. Пояснюється це тим, що у них малий резерв збільшення систолічного викиду крові серцем, і організму треба, таким чином, збільшувати ЧСС. Та найцікавішим є показник останньої колонки. Він свідчить про те, що діти на одну порцію навантаження витрачають, у порівнянні з дорослими, в півтора рази більше кисню. Це значить, що виконана робота коштує їхньому організму набагато дорожче, що коефіцієнт корисної дії їх організму набагато нижчий, ніж організму дорослих (відповідно 10-12 і 18 % за А.З. Колчинською⁹⁶).



⁹⁶ Колчинская А.З. Кислородные режимы организма детей и подростков. – К.: Наукова думка, 1973. – С. 320.

⁹⁷ Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности. В кн. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1980. – С. 12-34.

Якщо до цього додати, що діти менш, ніж дорослі, здатні до м'язової роботи в умовах анаеробного обміну, що вимагає особливо великого напруження систем дихання і кровообігу, що в них більш обмежені можливості кисневотранспортної системи організму під час фізичних навантажень з причини малої кисневої ємності крові, що відбивається на величині МПК, що в них удвічі менший кисневий пульс і менша здатність до мобілізації ресурсів організму, що викликає зниження вмісту цукру в крові уже при середньому фізичному навантаженні, то, зрозуміло, процеси втоми у них будуть наростати значно швидше і інтенсивніше.

Існує універсальна закономірність – саморегулююча система, яка при значних навантаженнях менш економно витрачає свої ресурси, менш економно їх і відновлює, тобто тривалість відновлення у неї буде більшою. Це означає, що після значних і великих фізичних навантажень діти і підлітки повинні відновлюватись довше ніж дорослі. Так воно і є насправді. Хоча після середніх і, особливо, малих навантажень діти відновлюються швидше. Припускають, що це можна пояснити більшою мобільністю вегетативних систем у них.

Усі разом узяті вищенаведені особливості функціонування організму дітей і підлітків пояснюють і той факт, що тренуваність у них наростає значно повільніше, ніж у дорослих.

Тепер подамо в табличному вигляді методичні рекомендації стосовно організації тренувального процесу з дітьми і підлітками, які зумовлені перебігом у них окремих психофізіологічних станів організму:

Функціональні особливості	Врахування в тренувальному процесі
Уповільнене впрацювання на фоні менш раціональних перед-стартової і стартової реакцій	Збільшення тривалості підготовчої частини заняття (розминки)
Малий резерв збільшення систолічного викиду крові серцем	Орієнтування навантаження за частотою пульсу
Слабка стійкість до кисневого голоду (рухової гіпоксемії)	Обережне підвищення потужності фізичної роботи
Менша анаеробна продуктивність	Надавати перевагу екстенсивній роботі в тренувальному режимі
Низький коефіцієнт корисної дії організму	Обмеження об'єму виконуваної роботи і впровадження інтервалів відпочинку
Більш тривале відновлення	Збільшення заключної частини заняття і відпочинку після нього
Мала економізація функцій при тренуванні	Більш повільне наростання тренувальних навантажень.

3. Перетренування: причини його виникнення і шляхи профілактики в роботі з юними спортсменами

Розпочнемо із висловлювання одного молодого хлопця, який, приступивши до занять атлетичною гімнастикою, хотів стати атлетом якомога швидше.

“Тренувався я фанатично. З самого початку по шість разів на тиждень. Коли припинилося збільшення результатів, включив в заняття біг. Але і тут перебрав, бігав багато і швидко. Все це призвело до поганого сну, став дразливим. Та на тривожні симптоми уваги не звертав. Сумний результат – вегетосудинна дистонія за гіпертонічним типом”⁹⁸.

⁹⁸ Остапенко Л. Не гонись за быстрым успехом. Газета “Советский спорт” от 26.IV. 1987 г.

І таких прикладів можна наводити дуже багато. Перевтома, перетренованість – реакція організму на надмірні навантаження, які справляють не тренуючий, а руйнуючий вплив. Перевтома підступна, бо здоровий організм спочатку може і не виявляти якихось болісних реакцій. Особливо небезпечна вона для дітей і підлітків, організм яких повинен витратити багато енергії на забезпечення ростових процесів.

Коли перевтома повторюється, то це обов'язково, раніше чи пізніше, призведе до перетренованості. Таким чином, кожному спортивному педагогу, і особливо тому, що працює з юними спортсменами, треба добре знати, що таке перетренованість, які причини цього явища, як його діагностувати і які є засоби усунення наслідків перевантажень.

Отже, перетренованість – це патологічний стан, який характеризується зниженням спортивної працездатності і погіршенням нервово-психічного і фізичного статусу спортсмена.

Причин виникнення цього явища багато, але, узагальнюючи, їх можна звести до декількох, найбільш характерних:

1. Ігнорування або ж несерйозне ставлення до контролю за величиною навантажень і за реакцією організму на них.
2. Форсоване тренування і тренування з підвищеними навантаженнями.

Під форсованим тренуванням розуміють таке тренування, коли спортсмен тренувальне навантаження, розраховане на тривалий термін, виконує в більш короткий проміжок часу.

Тренування з підвищеними навантаженнями – це коли спортсмен застосовує не тільки великі навантаження, а й такі, які наближаються до його особистих рекордів, і робить спроби їх перевищити.

І перше, і друге закінчується добре лише тоді, коли спортсмени мають відмінну попередню підготовку.

3. Одноманітна, монотонна побудова тренувального процесу із великими сумарними навантаженнями без урахування попередньої підготовки спортсменів і їх індивідуальних особливостей.
4. Порушення ритму роботи, відпочинку, сну і харчування.

Названі порушення мають місце найчастіше, а тому ця причина є найбільш ймовірною у виникненні перетренованості.

5. Психічна і фізична травма. І перше, і друге потребує додаткових енерговитрат, що може порушити досягнуту рівновагу в перебігу нервових процесів і процесів обміну речовин в організмі і в результаті призвести до перетренованості.
6. Інтоксикація із вогнищ хронічної інфекції (хронічний тонзиліт, синусит, отит, холецистит, каріозні зуби і т.п.), тренування в хворобливому стані, перегрівання на сонці і т.д.

Перетренованість може мати місце в будь-якому періоді макроциклу. Але на початку макроциклу, в підготовчому періоді, вона виникає рідко. Ймовірність її розвитку поступово збільшується у міру підвищення тренуваності, коли спортсмени наближаються до своїх особистих рекордів і перевищують їх, тобто коли вони знаходяться в спортивній формі.

Перетренованість виникає в результаті сукупності повторно виникаючої перевтоми. В основі її лежить перенапруження процесів збудження і гальмування чи їх рухливості в корі великих півкуль головного мозку.

З точки зору вчення Г. Сельє про стрес, в основі перетренованості може лежати виснаження кори надниркових залоз, що, окрім зниження спортивних результатів, може проявлятися і в зниженні опірності

організму до шкідливих факторів зовнішнього середовища, зокрема до інфекційних захворювань.

Клінічна картина перетренованості у юних спортсменів така ж, як і в дорослих. Але одні і ті ж зміни, що виникли в процесі перетренованості, юним організмом переносяться значно важче.

За клінічними проявами розрізняють три стадії захворювання.

Перша стадія. Для неї характерне призупинення росту спортивних результатів або їх зниження. Скарг немає, або ж є скарги на порушення сну (погане засипання, часті прокидання).

Однією із об'єктивних ознак є розладнання найтонших рухових координацій. Так, порушується рівномірність постукування пальцями рук. Окремі удари виконуються то з більшою, то з меншою силою.

За даними С.П. Летунова (1949), у спортсменів може спостерігатися погіршення пристосованості серцево-судинної системи до швидкісного навантаження трьохмоментної функціональної проби. З'являються атипічні реакції ЧСС і АТ. У юних спортсменів після 15-секундного бігу на місці може також посилюватись вираженість гіпотонічного і дистонічного атипічних варіантів реакції ЧСС і АТ, які часто зустрічаються у них і в нормальному стані.

Ніяких інших суб'єктивних і об'єктивних даних немає. Стан серцево-судинної, дихальної та інших систем організму знаходиться, як правило, в межах норми.

Для того, щоб покращити свої досягнення, спортсмен замість необхідного відпочинку посилює тренування, що сприяє прогресуванню захворювання.

Друга стадія. Для неї характерні виражені функціональні порушення в багатьох органах і системах організму. Спортивні результати продовжують знижуватися. Спортсмен, прагнучи виправити ситуацію, поряд з

посиленням тренування, старається внести свої корективи в техніку виконання вправ, у побудову і проведення тренувальних занять. Та це не приносить жаданих результатів.

У цей період у спортсмена виникає апатія, в'ялість, сонливість, небажання тренуватися, інколи жартівливість і несерйозне ставлення до тренування чи, навпаки, з'являється підвищена дражливість. Спортсмен починає часто сваритися з товаришами, сперечається з тренером.

Слід підкреслити, що у юних спортсменів частіше з'являється підвищена дражливість і рідше – апатія.

Інколи спортсмени скаржаться на легку втомлюваність, неприємні відчуття і болі в області серця, на уповільнене втягування в роботу, на появу неадекватних реакцій і емоцій страху в кінці виконання складних вправ, на втрату гостроти м'язового відчуття.

Часто спортсмени мають характерний зовнішній вигляд, а саме: блідий колір обличчя, запалі очі і синюватість під ними, синюватий колір губ.

Прогресує розлад сну. Порушується його звичайна структура, подовжується час засипання, сон стає поверхневим, неспокійним з частими сновидіннями нерідко кошмарного характеру. Все це призводить до того, що сон не дає необхідного відпочинку і відновлення сил.

У серцево-судинній системі виникають функціональні порушення, які виявляються, перш за все, в неадекватно великій реакції на фізичні навантаження, в уповільненні відновлення після них і в порушенні ритму серцевої діяльності. Неадекватно велика реакція на фізичне навантаження характеризується тим, що зрушення в серцево-судинній системі після дозованих навантажень функціональних проб стають такими, як після тренувальних занять, а після тренувальних занять такими, як після змагань.

Після змагань же в цих випадках нерідко спостерігаються ознаки гострого фізичного перенапруження.

Досить часто у юних спортсменів можна бачити мармурову шкіру у вигляді підсиленого малюнка сітки венозних судин на блідому фоні, що зумовлене порушенням регуляції венозного судинного тону.

Спостерігається погіршення функціонального стану системи зовнішнього дихання. Воно виявляється в зменшенні ЖЄЛ і МВЛ. Після фізичних навантажень ці показники знижуються, тоді як у добре тренованих спортсменів вони, як правило, не змінюються або навіть збільшуються.

Часто у спортсменів виникають травми опорно-рухового апарату, що можна пояснити зменшенням еластичності зв'язок і пружності м'язів.

Основний обмін підвищується. Підвищується також поглинання кисню після стандартних навантажень і під час відновлення.

Всі ці зміни функціонального стану організму супроводжуються зменшенням опірності до шкідливих впливів зовнішнього середовища і до інфекційних захворювань, і тому часто перетренованість у цій стадії обтяжується важким інфекційним захворюванням, якого в іншому випадку могло й не бути.

Третя стадія. Для неї характерні: наявність різких функціональних змін в ц.н.с., наявність органічних змін у серці, недостатність кровообігу.

Спортивні результати різко знижуються, незважаючи на всі зусилля покращити їх. Спортсмен шукає всілякі об'єктивні причини своїх невдач. Він думає, що його неуспіхи пояснюються упередженим суддівством, недоброчливим ставленням товаришів, поганим спортивним інвентарем і т.п. Це призводить до того, що він відштовхує від себе друзів і налаштовує проти себе колектив. І сам, у свою чергу, старається ізолювати себе від людей.

У спортсмена може розвинутиись одна із класичних павловських форм неврозу: неврастенія, істерія, психастенія. Найбільш часто розвивається неврастенія гіперстенічної або гіпостенічної форми.

Гіперстенічна форма неврастенії є наслідком ослаблення гальмівного процесу в корі головного мозку і характеризується підвищеною збудливістю, почуттям стомленості, втоми, загальної слабкості, безсонням.

Гіпостенічна форма неврастенії є наслідком перенапруження процесу збудження в корі головного мозку і характеризується загальною слабкістю, швидкою стомлюваністю, апатією, сонливістю удень.

У юних спортсменів частіше зустрічається гіперстенічна форма неврастенії. Це пояснюється тим, що сила гальмівного процесу в корі головного мозку у них і в нормі менша сили процесу збудження.

На ґрунті великого перенавантаження організму і різкого порушення функцій ц.н.с. може розвинутиись дистрофія міокарду.

Із викладеного зрозуміло, що перетренованість найлегше лікувати в першій стадії і найважче – в третій. У першій стадії спортсмен разом із тренером можуть самотужки нормалізувати функціональний стан організму і відновити спортивну працездатність, тоді як у другій і третій стадіях необхідне втручання лікаря.

Що ж треба робити при лікуванні перетренованості в першій стадії?

Тренування в цьому випадку припиняти не слід. Але треба заборонити участь у змаганнях і змінити режим тренування на 2-4 тижні. Зміна режиму тренування полягає в зменшенні його об'єму (зменшується тривалість занять і їх

кількість у мікроциклі) і виключенні із нього тривалих інтенсивних вправ, координаційно складних вправ і роботи над покращенням пружкості.

З покращенням самопочуття і загального стану тренувальний режим поступово повертається в попереднє русло.

У другій стадії перетренованості однієї зміни режиму тренування уже не досить. Слід на 1-2 тижні припинити тренування, замінивши його активним відпочинком. Потім протягом 1-2 місяців тренуватися з таким режимом, як це пропонується для першої стадії, а далі, з покращенням самопочуття і загального стану, поступово повернутися до того режиму роботи, який потрібний для подальшого вдосконалення.

У третій стадії тренування треба припинити уже на 1-2 місяці, із яких 15 днів відвести на повний відпочинок і лікування, яке бажано організувати в клінічних умовах. Після цього втягування в тренувальну роботу відбувається протягом 2-3 місяців. Тренувальний режим у цей час будується так, як і при усуненні першої і другої стадій перетренованості, з виключенням, зрозуміло, участі в змаганнях.

Яка ж ефективність лікування перетренованості?

У першій стадії свого розвитку це явище ліквідується без будь-яких наслідків. А у випадку другої і, особливо, третьої стадії спортивна працездатність може знижуватись на тривалий час, інколи і на все життя.

І на завершення ще раз наголосимо, що усвідомлення викладеної в цьому підрозділі інформації ще не гарантує від ризику виникнення перетренованості, якщо не буде налагоджено систематичного і об'єктивного контролю за

величиною навантажень і за реакцією організму на ці навантаження.

Контрольні питання

1. Які є найважливіші чотири вимоги стосовно роботи з юними спортсменами?
2. Як відрізняються юні спортсмени від дорослих спортсменів такими станами організму як передстартовий і стартовий стани, впрацьовування, підтримання стійкої працездатності, втома, відновлення, здатність до економізації функцій у процесі регулярних фізичних навантажень?
3. Як треба враховувати у тренуванні юних спортсменів особливості перебігу у них окремих психо-фізіологічних станів організму?
4. Які є найбільш вагомі причини перетренування юних спортсменів?
5. Які є стадії такого патологічного стану як перетренування?
6. Як можна, використовуючи педагогічні засоби, лікувати перетренованість у першій і другій стадіях захворювання?
7. Коли ймовірність перетренованості найбільша: у підготовчому періоді тренування, чи тоді, коли спортсмен знаходиться у стані спортивної форми?
8. Що є найефективнішим засобом запобігання перетренованості?

РОЗДІЛ XXVI

ПЕРЕВІРКА ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фахівець з будь-якої галузі знань повинен бути здатен не просто відтворювати ці знання, а вміти творчо застосовувати їх залежно від запитів теорії і практики розвитку і функціонування галузі. Для підсумкової оцінки цієї здатності стосовно теорії і методики фізичного виховання можна запропонувати декілька підходів. Та перш ніж характеризувати їх, зауважимо, що згідно з European Credit Transfer System (ECTS) – Європейською Кредитно-Трансферною Системою навчання процес викладання ТМФВ у спеціальному вищому навчальному закладі розпадається на декілька пов'язаних між собою модулів. У межах кожного з них студент може отримати певну кількість балів, а в сумі це буде складати максимум 100 балів.

Шкала ж оцінювання згідно з ECTS має такий вигляд:

Сума балів	Символіка згідно з ECTS	Значення символів
100-90	A	відмінно
89-75	BC	добре
74-60	DE	задовільно
59-35	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
34-1	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

У кінці проходження курсу ТМФВ деканат повинен організувати підсумкове заняття, призначення якого полягає не тільки в оголошенні студентам оцінок згідно набраної ними суми балів, а і в наданні їм можливості отримати більш високу оцінку. Це стосується тих, що отримали оцінки “задовільно” і “добре”. Процедура задоволення прагнення студентів отримати більш високу підсумкову оцінку може здійснюватись або шляхом співбесіди з викладачем, або шляхом виконання комплексного контрольного завдання (ККЗ), або шляхом тестування. При цьому наголошується, що ця процедура анулює попередню оцінку і є ризик отримати не більш високу, а більш низьку оцінку, аж до незадовільної включно.

Тепер більш докладно схарактеризуємо кожний із трьох вище названих шляхів.

1. Співбесіда як інструмент контролю за рівнем знань студентів

Тут не слід допустити, щоб у студента виникла підозра в упередженості викладача щодо постановки запитань. Для цього слід зробити загальний перелік контрольних питань, що пропонуються для самоконтролю після кожного із розділів підручника. Студенту доводять до відома загальну кількість питань і пропонують назвати на свій розсуд три номери. Потім він знайомиться зі змістом запитань, позначених цими номерами, і починається співбесіда, після якої викладач виставляє оцінку.

Оцінку “відмінно” ставлять, якщо при відповіді на питання студент виявив глибокі, всебічні, систематизовані знання програмного матеріалу, уміння володіти інформацією основної і додаткової літератури, передбаченої програмою, на рівні творчого використання.

Оцінку “добре” ставлять, якщо при відповіді на питання студент виявив повне знання програмного матеріалу й уміння володіти інформацією основної, передбаченої програмою, літератури, на рівні аналогічного відтворення.

Оцінку “задовільно” ставлять, якщо при відповіді на питання студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, і здатність володіти інформацією основної, передбаченої програмою літератури, на рівні репродуктивного відтворення.

Оцінку “незадовільно” ставлять, якщо при відповіді на питання студент виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу і здатність володіти інформацією основної, передбаченої програмою, літератури, на рівні нижче репродуктивного відтворення.

Примітка. Інформація основної, передбаченої програмою літератури, означає інформацію, викладену в цьому підручнику.

2. Виконання комплексних контрольних завдань

Комплексні контрольні завдання (ККЗ) виконуються у письмовій формі. Окрім цього, важливо звернути увагу на такий момент. У кожному ККЗ, у другій його частині, передбачається проведення заняття фізичними вправами з групою осіб. У кожному конкретному занятті вікова градація цих осіб різна (від дошкільнят до осіб похилого віку включно).

Зрозуміло, що фактичне проведення такого заняття є ідеальним варіантом організації виконання ККЗ. Ідеалу ж, як правило, досягти не вдається. А тому, висвітлюючи даний пункт ККЗ, за умови, що заняття провести не вдається, виконавцеві буде достатньо звернути увагу на найважливіші, на його думку, методичні аспекти.

На якому із ККЗ зупинитись, вирішує виконавець на основі запропонованої викладачем методики випадкової вибірки.

Комплексні контрольні завдання і їх типові рішення

ЗАВДАННЯ 1

Перша частина

- 1.1. Розкрити основи організації фізичного виховання дорослих людей.
- 1.2. Показати, як можна досягати антисклеротичного ефекту засобами фізичного виховання у роботі з людьми похилого віку.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект 15-го від початку роботи заняття з групою здоров'я, що складається із людей похилого віку, які раніше фізичною культурою не займалися, мають уже помітну надлишкову вагу тіла і зацікавлені в зменшенні, а то й в усуненні ризику захворювання на атеросклероз.

Кількісний склад групи – 15 осіб із приблизно рівним співвідношенням чоловіків і жінок.

Завдання і зміст роботи повинні бути зорієнтовані на досягнення антисклеротичного ефекту, хоча, звичайно, треба охоплювати всі напрямки роботи: освітній, оздоровчий, виховний, і це повинно відбитись у формулюванні завдань заняття.

Тривалість заняття – 60 хвилин.

- 2.2. Провести заняття з групою здоров'я, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 1

- 1.1. Діяльність з фізичного виховання дорослого населення, як і діяльність з фізичного виховання молодших його контингентів, організується у нашій країні на основі поєднання двох начал – державного і громадсько-самодіяльного.

До державних інститутів, що організують фізичне виховання дорослих людей, належать середні спеціальні та вищі навчальні заклади, збройні сили і ряд інших (органи міліції, пожежної безпеки і т.п.). Фізична підготовка у державних закладах є обов'язковою і здійснюється згідно відповідних програм і настанов.

Основною формою організації самодіяльного фізкультурного руху дорослого населення є добровільні спортивні товариства (ДСТ), які створюються з урахуванням професійної та територіальної спільності громадян, що об'єднуються ними. Первинними ланками ДСТ є колективи фізичної культури підприємств, установ, навчальних закладів і т.д.

Широко практикується й організація масових фізкультурних заходів у центрах громадського відпочинку населення – садах і парках, Будинках і Палацах культури, стадіонах і водних станціях, приміських зонах відпочинку і т.п. Для цього передбачаються: комплекси спортивних майданчиків і приміщень для ігор, прокатний фонд спортивного інвентарю і спорядження, інструкторські кадри.

Також широко практикується самостійне використання засобів фізичного виховання у вигляді індивідуальних і групових занять фізичними вправами. Умови для цього забезпечуються пропагандою здорового способу життя через пресу, радіо, телебачення, наданням спеціального часу і місць занять на спортивних спорудах, водних і лижних базах, створенням пунктів прокату інвентарю.

- 1.2. Треба поступово збільшувати навантаження аеробного характеру з тим, щоб можна було підтримувати роботу на пульсі 135-140 уд/хв у межах 30-35 хв. Бажано такі навантаження виконувати три рази на тиждень. Така робота покращує утилізацію жирів, сприяє

встановленню потрібного співвідношення між ліпопротеїнами високої та низької щільності, призводить до зменшення холестерину в крові і, як наслідок, формується антисклеротичний ефект.

Але не тільки вправи аеробного характеру можуть сприяти профілактиці атеросклерозу. Є думка, що рухова активність (особливо силові вправи помірної потужності) здатна певною мірою протидіяти перерозподілу солей кальцію в організмі, притаманному старінню. Тут задіюються ендокринно-метаболічні механізми.

Також робиться припущення і про наявність механічного антисклеротичного ефекту рухової активності. Можливості відкладення солей кальцію у м'язи, сухожилля і суглоби зменшуються при руховій активності. Таку антисклеротичну гімнастику дають кровоносним судинам, суглобам, сухожиллям фізичні вправи зі зміною положень тіла і різноспрямованими прискореннями, що вимагають швидких регіональних змін у тонусі судин у зв'язку зі зміщенням маси крові, а також вправи на гнучкість.

2.1. Виконавець ККЗ повинен зазначити, що до людей похилого віку належать ті, що потрапляють у віковий проміжок 61-74 роки (чоловіки) і 56-74 роки (жінки).

Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою.

Частина уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

Головною складовою змісту роботи на занятті є вправи аеробного характеру, які повинні доповнюватись вправами основної гімнастики, що характеризуються різноманітністю структури і темпу виконання, силовими вправами з напруженнями не більше 50-60% максимуму, вправами на гнучкість.

- 2.2. Проводячи заняття, жорстко дотримуватись основної вимоги – не допускати, щоб інтенсивність фізичних навантажень була вищою ПАНО, покладаючись при цьому на найбільш доступний і інформативний показник – частоту серцевих скорочень.

Значення ЧСС на рівні ПАНО вельми варіативні. Вони залежать від величини і спрямованості навантажень, віку, маси тіла виконавців. Існує формула відносно точного розрахунку величини ЧСС. Формула така: $ЧСС = 82,2 + 1,2N - 0,0001 \cdot A^2 \cdot m$, де N – інтенсивність навантаження на рівні ПАНО (% від МПК); A-вік, років; m-маса тіла, кг. Але скористатись нею не просто, бо ж основна її перемінна (параметр N) визначається в лабораторних умовах. Та відносно велика точність для визначення ЧСС на рівні ПАНО на фізкультурно-оздоровчих заняттях і не потрібна. Досить непогано для цього випадку працює формула: 220 мінус вік (у роках). Розрахована по ній ЧСС для людей 30-40 років буде вищою ПАНО, а для людей похилого віку – буде приблизно співпадати з ПАНО.

Зрозуміло, що все це повинно доповнюватись спостереженням за зміною суб'єктивних параметрів: потовиділення, забарвлення шкіри, характер дихання.

ЗАВДАННЯ 2

Перша частина

- 1.1. Опираючись на знання, засвоєні при вивченні природничих дисциплін, а також при вивченні теорії і методики фізичного виховання, схарактеризувати морфологічні й енергетичні механізми, що лежать в основі сили і силової витривалості.
- 1.2. Зобразити схематично і коротко описати відому у практиці (або ж запропонувати свою) конструкцію тренажера, за допомогою якого можна прискорити підготовку у підтягуванні із вису на перекладині тих школярів, які не можуть ні разу підтягнутися або ж підтягуються лише декілька (1-3) разів.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку з фізичної культури для учнів 7-го класу загальноосвітнього навчального закладу, сформувавши освітні, оздоровчі і виховні завдання, і виклавши засоби, методи і методичні прийоми їх вирішення.

У вирішенні оздоровчих завдань запропонувати фізичні навантаження, що сприяють розвитку сили і силової витривалості, а також індивідуальні фізичні навантаження для тих учнів, які або не можуть ні разу підтягнутися, або ж підтягуються не більше одного-трьох разів.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями 7-го класу загальноосвітнього навчального закладу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 2

- 1.1. Морфологічні й енергетичні механізми визначають скорочувальні властивості м'язів. Інтегральними

показниками цих властивостей є: поперечний переріз м'язів; ємність енергетичних субстратів, таких, як АТФ, креатинфосфат, міоглобін; потужність ферментативних систем, що забезпечують швидкість утилізації і відновлення макроергів (АТФ і креатинфосфату).

Зі збільшенням, зокрема, поперечного перерізу м'язів прямо пропорційно зростає і їх сила. На сьогодні результати більшості досліджень свідчать про те, що поперечний переріз м'язів зростає завдяки гіпертрофії окремих волокон, яка в сумі визначає гіпертрофію м'язів у цілому. Це, у свою чергу, вказує на те, що кількість м'язових волокон залишається постійною, а змінам піддається лише їх об'єм.

1.2.

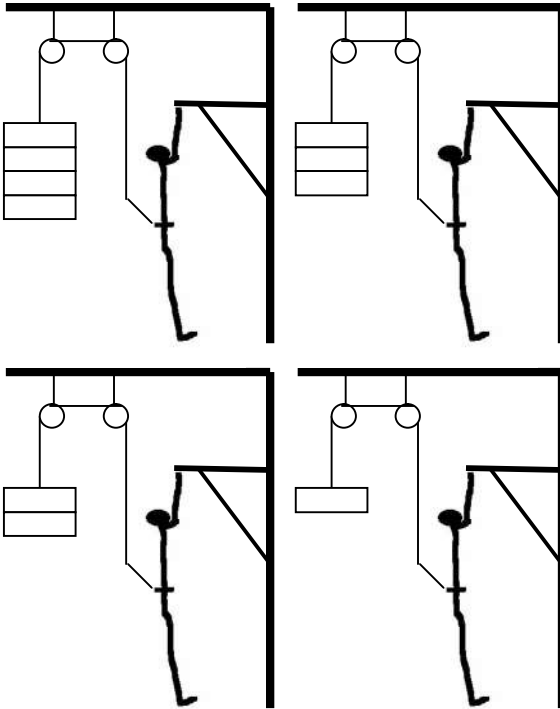


Рис. 1. Одна з можливих конструкцій тренажера для підготовки у підтягуванні із вису на перекладині

Зображений на рисунку тренажер диференційовано полегшить зусилля для учнів, що не можуть ні разу підтягнутися або ж підтягуються мало.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою.

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

В основній частині уроку повинні бути заплановані індивідуальні навантаження для тих учнів, які або не підтягуються із вису на перекладині зовсім, або ж підтягуються дуже мало. І все це у розрахунку на те, що є тренажер подібний до того, що поданий у теоретичній частині ККЗ.

У дозуванні навантажень за основу взяти міркування, що треба впливати і на центрально-нервові механізми, і на морфолого-енергетичні. Для впливу на перші повторний максимум знаходиться у межах 1-3 повторень, а для впливу на другі – у межах 8-12 повторень. Для поєднаного ж впливу він знаходиться у межах 5-7 повторень. Отже, треба забезпечити такі умови роботи на тренажері, щоб учні могли підтягуватись у межах 5-7 разів. Двох-трьох підходів з установкою підтягуватись «до відмови» буде цілком досить.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатися керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 3

Перша частина

- 1.1. Запропонувати модель процесу підготовки у підтягуванні на перекладині тих юнаків, що готуються до вступу на факультет фізичної культури.

Розписати навантаження для тижневого відрізка процесу підготовки, обґрунтовуючи їх посиленням на морфо-фізіологічні механізми, що лежать в основі розвитку силових здібностей.

- 1.2. Запропонувати методику підготовки у підтягуванні на перекладині тих юнаків, які прагнуть підготуватися настільки, щоб мати змогу підтягуватися на одній руці 1-3 рази.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект заняття секції загальної фізичної підготовки для школярів-старшокласників, сформувавши освітні, оздоровчі і виховні завдання і виклавши засоби, методи і методичні прийоми їх вирішення.

На занятті використати програми навантажень у підтягуванні на перекладині для тих юнаків, що готуються до вступу на факультет фізичної культури, і для тих, що хотіли б підтягуватися на одній руці 1-3 рази.

Тривалість заняття – 60 хв.

- 2.2. Провести секційне заняття із юнаками - старшокласниками загальноосвітнього навчального закладу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 3

- 1.1. Розписати навантаження для тижневого відрізка процесу підготовки, обґрунтовуючи їх посиленням на морфо-фізіологічні механізми, що лежать в основі розвитку силових здібностей.

Абітурієнт, що прагне вступити на факультет фізичної культури, повинен підтягуватися 20-30 разів. Такий результат можуть забезпечити м'язи, що мають великий поперечний переріз і гарно натреновані на силову витривалість. А це, у свою чергу, залежить від досконалих морфо-енергетичних механізмів. Щоб впливати на морфологію, треба працювати з повторним максимумом у межах 8-12 повторень, а для впливу на енергетику у плані розвитку силової витривалості треба підтягуватись більше 12-ти разів з установкою «до відмови плюс два рази». Після двох-трьох підходів (як у першому, так і в другому варіанті) відновлення, як відомо, триває приблизно 2 доби.

Отже, підготовку у підтягуванні слід планувати не більше 3-х разів на тиждень. На початку краще обмежитись дворазовими тренуваннями. При цьому перше тренування присвятити нарощуванню маси, а друге – збільшенню силової витривалості. Ознакою того, що м'язи встигають відновлюватись, є прогресивне збільшення числа підтягувань, коли йде робота на силову витривалість.

- 1.2. Це, як правило, ті юнаки, які підтягуються вже досить багато. Приблизно разів двадцять. Маса м'язів у них, у зв'язку з цим, уже достатня для того, щоб пробувати підтягуватись на одній руці. Але для цього треба змінити спрямованість тренувань, працювати не для розвитку силової витривалості, а для розвитку сили, тобто вдосконалювати центрально-нервові механізми, що забезпечують силові прояви. Вони ж, як відомо,

вдосконалюються тоді, коли використовуються граничні і близькі до них опори, а конкретніше – коли в одному підході можна підтягуватись не більше 1-3 разів. Зрозуміло, що це можна зробити тоді, коли підтягуються з додатковими обтяженнями.

Підтягування з додатковими обтяженнями чергуються із такими спробами: утриматися у висі на зігнутій руці; у висі на руці, що зігнута під кутом 30°; із вису на одній руці, що зігнута під кутом 90°, спробувати підтягуватись вище; далі кут збільшується, аж поки рука буде розігнута повністю, а установка зберігається та ж – підтягнутися до кінця.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

На занятті повинні бути передбачені навантаження у підтягуванні на перекладині для тих юнаків, що готуються до вступу на факультет фізичної культури, і для тих, що хотіли б підтягуватись на одній руці 1-3 рази.

2.2. На занятті повинна чітко проглядатися керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 4

Перша частина

- 1.1. Застосовуючи знання з біологічних дисциплін, що вивчаються на факультеті фізичної культури, розкрити механізми, які лежать в основі розвитку витривалості до роботи помірної інтенсивності, і вказати, у якому віці вони найбільш піддаються удосконаленню.
- 1.2. Грунтуючись на знаннях з теорії і методики фізичного виховання, а також з практичних дисциплін, що вивчаються на факультеті фізичної культури, схарактеризувати засоби і методи розвитку витривалості до роботи помірної інтенсивності.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку з фізичної культури для учнів 3-го класу загальноосвітнього навчального закладу, сформулювавши освітні, оздоровчі та виховні завдання і виклавши засоби, методи і методичні прийоми їх вирішення.

У вирішенні оздоровчих завдань передбачити навантаження, що сприяють підвищенню витривалості до роботи помірної інтенсивності.

Тип уроку – змішаний; вид уроку – комбінований.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями 3-го класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 4

- 1.1. Помірною вважається така інтенсивність м'язової роботи, коли запит працюючих м'язів на кисень повністю задовольняється функціонуванням відповідальних за його доставку систем і органів.

Звідси зрозуміло, що витривалість до роботи помірної інтенсивності визначається функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної, нервової систем, можливостями аеробного фосфорилування, певною мірою потужністю буферних систем, що забезпечують стабільність внутрішнього середовища організму, а також координацією всіх цих чинників.

Дія названих чинників призводить до збільшення такого показника, як максимальне поглинання кисню (МПК), який є інтегральним виразником механізмів, що забезпечують витривалість до роботи помірної інтенсивності.

Важливим механізмом є також ефективна утилізація кисню м'язами й ефективна ліквідація ними продуктів метаболічного розпаду, у тому числі і лактату, що дозволяє, при інших рівних умовах довше підтримувати роботу заданої інтенсивності.

Про піддатливість названих механізмів удосконаленню можна судити на підставі динаміки розвитку витривалості до помірної роботи у процесі онтогенезу. На сьогодні відомо, що вона різко збільшується від 8 до 9 років, залишається на цьому рівні приблизно до 11 років, далі дещо збільшується, стабілізується у 14-15 років і знову наростає від 15 до 17 років. У осіб жіночої статі означені часові проміжки, як правило, починаються і закінчуються на рік раніше.

- 1.2. Щоб не перераховувати велике розмаїття засобів розвитку витривалості до роботи помірної інтенсивності, дамо визначення витривалості взагалі: це здатність людини протидіяти втомі, що виникає при м'язовій роботі заданої інтенсивності.

Заданою інтенсивністю у даному випадку є робота на пульсі, що наближається до ПАНУ, тобто до 160

уд/хв. І тут, беручи до уваги наведене визначення, підійдуть будь-які вправи, котрі відповідають одній умові: доведення виконавця до втоми з акцентом долання її якомога довше без зниження зовнішніх параметрів інтенсивності навантажень.

Використання всіх цих вправ можна організувати основними трьома методами:

1. Рівномірним: тривалість роботи від 3-5 хв. до 30 хв. і більше, інтенсивність роботи – на пульсі у межах 145-160 уд/хв.

2. Змінним: тривалість роботи приблизно така ж, як і при роботі рівномірним методом; ЧСС під кінець інтенсивної порції роботи досягає 170-175 уд/хв, а під кінець малоінтенсивної порції становить 140-145 уд/хв.

3. Інтервальним: тривалість однієї порції роботи 1-2 хв. з установкою вийти на пульс 170-180 уд/хв., а під кінець паузи відпочинку пульс зменшується до 120-130 уд/хв.

Зрозуміло, що можуть використовуватись і такі методи, як ігровий і змагальний, та провідними є названі три.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Оскільки на цьому уроці передбачаються навантаження, спрямовані на підвищення витривалості до роботи помірної інтенсивності, то слід пам'ятати, що у роботі з молодшими школярами не можна організовувати їх інтервальним методом. Також треба не випускати із поля зору ще два моменти:

- порогова тривалість роботи на пульсі 160 уд/хв становить для молодших школярів 3 хвилини. При меншій тривалості роботи не стимулюються достатньою мірою потрібні адаптивні реакції.
- з молодшими школярами, розвиваючи витривалість до роботи помірної інтенсивності, більш прийнятною буде робота на ЧСС дещо нижчій тієї, що характерна для ПАНУ.

1.2. На уроці повинно бути чітко видно керівну роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 5

Перша частина

- 1.1. Дати визначення витривалості як фізичної якості людини. Схарактеризувати особливості переносу між різними проявами спеціальної витривалості залежно від того, які енергетичні потенції організму задіюються при цьому (аеробні, анаеробні лактатні, анаеробні алактатні).
- 1.2. Запропонувати методику підготовки юнаків і дівчат, що вирішили вступати на факультет фізичної культури, до виконання таких тестових завдань, як біг на 1000 і 500 м. Термін підготовки – 3 місяці.

Д р у г а ч а с т и н а

- 2.1. Підготувати конспект заняття легкоатлетичної секції загальноосвітнього навчального закладу. Склад секції – юнаки і дівчата старших класів.
Серед інших навантажень запланувати й такі, що спрямовані на підготовку до виконання тестових завдань з бігу на 1000 і 500 м.
Тривалість заняття – 60 хв.
- 2.2. Провести заняття секції легкої атлетики з учнями старших класів, дотримуючись завдань (освітніх, оздоровчих, виховних) і змісту роботи, викладених у конспекті.

Т И П О В Е Р І Ш Е Н Н Я З А В Д А Н Н Я 5

- 1.1. Витривалість – це здатність людини протидіяти втомі, що виникає при м'язовій роботі заданої інтенсивності.

У реальному житті є стільки видів витривалості, скільки існує видів діяльності, основаних на фізичній активності.

У фізкультурно-спортивній практиці все це розмаїття поділяють лише на два різновиди: загальна витривалість і спеціальна витривалість. Якщо бути до кінця послідовним, то термін «загальна витривалість» слід розглядати як нонсенс, недоречність, бо ж організм людини ніколи не адаптується взагалі, а завжди конкретно. На практиці ж він міцно прижився, тому що ним підкреслюються особливості переносу між різними видами витривалості, основаних на різних провідних механізмах проявлення.

Відомо, що алактатні анаеробні можливості розвиваються на основі лактатних, а ті, у свою чергу, - на основі аеробних. Звідси можна припустити, що найбільший позитивний перенос буде між тими видами витривалості, де провідними механізмами є

аеробні, менший – між тими видами витривалості, де провідними механізмами є анаеробні лактатні і найменший - у випадку алактатних анаеробних механізмів.

- 1.2. Ураховуючи те, що витривалість до бігу на 500 і 1000 м забезпечується аеробно-анаеробними джерелами енергії, з перевагою гліколізу, це потребує створення певної загально-підготовчої бази з використанням рівномірного і змінного методів тренування. І тільки після цього можна використовувати спеціальні вправи в межах інтервального методу тренування. Конкретні ж методичні рекомендації залежать від рівня фізичного розвитку, підготовленості, стану здоров'я і здатності витримувати фізичні навантаження.

Для прикладу можна використати таку модель підготовки юнаків і дівчат до вступних іспитів. Протягом двох місяців три рази на тиждень займатися загальною фізичною підготовкою з акцентом на розвиток аеробної витривалості, використовуючи переважно біг у рівномірному темпі на 3-4 км і на пульсі 150 ± 10 уд/хв. Після цього можна починати спеціальну роботу, для чого пропонується розбити змагальну дистанцію на відрізки по 400-500 м для юнаків і 200-250 м для дівчат. Ці відрізки необхідно пробігати з заданою швидкістю, поступово скорочуючи інтервали відпочинку до тих пір, поки не буде подолана вся дистанція з цією швидкістю. Такі тренування доцільно проводити три рази на тиждень, організовуючи переважно роботу інтервальним методом на пульсі 180 ± 10 уд/хв.

- 2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);

- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Серед інших навантажень повинні бути заплановані й такі, що спрямовані на підготовку до виконання тестових завдань з бігу на 1000 і 500 м.

- 2.2. На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 6

Перша частина

- 1.1. Дати загальну характеристику першого етапу багаторічного спортивного тренування (назва етапу, його тривалість, вікові межі етапу, зміст роботи з юними спортсменами на цьому етапі).
- 1.2. Розкрити основні параметри тренувального процесу на першому етапі багаторічного спортивного тренування (тривалість окремого заняття, кількість занять на тиждень, спрямованість занять, навантаження в заняттях, змагальна практика).

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект тренувального заняття з юними спортсменами групи початкової підготовки ДЮСШ.

Спрямованість заняття – комплексна.

Навантаження на занятті – середнє.

Тривалість заняття – 50 хв.

Передбачити формулювання всіх завдань: освітніх, оздоровчих, виховних.

Вид спорту – залежно від спортивної спеціалізації виконавця ККЗ.

- 2.2. Провести тренувальне заняття з юними спортсменами у групі початкової підготовки ДЮСШ, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 6

- 1.1. Цей етап має назву етапу початкової підготовки. Тривалість етапу 1-3 роки і залежить вона від того, у якому віці розпочинаються заняття спортом. Якщо, наприклад, дитина приступила до занять плаванням у 6-7 років, тривалість цього етапу складає, як правило, не менше трьох років. А якщо ж у 10-11 років, то його можна скоротити до одного-півтора років.

Вікові межі етапу початкової підготовки для всієї сукупності найбільш популярних видів спорту коливаються у межах 7-15 років (хлопці) і 7-13 років (дівчата).

Підготовка спортсменів-початківців характеризується великою різноманітністю засобів, широким використанням елементів різних видів спорту і, перш за все, рухливих і спортивних ігор. Гра є не тільки прекрасним засобом розвитку фізичних якостей, створення фундаменту фізичної освіти, але і засобом створення стійкого інтересу до занять спортом.

Доречно з цього приводу згадати слова С.М.Войцехівського (1983): „Пам’ятайте – основа всього гра. Якщо, до речі, тренер вміє побудувати тренування як гру, йому не загрожує небезпека, що

хтось із його учнів перетренується чи втратить інтерес до спорту”.

1.2. Основні параметри тренувального процесу на першому етапі багаторічної підготовки такі:

- тривалість окремого заняття 30-60 хв.;
- кількість занять на тиждень – 3-4;
- сумарний об'єм річної роботи – 150-200 годин (у видах спорту, пов'язаних з координацією рухів до 300-350 годин).

Головна особливість планування змісту окремих тренувальних занять – їх комплексність. Ці заняття більш емоційні, різнобічно впливають на функціональну і психічну сферу юного спортсмена.

Сумарне навантаження мікроциклів невелике: 1-2 занять з малим навантаженням і 1-2 – з середнім.

Річне тренування на цьому етапі являє собою суцільний підготовчий період. Дуже важливою особливістю річного тренування є тривалі періоди відпочинку. Є дані про те, що багато найсильніших вітчизняних і зарубіжних спортсменів відпочивали по 2-3 місяці протягом перших років тренування.

Що стосується змагальної практики, то вона повинна пов'язуватись з вирішенням завдань етапу, тобто у змаганнях перш за все повинен виявлятися рівень загальної підготовки, а у програму їх слід включати нормативи ЗФП, експертну оцінку техніки виконання окремих спеціально-підготовчих вправ, змагання з рухливих і спортивних ігор. Практика, коли юний спортсмен буквально з першого року занять змагається лише в окремих дисциплінах виду спорту, до якого він виявляє найбільшу схильність, є фатальною помилкою.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

Спрямованість заняття повинна бути комплексною, а навантаження на занятті – середнім.

2.2. На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 7

Перша частина

1.1. Дати загальну характеристику другого етапу багаторічного спортивного тренування (назва етапу; його тривалість, вікові межі етапу; особливості змісту роботи з юними спортсменами, враховуючи, що у більшості видів спорту цей етап збігається з пубертатним періодом; урахування спеціального принципу циклічності в побудові тренувального процесу).

1.2. Розкрити основні параметри тренувального процесу на другому етапі багаторічного спортивного тренування (тривалість окремого заняття, кількість занять на тиждень, навантаження в заняттях, змагальна практика).

Д р у г а ч а с т и н а

- 2.1. Підготувати конспект тренувального заняття з юними спортсменами навчально-тренувальної групи ДЮСШ.
Спрямованість заняття – комплексна.
Навантаження на занятті – значне.
Тривалість заняття – 120 хв.
Передбачити формулювання всіх завдань: освітніх, оздоровчих, виховних.
Вид спорту – залежно від спортивної спеціалізації виконавця ККЗ.
- 2.2. Провести тренувальне заняття з юними спортсменами навчально-тренувальної групи ДЮСШ, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

Т И П О В Е Р І Ш Е Н Н Я З А В Д А Н Н Я 7

- 1.1. Назва етапу: етап попередньої базової підготовки.
Тривалість етапу у середньому 2-3 роки, а вікові його межі для сукупності найбільш популярних видів спорту знаходяться в межах 11-18 років (хлопці) і 10-17 років (дівчата).
Отже, для більшості видів спорту вікові межі збігаються з підлітковим віком і саме через це цей етап нерідко стає каменем спотикання, коли не враховується, що наслідки перетренування підлітків, організм яких і так переживає хронічний стрес через стрімкий розвиток і гормональну перебудову, особливо небезпечні. Цікаво у зв'язку з цим відзначити, що параметри тренувальної роботи найсильніших майстрів з різних видів спорту у період проходження етапу попередньої базової підготовки значно нижчі відповідних середніх показників, характерних для найсильніших у юному віці спортсменів, які «загубилися» на шляху до вищих досягнень.

Таким чином, підготовка юних спортсменів на цьому етапі повинна бути особливо бережливою. Якихось рекомендацій щодо конкретної міри бережливості дати не можна. У кожному конкретному випадку це вирішує спортивний наставник, покладаючись на свої знання, досвід та інтуїцію.

Структура річного тренування певною мірою наближається до класичної схеми, тобто уже з'являються риси окремих періодів макроциклу і планування роботи починає підпорядковуватись принципу циклічності.

1.2. Щодо основних параметрів у побудові тренувального процесу на другому етапі можна зробити певні висновки на підставі таких настанов:

1. При плануванні окремих занять головне місце, як і на попередньому етапі, надають заняттям комплексної спрямованості.

2. Заняття вибіркової спрямованості складають лише 20-25 % від загальної кількості занять.

3. Більшість занять планується із середніми і значними навантаженнями і загальна їх кількість у межах тижня складає у середньому 4-5, а тривалість окремих занять досягає двох годин.

4. Заняття з великими навантаженнями повинні проводитись не частіше одного разу на тиждень, що забезпечує невелике сумарне навантаження.

5. Зміст мікроциклів передбачає використання різноманітних засобів і методів, що підвищують рівень усіх різновидів підготовленості.

6. На цьому етапі, як і на попередньому, немає необхідності планувати різні типи мікроциклів, хіба що виділяти на короткому змагальному періоді 1-2 нежорстко регламентованих змагальних мікроциклів.

Із останньої настанови випливає, що на другому етапі юні спортсмени уже змагаються в обраних ними спортивних дисциплінах, а також у суміжних дисциплінах. Останнє особливо бажане, бо сприяє різнобічній підготовці і дозволяє краще визначити діапазон спортивного обдарування.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

Спрямованість заняття повинна бути комплексною, а навантаження на занятті – значним.

2.2. На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 8

Перша частина

1.1. Дати загальну характеристику третього етапу багаторічного спортивного тренування (назва етапу; його тривалість, вікові границі етапу; особливості змісту роботи зі спортсменами, враховуючи, що на даному етапі, з одного боку, треба створити умови для здатності переносити виключно напружені тренування на етапі підготовки до найвищих досягнень, а з

другого – залишити значні резерви ускладнення тренувального процесу і змагальної практики); урахування спеціального принципу циклічності в побудові тренувального процесу.

- 1.2. Розкрити основні параметри тренувального процесу на третьому етапі багаторічного спортивного тренування (тривалість окремого заняття, кількість занять на тиждень, навантаження в заняттях, співвідношення занять комплексної і вибіркової спрямованості, змагальна практика).

Д р у г а ч а с т и н а

- 2.1. Підготувати конспект тренувального заняття зі спортсменами групи спортивного удосконалення ДЮСШ.

Спрямованість заняття – вибіркова.

Навантаження на занятті – значне.

Тривалість заняття – 2,5 год.

Передбачити формулювання всіх завдань: освітніх, оздоровчих, виховних.

Вид спорту – залежно від спортивної спеціалізації виконавця ККЗ.

- 2.2. Провести тренувальне заняття зі спортсменами групи спортивного удосконалення ДЮСШ, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

Т И П О В Е Р І Ш Е Н Н Я З А В Д А Н Н Я 8

- 1.1. Назва етапу: етап спеціалізованої базової підготовки. Тривалість етапу коливається у межах 2-4 років, а вік спортсменів у найбільш популярних видах спорту, взятих загалом, для хлопців складає 14-20 років, а для дівчат – 13-19 років.

У теорії спорту стверджується, що на третьому етапі слід підбирати таку міру тренувальних і

змагальних навантажень, щоб, з одного боку, створити умови для здатності переносити виключно напружені тренування на наступному етапі підготовки до найвищих досягнень, а з другого – залишити значні резерви ускладнення тренувального процесу і змагальної практики. Вважається, що характеристики об'єму тренувального процесу на третьому етапі не повинні перевищувати 80-90% тих, що притаманні четвертому етапу, а характеристики інтенсивності – 60-70 %.

Та реалізувати таку вимогу на практиці дуже не просто. По-перше, та міра навантажень, яка буде доступною спортсмену на етапі максимальної реалізації можливостей, є фактично гіпотетичною, і по-друге, навантаження на четвертому етапі є строго індивідуальними і тому орієнтація на параметри навантажень, характерні для видатних спортсменів, є досить умовною.

Отже, і у цьому випадку визначальну роль відіграють знання, досвід та інтуїція спортивного наставника. І останнє. На цьому етапі при побудові тренувального процесу уже повністю враховується спеціальний принцип циклічності.

- 1.2. У тренувальному процесі на цьому етапі значно збільшується кількість занять взагалі (до 6-12 на тиждень) і кількість занять вибіркової спрямованості зокрема. Заняття комплексної спрямованості широко застосовуються лише на загальнопідготовчих етапах підготовчих періодів макроциклів. Середнє процентне співвідношення занять комплексної і вибіркової спрямованості – приблизно 40:60.

Зростає і тривалість окремих занять (дві години і більше).

Значно зростає і навантаження в окремих заняттях. Частка занять з великими і значними навантаженнями сягає 50-60% від їх загальної кількості. На них часто використовується станційний та індивідуальний методи організації роботи.

Плануються уже всі типи мікроциклів. Але ударні, що характеризуються найбільшим навантаженням, застосовуються значно рідше. Збільшення в мікроциклах занять з великими навантаженнями вимагає при плануванні кожного наступного заняття враховувати особливості післядії попереднього.

Як правило, на третьому етапі багаторічного удосконалення остаточно визначається предмет майбутньої спеціалізації, до якої спортсмени часто приходять через тренування у суміжних дисциплінах. Це свідчить про те, що на цьому етапі змагальна практика набуває не тільки яскраво вираженого спеціалізованого характеру, але й стає обов'язковою складовою повсякденного тренувального процесу (як головний чинник виконання завдань інтегральної підготовки).

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

Спрямованість заняття повинна бути вибірковою, а навантаження на занятті – значним.

- 2.2. На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 9

Перша частина

- 1.1. Схарактеризувати, спираючись на знання біологічних дисциплін, особливості перебігу у дітей і підлітків стартового стану, впрацьовування втоми і відновлення.
- 1.2. Показати, які практично-методичні висновки можна зробити із особливостей перебігу у дітей і підлітків стартового стану, впрацьовування, втоми і відновлення.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект заняття гуртка фізичної культури, що складається із учнів 2-3 класів загальноосвітнього навчального закладу.

Кількісний склад гуртка – 15-20 осіб із приблизно рівним співвідношенням хлопчиків і дівчаток.

Тривалість заняття – 45 хвилин.

Передбачити формування всіх завдань: освітніх, оздоровчих, виховних.

- 2.2. Провести заняття гуртка фізичної культури з учнями 2-3 класів, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 9

- 1.1. Якщо прийняти до уваги, що стартові реакції організовуються центральною нервовою системою, яка у дітей знаходиться у стані морфологічного і

функціонального становлення, то можна припустити, що вони у них або будуть відсутні зовсім, або ж будуть значно меншими. Як показали спостереження, так воно і є насправді.

Аналогічна картина спостерігається і стосовно такого стану, як впрацьовування. Особливості впрацьовування дітей досліджувались на моделі впрацьовування серця. Виявилось, що по ЧСС серце у дітей впрацьовується швидше, ніж у дорослих. Але перебудова і синхронізація механічних і електричних процесів міокарду шлуночків серця у них затягуються на більш тривалий час. А в цілому діти впрацьовуються повільніше, ніж дорослі. До того ж у дітей збільшення хвилинного об'єму крові досягається за рахунок частоти серцевих скорочень (хронотропна реакція), тоді як у дорослих – і за рахунок сили серцевих скорочень (іотропна реакція).

Що стосується втоми, то достатньо навести лише один факт, із якого зрозуміло, що процеси втоми у дітей нарастають швидше й інтенсивніше, ніж у дорослих. Так, відомо, що діти на одну порцію навантаження витрачають у порівнянні з дорослими у півтора рази більше кисню. Це значить, що виконувана робота коштує їхньому організму набагато дорожче, що коефіцієнт корисної дії їх організму набагато нижчий, ніж у дорослих.

Існує універсальна закономірність – саморегулююча система, яка при значних навантаженнях менш економно витрачає свої ресурси, менш економно їх і відновлює, тобто тривалість відновлення у неї буде більшою. Це означає, що після значних і великих фізичних навантажень діти і підлітки повинні відновлюватись довше, ніж дорослі. Так воно і є насправді.

1.2. Відповідь можна подати у вигляді таблиці:

Функціональні особливості	Врахування у тренувальному процесі
Уповільнене впрацювання на фоні менш раціональних стартових реакцій	Збільшення тривалості підготовчої частини заняття (розминки).
Малий резерв збільшення систолічного викиду крові серцем.	Орієнтування навантаження за частотою.
Низький коефіцієнт корисної дії організму.	Обмеження об'єму виконуваної роботи і впровадження інтервалів відпочинку.
Більш тривале відновлення.	Збільшення заключної частини заняття і відпочинку після нього.
Мала економізація функцій при тренуванні.	Більш уповільнене наростання тренувальних навантажень.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки

Складаючи конспект, урахувати особливості перебігу стартового стану впрацювання втоми і відновлення.

- 2.2. На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах. Реалізуючи стимулюючий аспект, не забуваючи приказку: «Там, де хвалять, панує атмосфера доброзичливості і зацікавленості».

ЗАВДАННЯ 10

Перша частина

- 1.1. Назвати і коротко обґрунтувати основні вимоги до тренування юних спортсменів.
- 1.2. У графічному вигляді виконати фрагмент плану роботи секції загальної фізичної підготовки для середніх школярів, виходячи із того, що заняття проводяться два рази на тиждень, а означений фрагмент охоплює часовий проміжок строком в один місяць, рахуючи від початку занять.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект 6-го заняття секції загальної фізичної підготовки для середніх школярів, розписуючи матеріал, викладений у складеному виконавцем ККЗ фрагменті плану роботи секції.

Кількісний склад секції – 15-20 осіб з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат.

Тривалість заняття – 60 хвилин.

Передбачити вирішення всіх завдань: освітніх, оздоровчих, виховних.

- 2.2. Провести заняття секції загальної фізичної підготовки з середніми школярами загальноосвітнього

навчального закладу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 10

- 1.1. Коли у свій час захопилися ранньою спортивною спеціалізацією, то через деякий час помітили, що у великому спорті заявили про себе якраз ті, кого в 10-12 років вважали посередніми, але у спортшколах і центрах підготовки їх терпіли за наполегливість і працелюбство. Сприятливі зміни наставали десь у 17-18 років, коли організм завершував свій розвиток і тепер добре витримував великі навантаження, які три чи чотири роки тому були не під силу для молодого спортсмена. Так, по суті, після багатьох гірких розчарувань прийшли до визнання кардинальної вимоги щодо тренування дітей і підлітків – різнобічна фізична підготовка.

Друга кардинальна вимога звучить так: питома вага фізичного навчання повинна бути набагато більшою, ніж у тренуванні дорослих. Вона впливає з того, що надійний фундамент фізичної освіти сприяє оптимальній реалізації моторного мислення, що обов'язково виявляється у позитивному переносі на спортивний результат.

Третя вимога не потребує аргументації. Це така вимога: дозування фізичних і психічних навантажень повинно відповідати віковим можливостям юних спортсменів.

Четверта вимога: систематичний і об'єктивний контроль за реакцією організму юних спортсменів на фізичні навантаження. Вона є актуальною в роботі зі спортсменами будь-якого віку, а з юними спортсменами, - особливо. Ігнорування її або несерйозне ставлення до неї може призвести до

перетренування, наслідки якого для дітей та підлітків вкрай небезпечні.

1.2. Фрагмент плану роботи секції загальної фізичної підготовки можна оформити у такому вигляді:

№ п/п	Зміст роботи	№ занять							
		1	2	3	4	5	6	7	8
I	Теоретичні відомості: 1. 2. . . n.	Певними позначками, які вибирає виконавець ККЗ на свій розсуд, позначити, на якому із занять буде опрацьовуватись кожна одиниця навчального матеріалу.							
II	Практичний матеріал:								
	1. Стройові і порядкові вправи: 1.1. 1.2. . . 1. n.								
	2. Загальнорозвиваючі вправи 2.1. 2.2. . . 2. n.								
	3. Вправи для розвитку фізичних якостей: 3.1. 3.2. . . 3. n.								
	4. Вправи для вивчення, закріплення, вдосконалення: 4.1. 4.2. . . 4. n.								

	5. Ігрові вправи	
	5.1.	
	5.2.	
	.	
	.	
	5. п.	

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне й кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

2.2. На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 11

Перша частина

1.1. Пояснити, що таке “кінезофілія”, а також коли і чому дія її припиняється. Схарактеризувати завдання (освітні, оздоровчі і виховні) фізичного виховання дітей дошкільного віку.

1.2. Розкрити особливості методики навчання дошкільнят руховим діям взагалі і основним (ходьба, біг, метання, стрибки: з місця, у довжину і висоту з розбігу) руховим діям зокрема. Окреслити фізичні можливості

дошкільнят, вказавши, на яку відстань вони можуть стрибати (у довжину з місця, у довжину і висоту з розбігу); яку дистанцію можуть долати з максимальною швидкістю і як довго здатні працювати в аеробному режимі; яке доступне для них дозування загальнорозвиваючих вправ; яка тривалість відпочинку після вправ різної інтенсивності; скільки нових вправ вони здатні вивчити на одному занятті.

Д р у г а ч а с т и н а

- 2.1. Підготувати конспект заняття (по типу уроку) з дошкільнятами, що належать до підготовчої групи дошкільного закладу, передбачивши у ньому вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань з урахуванням їх анатомо-психофізіологічних особливостей.

Тривалість заняття – 35 хвилин.

- 2.3. Провести заняття з дітьми підготовчої групи дошкільного закладу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

Т И П О В Е Р І Ш Е Н Н Я З А В Д А Н Н Я 11

- 1.1. Знаємо, що для розвитку людини (і особливо дітей раннього і дошкільного віку) дуже важлива рухова активність. Але мала дитина не в змозі забезпечити її самотужки, бо ще не здатна на необхідні для цього вольові зусилля і має ще недостатньо розвинений інтелект для розуміння смислу цієї важливої для організму потреби. Зважаючи на це, природа забезпечила дію спеціального нейрофізіологічного механізму, який підсвідомо примушує дитину рухатись. У науковій літературі він отримав назву кінезофілії. Термін створений поєднанням двох грецьких слів: kinema – рух і philia– любов і означає

„любов до рухів”. У даному випадку – підсвідому любов до рухів.

У підлітковому віці дитина вже здатна на досить актуальні вольові зусилля і в неї інтенсивно розвивається інтелект. А тому з початком підліткового віку природа припиняє дію кінезофілії з тим, щоб людина надалі уже свідомо і самостійно забезпечувала потребу у рухах, цим самим розвиваючи свій розум і волю.

Освітні задачі фізичного виховання дошкільнят:

1. Формувати рухові уміння і навички стосовно основних життєво важливих рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання, плавання і т.д.).
2. Формувати уміння і навички особистої та громадської гігієни.
3. Озброювати первинними знаннями, що стосуються занять фізичними вправами.

Оздоровчі задачі:

1. Підвищувати опірність організму до впливів зовнішнього середовища.
2. Сприяти розвитку кісткової системи, суглобів, становленню правильної форми хребта, а також зміцненню і пропорційному розвитку всіх груп м'язів.
3. Сприяти розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем та покращенню процесів обміну речовин.

Виховні завдання:

1. Розвивати психічні якості: увагу, пам'ять, сприйняття та здатність відтворювати у рухах бачене і почуте.
2. Привчати до самообслуговування під час гігієнічних процедур і на заняттях фізичними вправами.

3. Привчати до дисципліни, ввічливості, чесності, до дотримання правил поведінки у колективі, у спілкуванні з ровесниками і старшими.
4. Сприяти розвитку витримки, працьовитості.
5. Навчати бачити красиве у рухах, у вчинках, в оточуючому середовищі, у природі.

1.2. Для дитини, яка ще не здатна осмислювати те, що вона робить, а лише наслідує наведені зразки виконання і покладається при цьому на м'язові відчуття, роль термінової пропріоцептивної інформації важко переоцінити. Виходячи з цього, навчання її новим вправам повинне організовуватись так, щоб рухові завдання були максимально конкретними з точки зору їх просторових, часових і просторово-часових характеристик. З цією метою використовуються різні прийоми та пристосування термінової інформації.

Окреслимо фізичні можливості дошкільнят.

- Стрибок у довжину з місця. Діти трьох років стрибають на відстань від 10-15 до 25 см; чотирьох років – 40-60 см; п'яти років – 60-70 см; шести-семи років – 70-80 см.
- Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Цьому стрибку, як і стрибку з розбігу, починають навчати з п'яти років. Дальність стрибка не набагато перевершує результати стрибків з місця, дається взнаки складність координації. Оптимальна довжина розбігу – 10-12 м.
- Стрибок у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги». Діти п'яти років можуть стрибати у висоту з розбігу на (10-15)-(30-35) см; шести років – 40-45 см, довжина розбігу 6-8 м; семи років – 50-55 см, довжина розбігу 3-10 м.

- Дистанція, яку діти можуть долати з максимальною швидкістю: три роки – 15м; чотири роки – 20 м; п'ять років – 25 м; шість років – 30 м; сім років – 35-40 м.
- В аеробному режимі, пересуваючись у темпі 70-80 кроків за хвилину, дошкільнята здатні працювати протягом такого часу: п'ятирічні – 8 хв., шестирічні – 10 хв., семирічні – 12 хв.
- Дозування загальнорозвиваючих вправ: для дітей 3-4-років – 4-6 разів; п'яти років – 5-10 разів; шести-семи років – 8-12 разів.
- Інтервали відпочинку. Після вправ низької та середньої інтенсивності – 30-40 с. Після вправ високої інтенсивності (стрибки у довжину і висоту з розбігу, лазіння по гімнастичній стінці, біг, естафети) – 1,5-3,0 хв.
- З дітьми 5-7 років можна вивчати на одному занятті до п'яти подібних за структурою рухових дій. Та все ж оптимальним вважається навчання 2-3 елементам. Оптимальна кількість повторень при розучуванні кожної вправи коливається у межах 5-8-ми. При збільшенні кількості повторень різко падає інтерес до роботи.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

- 2.2. При проведенні заняття пам'ятати, що всі вказівки стосовно неуспішних спроб виконання повинні здійснюватись на позитивному емоційному фоні (спочатку треба знайти, за що дитину похвалити, а потім тактовно вказати на недолік, підкресливши, що при його усуненні справа піде ще краще). На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 12

Перша частина

- 1.1. Показати, як здійснюється розподіл школярів за медичними групами та схарактеризувати основи методики комплектування груп.
- 1.2. Зміст і форма організації занять з учнями, що мають відхилення у стані здоров'я.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 5-7 класів загальноосвітнього навчального закладу, що належать до спеціальної медичної групи. А саме з тими із них, що мають ослаблене здоров'я і нестійкі порушення постави, і в яких можна прогнозувати порівняно швидке одужання. Для роботи з цими учнями не потрібні специфічні умови медичного закладу.

Кількісний склад групи – 12-15 осіб із приблизно рівним співвідношенням п'яти-, шести- і семикласників.

На уроці передбачити вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями 5-7 класів загальноосвітнього навчального закладу, що віднесені до спеціальної медичної групи, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 12

- 1.1. Відомо, що на початку кожного навчального року (у першій чверті) в усіх загальноосвітніх навчальних закладах повинно проводитись поглиблене медичне обстеження учнів. Під час такого обстеження, аналізуючи результати вивчення стану серцево-судинної, нервової, дихальної, опорно-рухової й інших систем, лікарі розподіляють школярів на три медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну. Для школярів, що віднесені до спеціальної медичної групи, слід не рідше одного разу в чотири місяці, а також у кінці навчального року організувати додаткові поглиблені медичні обстеження.

Основна медична група. Вона найбільша за кількісним складом і включає всіх практично здорових учнів, у яких при щорічних медичних обстеженнях не було виявлено відхилень у стані здоров'я й у фізичному розвитку. Ці учні можуть і зобов'язані оволодівати в певному обсязі програмним навчальним матеріалом.

Підготовча медична група. До неї зараховуються учні, у стані здоров'я і фізичному розвитку яких немає суттєвих відхилень від норми, а спостерігаються лише

незначні порушення переважно функціонального характеру. Наприклад, нечисті тони чи неорганічні шуми у серці, невеликі хрипи у легенях. У цю групу, як правило, потрапляють діти, у яких спостерігається схильність до надмірної ваги через, наприклад, ожиріння, яке ще не стало хворобою. Потрапляють сюди також і діти з дуже низькою фізичною працездатністю.

Навчальний матеріал вивчається цими дітьми у загальному строю і нарівні з учнями основної групи, але з певними обмеженнями, продиктованими специфікою функціональних відхилень.

Спеціальна медична група. Сюди належать діти із суттєвими відхиленнями в стані здоров'я, тобто з явно вираженою патологією. В межах цієї групи діти (залежно від складності порушень у стані здоров'я) поділяються на дві підгрупи: А і Б.

Учні, віднесені шкільним лікарем до списоку підгрупи «А», стають одночасно і пацієнтами лікувально-профілактичного закладу (кабінету лікувальної фізкультури, поліклініки, лікарсько-фізкультурного диспансеру і т.д.). До підгрупи «Б» відносять в основному дітей, у яких можна прогнозувати відносно швидке одужання. Для роботи з цими учнями не потрібні специфічні умови медичного закладу. А тому заняття фізичними вправами з ними організуються безпосередньо у школі і проводить їх учитель фізичної культури, що має вищу освіту і спеціальну підготовку.

- 1.2. Зміст занять з дітьми підготовчої групи такий же, як і з дітьми основної групи і вивчається він у загальному строю нарівні з учнями основної групи. Певні обмеження стосуються, у першу чергу, об'єму та

інтенсивності навантажень, а інколи і деяких вправ, виконання яких може продовжувати поглиблення тих чи інших відхилень у фізичному розвитку чи стані здоров'я.

Що ж стосується учнів спеціальної групи, то зміст роботи з ними далеко не тотожний змісту роботи з учнями перших двох груп, а тому визначається він спеціальною програмою. Із цієї програми повинні вилучатися вправи, пов'язані з натужуванням, тривалими статичними напруженнями, вправи, що викликають тривалу затримку дихання (вправи в упорах, лазіння по шесту і канату, самооперах і взаємооперах), а також вправи на бистроту і витривалість, якщо в останніх зачіпаються анаеробні джерела енергозабезпечення. А натомість у ній повинен значно збільшуватись об'єм вправ на формування постави і її корекцію, об'єм вправ на гнучкість і, особливо, об'єм дихальних вправ.

Основною формою організації роботи з дітьми як підготовчої, так і спеціальної медичної групи є, звичайно, урок фізичної культури. Поряд з ним використовуються і додаткові форми. Найчастіше такі з них: ранкова гімнастика, комплекси фізкультпауз у домашніх умовах, прогулянки на свіжому повітрі, ближній туризм у вигляді походів вихідного дня, розваги з використанням доступних елементів різних видів спорту: пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, плавання і т.д., заняття у гуртках і секціях загальної фізичної підготовки (для дітей підготовчої групи).

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);

- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

2.2. На занятті повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 13

Перша частина

- 1.1. Грунтуючись на міжпредметних зв'язках, які встановлює сам виконавець контрольного завдання, схарактеризувати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку.
- 1.2. Сформулювати освітні задачі фізичного виховання молодших школярів і схарактеризувати особливості їх реалізації на практиці.

Друга частина

- 2.1. Використовуючи сюжетну побудову уроку (сюжет пропонує виконавець контрольного завдання), підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів перших класів загальноосвітнього навчального закладу.

При цьому виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопчиків і дівчаток, рівень підготовленості яких можна оцінювати як хороший, а матеріально-технічні

умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з першокласниками загальноосвітнього навчального закладу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 13

1.1. У цьому віці змінюються пропорції тіла: подовжуються ноги, зменшується грудний показник, тіло начебто видовжується. Продовжується формування хребта, поступово стабілізується його кривизна в сагітальній площині. До семи років встановлюється шийна і грудна кривизна, а до 12 – поперекова.

У дітей цієї вікової групи м'язи кінцівок розвинені слабше, ніж м'язи тулуба, та все ж відносна сила цих м'язів близька до показників дорослих людей. Звідси зрозуміло, що у роботі з молодшими школярами уже можна використовувати вправи з подоланням маси власного тіла, але в полегшених умовах.

У дітей молодшого шкільного віку переважають процеси збудження, що може призвести до швидкого виснаження клітин головного мозку і, як наслідок, до швидкої втоми. Але велика збудливість і реактивність нервової системи, а також висока її пластичність сприяють швидкому засвоєнню рухових навиків.

У молодшому шкільному віці спостерігаються інтенсивні прирости загальної (аеробної) витривалості і спритності. Помітно також збільшуються пружність і сила, що зумовлено функціональним дозріванням рівня «С» побудови рухів. Отже, працюючи з молодшими школярами, основну увагу слід приділяти розвитку спритності і загальної витривалості. Та не слід розуміти це надто категорично. Мається на увазі лише певне зміщення акцентів, оскільки через значний позитивний перенос між фізичними якостями виконання більшості вправ у цьому віці сприяє розвитку фактично всіх рухових здібностей.

1.2. Освітні завдання такі: формувати рухові уміння і навички у такому обсязі, щоб створити надійний

фундамент фізичної освіти; озброювати знаннями стосовно рухового режиму, особистої гігієни, загартовування, значення фізичних вправ для здоров'я людини.

Що стосується особливостей вирішення цих завдань, то доцільно зупинитися на вирішенні завдань фізичної освіти. Тут, як і у роботі з дошкільнятами, треба старатись записати на нейронах різних рухових структур ЦНС молодших школярів велику кількість автоматизмів різної координаційної складності, але робити це слід з акцентом на точність рухів як в їх просторових, часових, просторово-часових, так і в динамічних параметрах. Також треба постійно натреноувати верховний рівень «D» побудови рухів у конструюванні моментальних рухових відповідей у незвичайних, нестандартних умовах, використовуючи для цього широкий арсенал рухливих ігор.

Крім цього, оскільки у молодших школярів ще переважає наслідування в навчанні рухам, а не робота інтелекту, який розчленовує ціле з метою глибшого проникнення у його суть, то навчання руховим діям доцільно організовувати так, щоб перевага надавалась методу розучування у цілому.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 14

Перша частина

- 1.1. Сформулювати оздоровчі задачі фізичного виховання молодших школярів і схарактеризувати особливості їх реалізації на практиці.
- 1.2. Ґрунтуючись на знаннях з педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, розкрити, які з видів уроків фізичної культури найбільш доцільно застосовувати у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 2 класу загальноосвітнього навчального закладу, будуючи його так, щоб з початку і до кінця уроку робота організовувалась фронтально.

Використовувати всі три варіанти фронтального методу: учні працюють одночасно, виконують завдання позмінно, виконують завдання поточно.

При цьому виходити з того, що у класі за списком 25-30 осіб із приблизно рівним співвідношенням добре підготовлених хлопчиків і дівчаток, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями 2 класу загальноосвітнього навчального закладу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 14

- 1.1. До оздоровчих задач фізичного виховання молодших школярів належать такі задачі: збільшувати енергетичні можливості організму шляхом розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, прудкість, гнучкість; сприяти підвищенню опірності організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища; формувати правильну поставу.

Працюючи з молодшими школярами, як і зі школярами інших вікових груп, слід зважати на те, що робота на пульсі нижче порогу аеробного обміну фактично майже не сприятиме вирішенню оздоровчих завдань. Отже, треба прагнути до того, щоб інтенсивність навантаження знаходилась на рівні означеного порогу або ж перевищувала його, що відповідає ЧСС 130 уд/хв. і більше. І з другого боку, інтенсивність навантажень не повинна виходити за межу, коли залежність між ЧСС і потужністю роботи змінюється з прямолінійної на криволінійну. Цій межі відповідає ЧСС у діапазоні 180-190 уд/хв. Така ЧСС може спостерігатись лише у короткотривалих фрагментах уроку. А взагалі, не зважаючи на те, що у цьому віці організм дитини потребує повноцінного кисневого постачання і дуже добре розвиваються саме аеробні можливості його, було б прекрасно, аби 15-20 хвилин уроку діти працювали на пульсі 145-150 уд/хв.

1.2. Як відомо, є два види уроків фізичної культури: спеціалізовані уроки (використовується одноманітний матеріал) і комбіновані уроки (використовується різноманітний матеріал).

У молодших класах, виходячи із фізіологічних і психологічних особливостей дітей, уроки за змістом навчального матеріалу носять узагальнений характер. Діти швидко стомлюються, якщо на уроці використовується одноманітний матеріал. Тому в молодших класах доцільно проводити уроки, які включають різні види навчального матеріалу. Це комбіновані уроки. Спеціалісти свідчать, що у молодших класах проводяться уроки, які включають одночасно від двох до чотирьох видів навчального матеріалу. Так, наприклад, на одному уроці може бути включений матеріал з гімнастики, рухливих ігор, легкої атлетики.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Повинні бути використані всі три варіанти фронтального методу: учні працюють одночасно,

виконують завдання позмінно, виконують завдання поточно.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 15

Перша частина

- 1.1. Сформулювати виховні задачі фізичного виховання молодших школярів і схарактеризувати особливості їх реалізації на практиці.
- 1.2. Грунтуючись на знаннях з педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, розкрити, які з видів уроків фізичної культури найбільш доцільно застосовувати у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 3 класу загальноосвітнього навчального закладу, у побудові якого використати фронтальну і станційну організацію роботи.

При цьому виходити з того, що у класі за списком 25-30 осіб із приблизно рівним співвідношенням добре підготовлених хлопчиків і дівчаток, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з третьокласниками, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті

1.1. Виховні задачі молодших школярів такі: привчати до дисципліни, ввічливості, чесності, до дотримання правил поведінки у колективі, у спілкуванні з ровесниками і старшими; сприяти розвитку витримки, працьовитості; навчати бачити красиве у рухах, у вчинках, у оточуючому середовищі, у природі.

Відомо, що на фізкультурно-спортивних заняттях можна організувати широкий спектр ситуацій, що вимагають певного ризику, сміливості, що дозволяє ефективно впливати на вольову сферу школярів взагалі і молодших школярів зокрема і формувати у них такі вольові якості, як дисциплінованість, наполегливість, стриманість, рішучість і ін.

Фізкультурно-спортивні заняття також багаті ігровими та змагальними моментами, організованими за певними правилами, що відповідають етичним нормам. А це дає змогу формувати у молодших школярів гуманістичні стереотипи поведінки і знову ж таки розвивати вольові якості.

Та розвинена воля сама по собі ще не є цінністю. Рішучим, настирливим, дисциплінованим, цілеспрямованим може бути й злодій. Вольові, етичні, естетичні якості треба підпорядковувати більш високим прагненням, таким, як любов до Батьківщини, любов до свого народу, прагненню інтереси Батьківщини, народу, держави ставити вище власних інтересів.

Такого роду прагнення формувати нелегко. Як слід це можна зробити лише тоді, коли, починаючи уже з молодшого шкільного віку, діти будуть долучатися до рідної духовності. З молодшими школярами це можна робити через використання ігрово-сюжетної побудови уроків і позакласних занять, коли ця ігрово-сюжетна побудова ґрунтується на матеріалах вітчизняної

героїки, на матеріалах рідних традицій, звичаїв, народних свят.

- 1.2. Виділяють п'ять типів уроків залежно від дидактичних цілей: вступний урок, урок вивчення нового матеріалу, урок закріплення вивченого, контрольний урок, урок змішаного типу.

Різні типи уроків нерівномірно розподіляються за класами. У молодших школярів проводяться уроки переважно змішаного типу, одноцільові уроки складають приблизно 17-48%. Через психічні і фізіологічні особливості дітей (швидка стомлюваність, низький показник стійкості уваги) учителі змушені на кожному уроці ставити кілька дидактичних задач (розучувати нову гру, повторювати раніше вивчену гру, оцінити ступінь засвоєння програмного матеріалу).

- 2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Повинна бути використана фронтальна і станційна організація роботи.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 16

Перша частина

- 1.1. Грунтуючись на міжпредметних зв'язках, які встановлює сам виконавець контрольного завдання, схарактеризувати вікові особливості старших школярів.
- 1.2. Сформулювати, і, виходячи з вікових особливостей, схарактеризувати освітні задачі фізичного виховання старших школярів, а також пояснити, грунтуючись на знаннях з педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, які з видів уроків фізичної культури найбільш доцільно застосовувати у роботі зі старшокласниками.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект шостого з початку навчальної чверті уроку фізичної культури для учнів 10 класу (юнаки) загальноосвітнього навчального закладу. Навчальну чверть визначає виконавець контрольного завдання.

При цьому виходити з того, що у класі за списком 12-16 хлопців, рівень підготовки яких можна оцінити як добрий, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з юнаками-старшокласниками, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 16

1.1. У старшому шкільному віці (16-18 років) ріст тіла в довжину сповільнюється. У багатьох старшокласників ріст тіла у довжину закінчується зовсім, але ріст у ширину стає найбільш інтенсивним. Хребет міцніє, у ці роки уже менше деформується і може витримувати більш значні навантаження. Більш чіткими стають статеві відмінності у розмірах, пропорціях, функціональних параметрах і загальній працездатності між юнаками і дівчатами. Дівчата відстають у рості від юнаків на 10-12 см, а в масі тіла – 5-8 кг. Маса м'язів у дівчат на 13% менша, ніж у юнаків.

У юнацькі роки завершується розвиток центральної нервової системи і нервові процеси характеризуються більшою рухливістю.

Частота дихання у старших школярів така ж як, і в дітей середнього шкільного віку, а глибина дихання продовжує зростати. ЖЄЛ у цьому віці досягає рівня дорослих (4000 мл у юнаків і 3000 мл у дівчат). Максимальні величини легеневої вентиляції в 16-18 років можуть збільшуватись у 10-12 разів і більше в порівнянні зі станом спокою.

ЧСС у стані спокою досягає показників дорослих людей. Серцевий ритм у дівчат частіший ніж у юнаків. У дівчат підвищення артеріального тиску відбувається стрибкоподібно, а в юнаків – поступово.

Відомо, що в 15-17 років різко наростають можливості лактатного анаеробного енергозабезпечення, а в 16-18 років – алактатного анаеробного енергозабезпечення. У дівчат ці періоди починаються і закінчуються, як правило, на рік раніше. Така фізична якість, як гнучкість, що є суттєвим чинником в гармонізації енергії в організмі людини, починає зменшуватись, починаючи, приблизно, з 15-річного віку, якщо над нею не працювати. Досить

істотно в цьому віці збільшуються і аеробні можливості організму.

Отже, для школярів уже доступні досить інтенсивні навантаження будь-якої спрямованості: силові, швидко-силові, на розвиток пружкості, на розвиток швидкісної витривалості і витривалості аеробного характеру. А вправи на гнучкість, щоб запобігти зменшенню рухливості в суглобах, треба виконувати систематично, не менше 3-4 разів на тиждень.

1.2. Освітні завдання фізичного виховання старшокласників такі:

1. Озброювати знаннями, що стосуються закономірностей фізичного вдосконалення людини. Ця задача найбільш ефективно вирішується саме у старшому віці, оскільки передбачає достатній загальноосвітній рівень і опору на міжпредметні зв'язки.
2. Ознайомлювати з інформацією стосовно ведення здорового способу життя. Рівень ознайомлення повинен бути таким, щоб, закінчивши загальноосвітній заклад, людина могла самостійно підтримувати на належному рівні своє здоров'я.
3. Формувати інструкторські та суддівські уміння та навички.
4. Продовжувати формувати нові і вдосконалювати уже набуті рухові уміння і навички. Це пояснюється тим, що фізичний розум, як і інтелект, треба розвивати постійно.

У середніх і старших класах поступово збільшується кількість спеціальних уроків (гімнастики, легкої атлетики, баскетболу, і т.д.). Це закономірно і пояснюється тим, що учні старших класів намагаються займатися окремими видами спорту з наміром

добиватися в них значних результатів. Часта зміна видів навчального матеріалу на одному уроці недоцільна і з погляду ґрунтового вирішення освітніх завдань.

Поступовий перехід від комбінованих уроків у молодших класах до одновидових уроків у старших класах певною мірою вирішує і проблему поєднання в умовах загальноосвітнього навчального закладу занять фізичною культурою і спортом.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 17

Перша частина

- 1.1. Сформулювати, і, виходячи з вікових особливостей, схарактеризувати оздоровчі і виховні задачі фізичного виховання старших школярів,
- 1.2. Грунтуючись на знаннях із педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, пояснити, які з типів уроків фізичної культури найбільш доцільно застосовувати у роботі зі старшокласниками.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект шостого з початку навчальної чверті уроку фізичної культури для учнів 10 класу (дівчата) загальноосвітнього навчального закладу. Навчальну чверть визначає виконавець контрольного завдання.

При цьому виходити з того, що у класі за списком 12-16 дівчат, рівень підготовки яких можна оцінити як добрий, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з дівчатами-старшокласницями, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 17

- 1.1. Оздоровчі завдання: підвищувати опірність організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища; збільшувати енергетичні можливості організму шляхом розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, пружкість, гнучкість; формувати і закріплювати правильну поставу.

Виховні завдання: розвивати вольові якості; сприяти формуванню естетичних смаків; прищеплювати навик поведінки відповідно до етичних правил і норм; навчати самовихованню.

Вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури зі школярами не передбачає максимального розвитку фізичних якостей. Їх треба розвивати гармонійно, і в такій мірі, яка б забезпечувала достатній запас здоров'я. Сказане, звичайно, не виключає деякої зміни акцентів у фізичній підготовці школярів залежно від сенситивних періодів природного розвитку різних сторін моторики, але між зміною акцентів і спеціальною фізичною підготовкою відстань дуже велика.

Отже, розвиток фізичних якостей, як головної ланки у вирішенні оздоровчих завдань, як у школярів взагалі, так і в старших школярів зокрема повинен проводитись комплексно, виходячи із наявності ефекту позитивного переносу між ними. І тому педагогу треба знати, коли такий перенос буде найбільшим. Це матиме місце тоді, коли інтенсивність роботи буде відповідати ПАНО. Та вихід на рівень ПАНО ще не означає досягнення запланованого ефекту. Треба певний час попрацювати на цьому рівні, інакше потрібні адаптативні перебудови не будуть простимульовані. Цей пороговий часовий проміжок для старших школярів знаходиться в межах 7-8 хвилин.

На позакласних заняттях зі старшими школярами уже можна розвивати всі фізичні якості з прагненням досягти більш високого рівня їх розвитку, ніж це має місце при вирішенні завдань загальної фізичної підготовки.

Що ж стосується виховних завдань, то в роботі зі старшими школярами головна увага повинна зосереджуватись на зміцненні у них прагнення до самовиховання у такому ключі, щоб виростили особистості, здатні підпорядковувати власні інтереси інтересам Батьківщини, народу, держави.

1.2. З точки зору виділення різних типів уроків за їх дидактичними цілями можна сказати, що у старших класах логічно проводити одноцільові уроки. Якщо молодші школярі інтерес до уроку бачать у тому, щоб попустувати, погратися, то старші бачать у ньому можливість навчитися грати у баскетбол, бігати на лижах, стрибати у довжину визначеним способом і т.д. Їх стійка увага і фізичні можливості дозволяють всю основну частину уроку планувати на вирішення однієї дидактичної задачі.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 18

Перша частина

- 1.1. Розписати у вигляді моделі дії вчителя фізичної культури, починаючи від осмислення ним майбутнього уроку і до появи його перед учнями для проведення уроку.
- 1.2. Схарактеризувати методи організації учнів на уроці, окрім станційного, за схемою: характерна ознака методу – позитивне у методі – негативне в методі.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект сьомого з початку навчальної чверті уроку фізичної культури для учнів 4 класу (дівчата) загальноосвітнього навчального закладу. Навчальну чверть визначає виконавець контрольного завдання.

Основна частина уроку повинна впорядковуватись фронтальною організацією роботи.

Виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями четвертого класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 18

- 1.1. Підготовка вчителя до проведення уроку повинна здійснюватися приблизно за таким алгоритмом.

1. Спочатку створюється ідеальний (подумки, у своїй уяві) варіант майбутнього уроку. Добре, коли цей процес розгортається у певному порядку:
 - формулювання завдань уроку;
 - виходячи із завдань, підбір засобів їх вирішення (підготовчі та підвідні вправи);
 - продумування складу допоміжних вправ – вправ, що сприяють втягуванню в основну роботу і пом'якшують вихід із неї.
 - продумування процесу розгортання змісту уроку в просторі і часі (розробка сценарію уроку).
 2. Матеріалізація задуму на папері – написання конспекту уроку.
 3. Приведення педагогом себе в стан готовності (рухова, мовна готовність, належний зовнішній вигляд).
 4. Створення необхідної психологічної установки на роботу.
 5. Підготовка помічників.
 6. Підготовка місць занять, обладнання і дрібного інвентарю.
- 1.2. Існує чотири методи організації роботи учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний і станційний.

Характерною ознакою фронтального методу є спрямованість роботи всього класу на виконання лише одного завдання. Позитивним у цьому методі є те, що тут найлегше керувати класом і підтримувати необхідну дисципліну. Негативним у цьому методі є його невеликі потенційні можливості щодо кількості вирішення завдань на уроці і дозування навантажень у розрахунку на абстрактного середньостатистичного учня.

Груповий метод. Характерною його ознакою є спрямованість роботи учнів на вирішення декількох

завдань одночасно. Це і є його позитивним аспектом. Але використання цього методу доцільне за умови наявності гарної дисципліни і добре підготовлених помічників-груповодів. Негативним у методі є те, що тут значно більше, ніж при фронтальному методі, виникає непередбачених ситуацій і порушень дисципліни. Також при застосуванні цього методу дозування навантажень у групі здійснюється в розрахунку на абстрактного середньогрупового учня.

Індивідуальний метод. Характерною ознакою його є те, що кожен учень виконує своє, індивідуальне завдання. Великою перевагою цього методу є можливість дозувати навантаження точно у відповідності з індивідуальними можливостями учнів. Але, на жаль, реалізувати означену перевагу (і в цьому негативний аспект методу) стосовно класу в цілому дуже важко і, таким чином, цей метод застосовується на уроці у вигляді окремих вкраплень на фоні інших методів організації діяльності учнів, як правило, стосовно тих дітей, що відрізняються від своїх товаришів рівнем здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю. А ось під час секційних занять він може застосовуватись у повному обсязі.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 19

Перша частина

- 1.1. Пояснити з точки зору дидактики, що означають такі поняття, як засоби навчання, зміст навчання, методи навчання, і розкрити конкретизацію, наповнення цих понять стосовно фізичного виховання.
- 1.2. Розкрити смисл терміну “тема навчання” і схарактеризувати його стосовно предмету “фізична культура”, пояснивши, чому в конспекті уроку фізичної культури вказуються лише завдання уроку, а тема не визначається.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект сьомого з початку навчальної чверті уроку фізичної культури для учнів 6 класу загальноосвітнього навчального закладу. Навчальну чверть визначає виконавець контрольного завдання.

Роботу в основній частині уроку організувати фронтальним і груповим методами.

Виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями шостого класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 19

- 1.1. З точки зору дидактики розрізняють зміст навчання (те, чому навчають), засоби навчання (те, за допомогою чого навчають) і методи навчання (те, як навчають).

З третім аспектом все зрозуміло, а ось перші два потребують уточнення. Що ж є змістом навчання у фізичному вихованні, чому навчають з точки зору моторики на уроках фізичної культури? З точки зору моторики на уроках фізичної культури у школі навчають фізичним вправам. А за допомогою чого навчають? За допомогою, знову ж таки, фізичних вправ, які за своїм призначенням можуть бути організаційними, загальнопідготовчими, спеціальнопідготовчими, підвідними.

Зміст навчання поділяють на окремі відносно самостійні порції, які іменуються темами. З точки зору моторики темою є окрема рухова дія, або, точніше, - окрема фізична вправа.

Отже, є вправи-теми, рівень володіння якими доводять до навички чи уміння вищого порядку, і вправи-засоби, що сприяють цьому.

- 1.2. Для більш успішного оволодіння навчальним матеріалом його поділяють на порції. При цьому слід пам'ятати, що дроблення матеріалу не повинне переходити межі, за якою втрачається сенс його вивчення. Порція повинна бути настільки малою і водночас настільки великою, щоб в її межах

зберігалась специфіка інформації, що вивчається, а також бути відносно завершеною і логічно цілісною. Якщо вона дійсно є такою, тоді її можна назвати темою. Стосовно практичного матеріалу, призначеного для вирішення задач фізичної освіти, всім цим вимогам відповідає конкретна рухова дія, а точніше, фізична вправа, що має бути вивчена до рівня навичку, а в ідеальному варіанті – до рівня уміння вищого порядку.

Зі сказаного зрозуміло, що на уроках фізичної культури, на відміну від уроків з інших предметів, опрацьовується зразу декілька тем і, до того ж, опрацювання їх, як правило, здійснюються на різних рівнях. З одними лише знайомлять, другі вивчають, треті закріплюють, четверті оцінюють. Це головна особливість, якою пояснюється той факт, що в конспекті уроку фізичної культури недоцільно вказувати тему, а обмежуватись формулюванням завдань, із яких легко бачити, конкретизацією яких тем вони є.

До того ж, окрім освітньої, важливою складовою уроку фізичної культури, на відміну, знову ж таки, від уроків з інших предметів, є його оздоровча складова, яка обов'язково повинна мати задачі, і це додатково свідчить про доцільність визначення лише завдань уроку.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;

- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Робота в основній частині уроку повинна організовуватись фронтальним і груповим методами.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 20

Перша частина

- 1.1. Опираючись на знання з педагогіки, теорії і методики фізичного виховання і практичних дисциплін, розкрити зміст організаційної роботи вчителя фізичної культури до уроку і назвати основні методи організації роботи учнів на уроці.
- 1.2. Дати характеристику станційного методу у порівнянні з іншими методами організації роботи учнів на уроці і висвітлити методику контролю за рівнем фізичного навантаження учнів при його застосуванні.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект сьомого з початку навчальної чверті уроку фізичної культури для учнів 8 класу загальноосвітнього навчального закладу. Навчальну чверть визначає виконавець контрольного завдання.
- Роботу в основній частині уроку організувати фронтальним, груповим і станційним методами.

Виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

На уроці вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями восьмого класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 20

- 1.1. Зміст організаційної роботи вчителя фізичної культури до уроку передбачає врахування таких моментів.

1. Організація матеріально-технічних умов роботи, яка включає: попереднє прибирання місць занять, провітрювання приміщення, перевірку налагодженості приладів. Сюди входить також установка й заміна приладів, роздавання і збирання дрібного інвентарю. Все це повинне забезпечувати повноцінне гігієнічне оточення, ефективне використання часу заняття, безпеку роботи, навчання раціональним прийомам переміщення важких предметів, виховання в учнів дбайливого ставлення до громадського майна, дисциплінованість, організованість, естетичні якості і прагнення до високої культури виконання доручень.

2. Організація роботи помічників педагога: фізоргів, груповодів, суддів, капітанів команд і виконавців разових доручень. Час від часу помічників слід змінювати, залучаючи до цієї роботи якомога більшу кількість учнів, хоча, звичайно, педагог найбільш часто використовує для цього

авторитетних і здібних в інструкторсько-методичному плані учнів.

3. Організація осіб, що присутні на занятті, але не беруть участі у загальній роботі. Вона необхідна для того, щоб звести до мінімуму, а то й зовсім виключити все, що може заважати успішній роботі. Особливої уваги заслуговують тимчасово звільнені від виконання вправ.

Основні методи організації роботи учнів на роботі такі: фронтальний, груповий, індивідуальний, станційний.

- 1.2. Станційний метод організації роботи учнів на уроці має певну схожість з фронтальним, груповим та індивідуальним, бо об'єднує в собі всі їх переваги. Дійсно, керування класом майже таке, як при фронтальному методі; на кожній станції виконується своє окреме завдання, як при груповому методі; і навантаження строго індивідуалізоване, як при індивідуальному методі.

Але є і відмінність. У рамках названих трьох методів можна вирішувати весь спектр можливих завдань уроку, тоді як у рамках станційного методу ми зустрічаємося з певними обмеженнями. Вони стосуються завдань, які вирішуються на першому і другому етапах навчання руховим діям.

Методика контролю за рівнем навантаження має свої особливості залежно від способів дозування навантаження: за повторним максимумом (ПМ) і за тривалістю роботи. При першому способі виконується частина ПМ (наприклад, $1/3$ ПМ, $1/2$ ПМ і т.д.). Реакцію по пульсу досить визначити двічі (перед початком роботи і після проходження всього кола). При другому способі вказується час роботи на станції (наприклад, 10 сек.), але при цьому дається установка: працювати з

такою інтенсивністю, щоб вийти на пульс, скажімо, 160 уд/хв. У цьому випадку доцільно визначати пульс не тільки перед роботою і в кінці проходження кола, а і безпосередньо у процесі проходження кола з тим, щоб вносити відповідні корективи щодо інтенсивності навантаження.

В обох випадках виявляються не всі значення пульсу, а тільки ті, які виходять за межі потрібного пульсового інтервалу.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю і обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Робота в основній частині уроку повинна бути організована фронтальним, груповим і станційним методами.

2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 21

Перша частина

- 1.1. Визначити нижню і верхню межі ЧСС у роботі на уроках фізичної культури зі школярами різного віку, і опираючись на знання з біологічних дисциплін, ґрунтовно пояснити, чому недоцільно працювати на пульсі, що виходить за межі цих меж.
- 1.2. Розкрити методику пульсометрії і хронометрування уроків фізичної культури. Пояснити, що таке моторна і загальна щільність уроку, як ці параметри визначаються, і в яких розумних межах можуть варіюватися.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 3 класу загальноосвітнього навчального закладу.

Вид уроку – комбінований.

Тип уроку – змішаний.

Головна установка – роботу організувати так, щоб учні працювали на пульсі, що не виходить за нижню і верхню, допустимі для даного віку, межі, і при цьому на уроці вирішувався весь спектр завдань: і освітні, і оздоровчі, і виховні.

Виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями третього класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 21

1.1. Центральним питанням у роботі з фізичної культури з дітьми, підлітками і юнаками є питання про дозування фізичних навантажень. Максимум навантаження, як це впливає з даних наукових досліджень, є точка перетину на графіку залежності ЧСС від потужності навантаження. За межами цієї точки зникає лінійний зв'язок між указаними параметрами, що означає, що організм функціонує надто напружено і ймовірність сподівання на оздоровчий ефект стає все мізернішою. Вказана точка для молоді і юнаків відповідає ЧСС у межах 170-175 уд/хв. Зі зменшенням віку досліджуваних вона має тенденцію зміщуватися вгору по графіку і в молодших школярів відповідає ЧСС у межах 190/195 уд/хв.

Нижня межа інтенсивності фізичного навантаження відповідає ЧСС 120-130 уд/хв. При роботі на меншому пульсі теж різко падає ймовірність сподівання на оздоровчий ефект, бо при цьому не будуть достатньо простимульовані адаптивні реакції, що лежать у його основі.

Таким чином, той діапазон, у межах якого учитель фізичної культури може маніпулювати інтенсивністю навантаження, має такий вигляд:

Молодші школярі – 130-190 уд/хв.;

Середні школярі – 120-180 уд/хв.;

Старші школярі – 120-170 уд/хв.

1.2. Інформація про навантаження на уроці отримується за допомогою хронометрування і пульсометрії.

Для хронометрування потрібні секундомір, ручка і папір для запису. Секундомір включається по дзвінку і виключається, коли учні покинули місце заняття. Спостерігаючи за діяльністю учнів, хронометрист

записує закінчення кожної з її складових у чорновому протоколі, орієнтуючись на показання секундоміра.

Після обробки отриманої інформації можна вирахувати моторну і загальну щільність уроку. Робиться це так

$$\text{МЩ (моторна щільність)} = \frac{\text{час виконання вправ (сек)}}{\text{тривалість уроку (сек)}} \cdot 100\%$$

$$\text{ЗЩ (загальна щільність)} = \frac{\text{раціонально використаний час (сек)}}{\text{тривалість уроку (сек)}} \cdot 100\%$$

Загальна щільність уроку повинна, як правило, наближатись до 100%. Моторна ж щільність уроку варіює у широких межах і не можна вказати жорстких границь цього варіювання. Та все ж, коли вона падає нижче 30% чи перевищує 80%, то це вже повинно насторожити спостерігача, тут уже можуть мати місце певні методичні прорахунки.

Для пульсометрії також потрібно мати секундомір, ручку і папір для запису. Як і в попередньому випадку, секундомір включають по дзвінку, а виключають відповідно до фактичного закінчення уроку.

Показники ЧСС реєструються до уроку, зразу після нього і протягом уроку з інтервалами 3-5 хвилин, так, щоб можна було мати дані про стан організму і в процесі роботи, і в період слухання пояснень, і під час перешикування, і в період відпочинку, тобто, так, щоб отримані показники відображали якомога повніше реальну картину уроку. Дані записуються до чорнового протоколу, а вже після впорядковуються таким чином, що на їх основі можна було б накреслити пульсову криву уроку.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Робота на уроці повинна бути організована так, щоб учні працювали на пульсі, що не виходить за нижню і верхню, допустимі для даного віку, межі, і при цьому на уроці вирішувався весь спектр завдань: і освітні, і оздоровчі, і виховні.

2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 22

Перша частина

- 1.1. Відзначити ту величину ЧСС, коли спостерігається найбільший перенос між фізичними якостями під час роботи зі школярами різного віку на уроках фізичної культури, і обґрунтувати цей феномен, посилаючись на інформацію з біологічних дисциплін.
- 1.2. Запропонувати структурно-логічну схему аналізу уроку фізичної культури.

Друга частина

2.1. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 5 класу загальноосвітнього навчального закладу.

Вид уроку – комбінований.

Тип уроку – змішаний.

Головна установка – роботу організувати так, щоб учні працювали на пульсі, що не виходить за нижню і верхню, допустимі для цього віку, межі, і при цьому на уроці вирішувався весь спектр завдань: і освітні, і оздоровчі, і виховні.

Виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

2.3. Провести урок фізичної культури з учнями п'ятого класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 22

1.1. Найбільший перенос між фізичними якостями спостерігається тоді, коли інтенсивність роботи відповідає ПАНО (порогу анаеробного обміну). Пульсові показники у цьому випадку (залежно від віку і фізичної працездатності) коливаються в межах 150-170 уд/хв, у середньому 160 уд/хв.

Чому саме на рівні ПАНО спостерігається найбільший перенос між фізичними якостями? Тому, що тут виявляються уже достатньо задіяними всі різновиди енергозабезпечення організму: і алактатні анаеробні можливості, і лактатні анаеробні можливості, і аеробні можливості. Тобто ті можливості, якими визначаються і силові здібності, і швидкісні, і швидкісно-силові здібності, і здібності до витривалості. Отже, якщо робота відбувається на

пульсі 160 уд/хв. і триває 8-10 хвилин і більше, то це буде сприяти достатньому для загальної фізичної підготовки розвитку фізичних якостей.

1.2. Аналіз можна здійснювати за таким алгоритмом:

1. Окреслення завдань уроку.
2. Констатація ступеню вирішення поставлених на уроці завдань (вирішені повністю, вирішені частково, не вирішені). Кожна із констатацій вимагає пояснення, обґрунтування.
3. Обґрунтовуючи свою думку, аналізуючий використовує такі характеристики:
 - складність завдань (недостатня, оптимальна, надмірна);
 - ступінь знайомства вчителя з класом (працює давно, недавно, підміняє колегу);
 - виконання розпоряджень учителя і помічників-груповодів;
 - дисципліна учнів;
 - взаємини учителя і учнів, взаємини між учнями;
 - організація уроку і його окремих частин;
 - умінь вчителя пояснити завдання і відповідно до них здійснювати навчання;
 - методи, методичні прийоми і засоби, використані на уроці, і доцільність їх застосування;
 - володіння технікою показу;
 - термінологічна і загальна грамотність команд;
 - здійснення страховки і допомоги;
 - попередження і своєчасне виправлення помилок;
 - активізація діяльності учнів на уроці;
 - навантаження на уроці (моторна щільність, динаміка ЧСС і відповідність її науково-

обґрунтованим вимогам, прийоми регулювання);

- виховна робота на уроці;
- перевірка домашніх завдань і облік успішності на уроці;
- наявність відхилень від плану і їх причини;
- зовнішній вигляд учителя і манера триматися;
- впевненість чи невпевненість учителя у проведенні уроку;
- педагогічний такт учителя, його авторитет, вимогливість, емоційність;
- вибір місця учителем для управління класом.

4. Формування висновків і виставлення оцінки.

5. Пропозиції стосовно покращення якості проведення уроку.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Робота повинна бути організована так, щоб учні працювали на пульсі, що не виходить за нижню і верхню, допустимі для цього віку, межі, і при цьому на уроці вирішувався весь спектр завдань: і освітні, і оздоровчі, і виховні.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 23

Перша частина

- 1.1. Спираючись на знання з біологічних дисциплін та теорії і методики фізичного виховання, визначити найменші (порогові) проміжки часу роботи для молодших, середніх і старших школярів при ЧСС, що відповідає найбільшому переносу між фізичними якостями.
- 1.2. Показати, як можна, не виходячи за нижню межу ЧСС, успішно вирішувати на уроці фізичної культури і освітні, і оздоровчі (розвиваючі) завдання.

Друга частина

- 2.2. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 9 класу загальноосвітнього навчального закладу.

Вид уроку – комбінований.

Тип уроку – змішаний.

Головна установка: серед освітніх завдань запропонувати такі, які вимагають роз'яснень, зупинок, що призводить до зниження моторної щільності і зменшення ЧСС нижче допустимої межі; енергетичний дефіцит навантажень, що утворюється через зниження ЧСС, покрити високоінтенсивною роботою, тривалістю, що відповідає пороговій або ж перевищує її.

Виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями дев'ятого класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 23

- 1.1. Як відомо, найбільший позитивний перенос між фізичними якостями спостерігається при роботі на пульсі приблизно 160 уд/хв. Але забезпечення такого рівня функціонування серцево-судинної системи ще не означає, що будуть простимульовані відповідні адаптивні реакції. Треба певний час попрацювати на цьому рівні.

Виходячи із накопиченої на даний час наукової інформації, можна досить ґрунтовно твердити, що у молодших школярів через 2,5-3,0 хвилини робота на пульсі 160 уд/хв. виявляються фізіологічно фіксовані показники втоми. Отже, для них цей часовий проміжок і буде пороговим. Дорослим людям треба працювати на такому пульсі значно довше, приблизно 8-10 хвилин.

Беручи до уваги викладену вище інформацію, можна також досить ґрунтовно твердити, що для школярів різного віку порогові проміжки часу роботи на пульсі 160 уд/хв. будуть такими:

Молодші школярі – 2,5-3,0 хв.;

Середні школярі – 4,0-5,0 хв.;

Старші школярі – 7,0-8,0 хв.

- 1.2. Є різні шляхи досягнення цього, і всіх нюансів просто неможливо передбачити, але основні методичні підходи повинні бути відомі кожному вчителю.

Перший підхід. Якщо визначені для розучування рухові дії координаційно досить прості, то треба зробити так, щоб повторення їх було максимально щільним і, таким чином, буде досягнута висока ЧСС.

Для цього підійде фронтальний метод організації роботи з усіма можливими модифікаціями (всі працюють одночасно, позмінно, потоком).

Другий підхід. Якщо рухові дії координаційно досить складні, що створює перепону фронтальній організації роботи, то слід застосувати програмоване навчання, де кожний крок програми буде самостійною руховою дією, настільки простою, що це дасть змогу все-таки використати переваги фронтальної організації роботи.

Третій підхід. Коли ж і програмоване навчання не вдається застосувати і доведеться вдатися до групового методу організації роботи, що потягне за собою можливість простоїв через низьку пропускну здатність місць роботи, то треба продумати організацію додаткових завдань для розвитку рухових якостей у кожній із груп. Також при груповій організації можна так розподілити місця занять, щоб чергувалася інтенсивна робота (розвиток рухових якостей) і малоінтенсивна (розучування рухової дії) робота.

Четвертий підхід. А якщо групова організація робота все-таки не дозволяє інтенсивно працювати, то треба передбачити час для окремої високоінтенсивної роботи (на рівні ПАНО) над розвитком рухових якостей, використовуючи для цього або колове тренування (станційний метод), або ж високоінтенсивні рухливі чи спортивні ігри.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;

- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Серед освітніх завдань повинні бути заплановані такі, які вимагають роз'яснень, зупинок, що призводить до зниження моторної щільності і зменшення ЧСС нижче допустимої межі; енергетичний дефіцит навантажень, що утворюється через зниження ЧСС, покрити високоінтенсивною роботою, тривалістю, що відповідає пороговій або ж перевищує її.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 24

Перша частина

- 1.1. Спираючись на міжпредметні зв'язки, які визначає сам виконавець контрольного завдання, обґрунтувати, що у роботі з предмету “фізична культура” повинно бути провідним, чи формування рухових умінь і навиків, чи розвиток фізичних якостей.
- 1.2. Подати у систематизованому вигляді методи навчання, які застосовуються у навчанні школярів руховим діям.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 5 класу загальноосвітнього навчального закладу.

Вид уроку – спеціалізований (на матеріалі з розділу «гімнастика»).

Тип уроку – змішаний.

Головна установка – вирішення освітніх завдань спланувати так, щоб робота впорядковувалась всіма методами формування рухових умінь і навиків: цілісного вивчення, розчленованого вивчення, ігровий, змагальний. В основній частині уроку роботу організувати груповим і фронтальним методами як стосовно класу в цілому, так і стосовно роботи у відділеннях.

На уроці вирішувати весь комплекс завдань (освітні, оздоровчі, виховні), вважаючи, що матеріально-технічні умови проведення занять добрі.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями п'ятого класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 24

- 1.1. Фізичне вдосконалення людини розпадається на дві взаємопов'язані складові: освітню (інформаційну) і енергетичну. Освітня реалізується у вигляді фізичної освіти, елементарними одиницями якої є рухові уміння і навиків, а енергетична – шляхом розвитку фізичних якостей, таких, як сила, пружкість, витривалість, гнучкість. Все це окреслює рухову сферу людини, яку в спеціальній літературі називають ще терміном «моторика».

Безсумнівно, що у будь-якому випадку, організовуючи педагогічні дії, треба виходити з того, щоб розвивати в людині людське, а не тваринне начало. Усі погодяться з думкою, що людським у людині є те, у чому вона явно виграс у представників тваринного світу, а тваринним – те, у чому вона

поступається братам своїм меншим. А поступається вона їм саме рівнем прояву фізичних якостей. А ось що стосується фонду рухових умінь і навичок, і особливо здатності конструювати нові форми рухових дій, то тут людина залишає далеко позаду представників тваринного світу. І це зрозуміло. Бо завдяки цій здатності вона змогла виділитися зі світу тварин. Не будь її, їй би не вдалося постійно вдосконалювати свою професійну майстерність, оволодівати все новими і новими професіями, які, зрештою, завжди реалізуються через рухову функцію.

Отже, саме фізична освіта, елементарними одиницями якої є рухові уміння і навички, повинна бути провідною у вирішенні завдань фізичного вдосконалення людини.

1.2. Вказану сукупність методів можна представити у вигляді трьох груп.

Методи слова: пояснення, розповідь, бесіда, команда, розпорядження, вказівка, супровідні пояснення, словесні звіти, самозвіти, самопроговорювання, самопокази.

Методи наочного сприйняття: показу, демонстрації, ілюстрації, моделювання.

Практичні методи або методи вправлення: розучування рухової дії у цілому, розучування рухової дії за частинами, ігровий, змагальний, плюс метод поєданого впливу і методи термінової інформації (останні частіше використовуються у роботі зі спортсменами).

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);

- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Вирішення освітніх завдань повинно бути сплановано так, щоб робота впорядковувалась усіма методами формування рухових умінь і навиків: цілісного вивчення, розчленованого вивчення, ігровий, змагальний. В основній частині уроку роботу організувати груповим і фронтальним методами як стосовно класу в цілому, так і стосовно роботи у відділеннях.

- 2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

ЗАВДАННЯ 25

Перша частина

- 1.1. Грунтуючись на знаннях з біологічних і практичних дисциплін, розкрити роль зворотної інформації у становленні нових рухових координацій і паралельно визначити суть методів термінової інформації.
- 1.2. Описати послідовність операцій під час розробки алгоритмізованих програм навчання руховим діям.

Друга частина

- 2.1. Підготувати конспект уроку фізичної культури для учнів 4 класу загальноосвітнього навчального закладу.

Вид уроку – комбінований.

Тип уроку – змішаний.

Головна установка – серед освітніх завдань передбачити навчання лазінню по канату способом у три прийоми методом алгоритмічних запропонувань.

Виходити з того, що у класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, а матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

- 2.2. Провести урок фізичної культури з учнями четвертого класу, дотримуючись завдань і змісту роботи, викладених у конспекті.

ТИПОВЕ РІШЕННЯ ЗАВДАННЯ 25

- 1.1. Оскільки кістяк хребтних і людини зокрема не є чимось монолітним, а складається із окремих шматочків, об'єднаних між собою суглобами, то, щоб рухатися за допомогою такого механізму, треба постійно вирішувати проблему подолання надлишкових ступенів свободи. А ще ж, окрім цього, не треба забувати, що рух у суглобах, їх фіксація здійснюються за рахунок м'язів, пружність яких варіює залежно від зміни їхньої довжини (і, як правило, не лінійно), що іще додає ступенів свободи і ускладнює і без того складну ситуацію управління. Настільки складну, що вирішення управлінських завдань за таких умов не під силу будь-якому комп'ютеру.

Тоді як же організм людини впорається з подібними завданнями, і то без будь-яких наднапружень? Відповідь на це питання полягає у використанні центрами управління рухами зворотної

інформації або «сенсорних корекцій», як називав це М.О.Берштейн.

Для управління рухами особливо важлива та зворотна інформація, яка надходить від тих рецепторів, що містяться у м'язах, зв'язках, сухожиллях. На її основі рухи регулюються у синергічних деталях. Але, на жаль, вона погано усвідомлюється. Для того, щоб прискорити процес її усвідомлення використовують різні способи (найчастіше з використанням різних технічних пристосувань) надання виконавцю точних кількісних даних про динамічні та кінематичні параметри виконуваних чи виконаних ним рухів. Ці способи у спеціальній літературі отримали назву методів термінової інформації.

- 1.2. На сьогодні відомо, що побудова мозком людини програм рухового поведження складаються з чіткої послідовності певних, наперед виважених за змістом операцій.

А це наводить на думку, що і педагогічні впливи теж повинні бути чітко послідовними і складатися із добре виважених кроків. І чим більшою буде кореляція між центрально-нервовою програмою і програмою педагогічних впливів, тим більше шансів на успіх, тобто ми приходимо до ідеї алгоритмізації навчання, або, іншими словами, до програмованого навчання.

Вперше ідеї програмованого навчання почали розробляти американські психологи і педагоги, і стосувалися ці програми винятково теоретичного матеріалу. Згодом робляться спроби реалізувати ідеї програмування і стосовно навчання руховим діям. Аналіз цих спроб показує, що їх автори намагалися, головним чином, пристосувати підходи, що були вже напрацьовані для навчання теоретичному матеріалу, не

враховуючи, як слід, найважливіших закономірностей функціонування моторики людини. А головне – того, що навчання теоретичному матеріалу пов'язане з формуванням понять і забезпечується роботою інтелекту, а навчання руховим діям – з формуванням нервово-м'язових уявлень про визначальні їх фрази і забезпечується роботою фізичного розуму. А тому запропоновані схеми алгоритмізації процесу навчання руховим актам надмірно заформалізовані і спеціалісту-практику досить важко скористатися ними.

Можна, відштовхуючись від закономірностей функціонування моторики людини представити схему складання запропонованих алгоритмічного типу значно простіше. Вона могла б мати такий вигляд:

1. Забезпечити необхідний для оволодіння вибраними вправами рівень розвитку рухових якостей.
2. Зробити аналіз техніки виконання конкретних, обраних для вивчення вправ, вичленовуючи при цьому провідні фази (основні опорні точки – ООТ), м'язові відчуття, які треба буде обов'язково усвідомити і в результаті сформувані відповідні рухові уявлення.
3. Виходячи з виділених ООТ і необхідності їх усвідомлення, підібрати відповідні підвідні вправи, або ж продумати створення штучних умов виконання, або те і друге у комплексі, і розмістити у логічній послідовності, яка повинна завершитися самостійним виконанням вправи в цілому.
4. Перевірити підбрану послідовність завдань на практиці і, якщо необхідно, внести потрібні корективи, тобто налагодити програму.
5. Використовувати налагоджену програму на практиці.

2.1. Правильно підготовленим слід вважати конспект, який відповідає таким ознакам:

- наявність усього комплексу завдань (освітніх, оздоровчих, виховних);
- якісне і кількісне визначення інвентарю й обладнання, що потрібні в процесі роботи;
- виклад змісту роботи і навчально-виховних проявів, що будуть розгортатися по ходу заняття, за загальноприйнятою стандартною схемою:

Частини уроку і їх тривалість	Зміст роботи	Дозування навантажень	Організаційно-методичні вказівки
-------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------------

- узгодженість змісту роботи на занятті з навчальним матеріалом програми з фізичної культури.

Серед освітніх завдань повинно бути передбачене навчання лазінню по канату способом у три прийоми методом алгоритмічних запропонувань. Складаючи алгоритмізовану програму навчання названій руховій дії, мати на увазі, що в ній є дві ООТ, про які треба формувати нервово-м'язові уявлення.

2.2. На уроці повинна чітко проглядатись керівна роль педагога у спрямовуючому, контролюючому і стимулюючому аспектах.

Оцінка результатів виконання ККЗ здійснюється так само, як і стосовно результатів співбесіди (див. вище).

Слід зауважити також наступне. Тільки що ми розглядали комплексні контрольні завдання як інструмент контролю якості оволодіння студентами знаннями з теорії і методики фізичного виховання. Але їх можна використовувати і як інструмент самоконтролю. Найкращим самоконтролем буде тоді, коли зацікавленою у вивченні ТМФВ особою буде зроблено спробу виконати всі 25 ККЗ. Максимальний бал за виконання кожного окремого ККЗ слід

зробити рівним 4-ом, а підсумковий максимальний результат буде складати тоді 100 балів, що дасть змогу використати шкалу оцінювання згідно з ECTS, наведеної на початку розділу.

3. Виконання тестових завдань

Вони можуть використовуватись і як інструмент контролю, і як інструмент самоконтролю за якістю оволодіння навчальним матеріалом з теорії і методики фізичного виховання. І в першому, і в другому випадку необхідно виконати всі 25 завдань. За правильне виконання окремого завдання нараховується 4 бали, що в сумі складе максимум 100 балів, і знову ж таки буде створено передумову для використання шкали оцінювання згідно з ECTS, наведеної на початку розділу.

Тестові завдання можна рекомендувати і в традиційному вигляді (перелік завдань друкується на папері), і в комп'ютерному варіанті.

Тестові завдання з теорії і методики фізичного виховання

1. Чим викликана необхідність перегляду з плином часу змісту теорії і методики фізичного виховання як наукової й учбової дисципліни:

- а) зміною ідеологічних орієнтирів;
- б) накопиченням нових знань стосовно живих істот взагалі і людини зокрема;
- в) накопиченням нових знань стосовно фізичного вдосконалення людини;
- г) рівнем грошових доходів членів суспільства;
- д) динамікою народонаселення країни?

2. *Яке з формулювань найкраще підходить для визначення теорії і методики фізичного виховання як наукової і учбової дисципліни:*

- а) дисципліна, що вивчає закономірності фізичного вдосконалення людини;
- б) дисципліна, що вивчає фізичне виховання як соціальний феномен;
- в) дисципліна, що вивчає фізичне виховання як педагогічний процес;
- г) дисципліна, що вивчає прояви моторики людини в екстремальних умовах;
- д) дисципліна, що вивчає закономірності формування особистості людини шляхом застосування фізичних навантажень різної величини?

3. *Причини виникнення фізичного виховання:*

- а) дія програми самозбереження (збереження свого “Я”, свого “ego”);
- б) взаємозалежність між індивідуумами;
- в) виникнення на певній стадії еволюції інтелекту;
- г) дія програми пізнання і творчості;
- д) кліматично-погодні умови.

4. *Принципи системи фізичного виховання:*

- а) усвідомлювання і активності;
- б) всебічно гармонійного розвитку особистості;
- в) міцності засвоєння навчального матеріалу;
- г) зв'язку з трудовою та військовою практикою;
- д) оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

5. *Формування особистості на заняттях з фізичного виховання повинне сприяти згуртуванню нації навколо національної ідеї. Отже, наставнику треба знати ті чинники, що найбільше сприяють зрідненню людей:*

- а) всебічний розвиток моторики людини;
- б) прищеплення рідної духовності;
- в) зміцнення здоров'я;

- г) плекання рідної мови;
- д) пошана до рідної ідеології.

6. Засоби фізичного виховання:

- а) жива і опосередкована наочність;
- б) природні сили;
- в) гігієнічні фактори;
- г) слово;
- д) фізичні вправи.

7. Механізми впливу фізичних вправ, що визначають зростання моторного потенціалу людини:

- а) поєднання ефектів суперкомпенсації;
- б) повторення;
- в) зосередження на роботі з вірою в позитивний результат;
- г) збільшення навантажень;
- д) маніпуляції тривалістю і характером відпочинку між навантаженнями.

8. Методи формування рухових вмінь і навиків:

- а) повторний;
- б) цілісного вправляння;
- в) рівномірний;
- г) розчленованого вправляння;
- д) інтервальний.

9. Термін надання інформації виконавцю при застосуванні методів термінової інформації:

- а) по ходу виконання вправи;
- б) після наступної спроби;
- в) після двох наступних спроб;
- г) до початку наступної спроби, доки в нервовій системі зберігаються сліди від попередньої роботи;
- д) протягом першої хвилини після спроби.

10. В переліку названих принципів визначити дидактичні принципи:

- а) всебічного гармонійного розвитку особистості;
- б) міцності засвоєння навчального матеріалу;
- в) єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- г) систематичності;
- д) хвилеподібності динаміки навантажень.

11. Теоретичні побудови що дозволяють найбільш всеохоплююче пояснити механізми формування рухових умінь і навиків:

- а) утворення умовно-рефлекторних зв'язків ;
- б) побудови рухів;
- в) м'язового скорочення;
- г) функціональної системи;
- д) динамічного стереотипу.

12. Методи чи методичні прийоми, які на базовому етапі розучування рухової дії застосовуються лише у виключних випадках чи не застосовуються зовсім:

- а) алгоритмічних запропонувань;
- б) розучування в цілому в реальних умовах;
- в) варіювання умов виконання;
- г) розчленованого вправляння;
- д) термінової інформації.

13. Методи, які на етапі формування уміння застосовуються з певними обмеженнями:

- а) термінової інформації;
- б) розучування в цілому в штучних умовах;
- в) демонстрації;
- г) розучування частинами;
- д) слова.

14. Методи, застосування яких є найбільш характерним на етапі формування навичку:

- а) розучування в цілому в штучних умовах;
- б) термінової інформації;
- в) розучування в цілому в реальних умовах;

- г) розучування по частинах;
- д) ілюстрації;

15. Методи чи методичні прийоми, які на етапі формування уміння вищого порядку застосовуються лише у виключних випадках чи не застосовуються зовсім:

- а) варіювання умов виконання;
- б) фізична допомога;
- в) розучування частинами;
- г) слова;
- д) демонстрації.

16. Умови що найбільше сприяють позитивному переносу в розвитку фізичних якостей:

- а) зменшення віку нижче дорослого стану, аж до першого дитинства (4-7 років) включно;
- б) підвищення рівня фізичної підготовленості;
- в) низький рівень фізичної підготовленості;
- г) високий рівень фізичної підготовленості;
- д) робота на пульсі, що відповідає ПАНО.

17. Вимоги до вправ, що використовуються для розвитку швидкісних можливостей:

- а) помірна інтенсивність і тривалість виконання більше 10-ти хв.
- б) велика координаційна складність вправ;
- в) яскраво виражена новизна вправ;
- г) максимальна інтенсивність з тривалістю виконання менш десяти секунд;
- д) необхідність генерації м'язових зусиль на межі силових можливостей.

18. Вправи, що найбільше сприяють збільшенню амплітуди рухів:

- а) силові вправи;
- б) вправи з примусовим розтягуванням;
- в) пружинні вправи;
- г) махові вправи;

д) вправи із застосуванням спеціального організованої вібростимуляції .

19. *Форми організації роботи з фізичного виховання, що визначаються терміном “урочні”:*

- а) змагання;
- б) практичні заняття;
- в) пробіги;
- г) семінарські заняття;
- д) прикидки.

20. *Ознаки, за якими можна відрізнити педагогічний експеримент від педагогічного спостереження:*

- а) використовується спеціальна апаратура для реєстрації потрібних параметрів;
- б) явище досліджується без втручання в нього;
- в) досліджувані не знають, що є об’єктом дослідження;
- г) передбачається втручання в те явище, що досліджується;
- д) досліджувані знають, що є об’єктом досліджування.

21. *Урочні форми роботи:*

- а) є основними у вирішенні завдань фізичного виховання;
- б) забезпечують умови найкращої реалізації можливостей індивідуального підходу до учнів;
- в) забезпечують можливість одночасного навчання великої кількості учнів;
- г) забезпечують можливість оволодіти навчальним матеріалом на найвищому рівні;
- д) забезпечують можливість реалізації дидактичних принципів.

22. *Динаміка розвитку “спортивної форми” визначається:*

- а) вичерпанням поточного адаптаційного резерву (ПАР);
- б) календарем змагань;
- в) формуванням своєрідного “динамічного стереотипу”;
- г) метеорологічними факторами;

д) гігієнічними факторами і матеріальним забезпеченням занять;

23. *Юні спортсмени відрізняються від дорослих спортсменів за такими проявами реакції організму на фізичні навантаження:*

а) швидше впрацьовуються;

б) повільніше впрацьовуються;

в) повільніше нарощують тренованість;

г) швидше нарощують тренованість;

д) після інтенсивних і тривалих навантажень повільніше відновлюються.

24. *Планування тренувальної роботи в мікроциклах на 3-му етапі багаторічної підготовки базується на врахуванні перш за все таких вимог:*

а) поєднання навантажень різної величини;

б) забезпечення належного матеріально-технічного оснащення;

в) поєднання навантажень різної спрямованості;

г) організація оперативного і поточного контролю;

д) забезпечення гігієнічно виправданих умов роботи.

25. *Найбільш інформативними, що свідчать про входження в спортивну форму, є такі показники:*

а) результати тестування рівня загальної фізичної підготовки;

б) рівень спортивних результатів у порівнянні з результатами попереднього макроциклу;

в) результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовки;

г) стабільність у демонстрації високих результатів від змагання до змагання;

д) рівень спеціальної освіченості спортсмена.

**Коди розв'язання тестових завдань
з теорії і методики фізичного виховання**

№ завдання	варіанти відповідей	№ завдання	варіанти відповідей
1.	а,б,в	14.	в
2.	а,б	15.	б,в
3.	а,б,в,г	16.	а,в,д
4.	б,г,д	17.	г
5.	б,г,д	18.	б,д
6.	б,в,д	19.	б,г
7.	а,в	20.	г
8.	б,г	21.	а,в,д
9.	г	22.	а,б
10.	б,г	23.	б,в,д
11.	б,г	24.	а,в,г
12.	б,в	25.	б,г
13.	б,г		

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Артикул В. Бій під назвою “гопак”. //Україна. - 1992. - № 12.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1986. – С. 211, 260-262.
3. Ареф’єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі. – К.: 1995.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – С. 43-44.
5. Аршавский И.А. К физиологическому анализу физического развития и его особенностей у новорождённых детей. //Физиология человека. – 1979. – 5. - № 2. – С. 254-259.
6. Авраменко В.А, Кучкин С.Н., Черников Ю.Т. Урок физической культуры мы строим так. //Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 1. – С. 46-47.
7. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. //Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 30-31.
8. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979.
9. Алексеев А.В. Педагогико-психологические методы оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. //Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 2. – С. 33-34.
10. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1978.
11. Биоэлектростимуляция в рефлексотерапии. Под редакцией Е.Л. Мачерет. - Одесса, 1988.
12. Братко-Кутинський О. Феномен України. - К.: Вечірній Київ, 1996. - С. 201, 202.
13. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М., 1947.
14. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: 1966.

15. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: ФиС, 1991. – С. 267.
16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
17. Бауэр В.А., Солодков С.С. Рациональное дозирование нагрузок при обучении технике движений детей-шестилеток. //Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 11. – С. 18-21.
18. Болобан В.Н. Акробатическая подготовка гимнастов. В сборнике «Спортивная гимнастика».–К.:Здоров'я,1977.– С.68.
19. Бабанский Ю.К., Потешник М.М. Оптимизация педагогического процесса.–К.:Радянська школа, 1984.– С.151.
20. Вехи, интеллигенция в России, сборник статей 1909-1910. - М.: Молодая гвардия, 1991. – 462 с.
21. Волховник. - К., 1994. - С. 13.
22. Верховский Ф.В., Ратов И.П., Возняк С.В. Возможности предотвращения отрицательных феноменов межмышечной координации в спортивных упражнениях. // Теория и практика физической культуры. – 1970. - № 1.
23. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1977. – С. 223-224, 240, 242.
24. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988.
25. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. - С. 60, 64.
26. Валик Б.В. Совершенствование двигательных навыков. //Физическая культура в школе. – 1990. - № 10. – С. 56.
27. Возрастная физиология: Руководство по физиологии. – Л.: Наука, 1975. – С. 227.
28. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – К.: Здоров'я, 1983. – С. 23-74.

29. Васильков Г.А. КПД урока и его слагаемые. //Физическая культура в школе. – 1988. - № 1. – С. 11-16.
30. Васильков Г.А. Методика подготовки и проведения соревнований. //Физическая культура в школе. – 1990. - № 2. – С. 53-55.
31. Внимание здоровью здоровых. Газета “Аргументы и факты” от 5-11.03.1988.
32. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1988. – С. 59.
33. Виру А.А. Физиологические основы оздоровительного эффекта. // Теория и практика физической культуры.– 1984. - № 9. – С. 18.
34. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 8.
35. Гостев Э.В., Сучилин И.Г. Обучающие машины адаптивного типа в технической подготовке. // Гимнастика. – 1981. – Выпуск 1.
36. Гаваа Лувсан. Очерки методов восточной рефлексотерапии. – К.: Здоров’я, 1992. – С. 13.
37. Гавердовский Ю.К., Боген М.М. Как найти “петушиное” словцо? (О деятельном подходе к обучению гимнастическим движениям). //Гимнастика. – 1986. – Выпуск 1. – С. 32-41.
38. Гальперин П.Я. Доклад, обобщающий исследования, представленные на соискание учёной степени доктора пед. наук. – М.: Издательство МГУ, 1965.
39. Гужаловский А.А. Развитие физических качеств у школьников. – Минск: Нар. Освита, 1978.
40. Гориневский В.В. Научные основы тренировки. //Физическая культура. – 1922. - № 1-5, - 1923. - № 1, (6-7).
41. Донченко Т. Научіть нас, козаченьки, славу повернути. //Спортивна газета. - 1990. - 15 вересня. - С. 4.

42. Доленко Ф.Л. Аспекты гипокинезии. // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 7.
43. Дипломна робота: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. (Артюшенко О.Ф., Погрібний А.С., Баєва О.В. та ін.) – Переяслав-Хмельницький: 1995.
44. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К.: 1997.
45. Динбер Р.Д, Синельникова Э.М. Физкультура, возраст, здоровье. – М.: ФиС, 1985.
46. Дильман В.М. Липидный шунт в энергетическом гомеостазе организма. В кн.: Регуляция энергетического обмена и физическое состояние организма. – М.: Наука, 1978. – С. 141.
47. Детская спортивная медицина. Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. – М.: Медицина, 1980.
48. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности. В кн.: Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1980. – С. 12-34.
49. Эпштейн Н.М. Оценка результатов школьников на спортивных соревнованиях. – М.: 1969.
50. Жордочко Р.В., Соколов Ю.Л., Соколов Л.М. Развитие гнучкості спортсмена. – К.: Здоров'я, 1980. – С. 8.
51. Зацюрский В.М., Сазонов В.П. Биомеханические основы профилактики повреждений поясничной области позвоночника при занятиях физическими упражнениями (обзор). // Теория и практика физической культуры. – 1985. - № 7. – С. 33-41.
52. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966.
53. Зацюрский В.М. Осторожно: статистика! // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 2. – С. 53.

54. Зациорский В.М. Двигательная активность как фактор антириска ишемической болезни сердца (обзор). // Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 9. – С. 45.
55. Зациорский В.М. Влияние занятий спортом на продолжительность жизни. // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 5. – С. 14.
56. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: ФиС, 1979.
57. Иоффе Л.А., Бобков Г.А. Терморегуляционные аспекты разминки. // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 24-28.
58. Иващенко Л.Я., Стрпко И.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – С. 23-26.
59. Иващенко Л.Я. Дозирование нагрузок в базовой физической культуре: два подхода в решении проблемы. // Теория и практика физической культуры. – 1987. - №6. – С. 12.
60. Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорізьке низове. - К.: Веселка, 1992.
61. Кант. Критика чистого разума. - М.: Мысль, 1994.
62. Королёв Л.А., Соболевский В.И. Взаимосвязь метеотропных реакций и работоспособности спортсменов. // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 9.
63. Каптен Ю.Л. Основы медитации. – Самара, 1993. – С. 90-92, 145.
64. Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. Вспомогательные и подводящие игры на уроках лёгкой атлетики, гимнастики. //Физическая культура в школе. – 1997. - № 5, 6, 7.
65. Карташов Н. Секунды длиной в жизнь. Газета Комсомольская правда от 15.07.1984.

66. Кладов Е.В. Особенности занятий со школьниками-левшами. //Физическая культура в школе. – 1996. - № 4. – С. 48-50.
67. Крупко Л.И. Тестированные подвижные игры для развития физических качеств: Методические рекомендации. – Черкассы: 1996.
68. Копылов Ю.А. Без простуд. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. //Физическая культура в школе. – 1994. - № 3. – С. 12-13.
69. Купер К. Новая аэробика. – М.: ФиС, 1979.
70. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М.: ФиС, 1989.
71. Канаев И.И. Жорж Кювье. – Л.: Наука, 1976. – С. 65.
72. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993.
73. Колчинская А.З. Кислородные режимы организма детей и подростков. – К.: Наукова думка, 1973. – 320 с.
74. Лозко Галина. Українське народознавство. - К.: Зодіак-ЕКО, 1995. - с. 214.
75. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 2. - М.: ФиС, 1952.
76. Лукьяненко В.П. Об одной вековой дискуссии. //Физическая культура в школе. – 1997. - № 3.
77. Лях В.И. В связи с проблемой неправорукости. //Физическая культура в школе. – 1989. - № 2. – С. 24.
78. Лисенко С. Учитель Силенко. – К.: Обереги, 1996. – С. 480.
79. Лукоянов В.В. Основные аспекты синтеза психофизической подготовки в спорте высших достижений. // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 9. – С. 62.
80. Мюллер Й. Исторична дисертація про козаків... //Всесвіт. - 1988. - № 6. - с. 133.

81. Мовчан П. Мова - явище космічне. Літературна Україна. - 1989. - № 43,48.
82. Меерсон Ф.З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность. – М.: Наука, 1975.
83. Менхин Ю.В. Важные нюансы изометрических упражнений. // Теория и практика физической культуры. – 1985. - №4. – С.45-47.
84. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств. // Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 8. – С. 25-27.
85. Малахов Г.П. Целительные силы (биосинтез и биоэнергетика). – АО Комплект СПб, 1994. – С. 73.
86. Маркович Э.С. Курс высшей математики с элементами теории вероятностей и математической статистики. - М.: Высшая школа, 1972. – 326-331.
87. Могендович М.Р. Кольцевые рефлексы в развитии моторики ребёнка. Материалы седьмой научной конференции по вопросам возрастной морфологии, физиологии и биохимии. – М.: 1965. – С. 390-391.
88. Могендович М.Р. Кинезофилия и моторно-висцеральная координация. В кн.: Моторно-висцеральные координации и их нарушения. – Пермь: 1969. – 6-17.
89. Мудрість Української Правди. – К.: Обереги, 1996. – С. 259-268.
90. Майя Гоголан. Попрощайся с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С. 71-72, 81-82.
91. Матов В.В. Медицинские проблемы оздоровительной физической культуры. // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 2. – с. 44.
92. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1964.
93. Михайлов В.В., Минченко В.Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки

- спортсменов. // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 3.
94. Наливайко Д.С. Козацька християнська республіка. - К.: Дніпро, 1992. - С. 108.
95. Норберт Винер. Кибернетика или управление и связь в животном и машине. – М.: Наука, 1983.
96. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. – Минск: Полымя, 1986.
97. Николаенко А. Новинка пятнадцатилетней давности. Газета Советский спорт от 4.06.1986.
98. Никифоров Ю.Б. Психорегуляцию в практику физического воспитания школьников. //Физическая культура в школе. – 1991. - № 6, 7.
99. Новоцкий А.В. Физкультурный актив в пионерском лагере. //Физическая культура в школе. – 1986. - № 5.
100. Остапенко Л. Изометрия: мифы и реальность. // Газета “Советский спорт”. – 21.XII. 1986.
101. Організаційно-методичні вказівки до конспекту уроку з фізичної культури: Методичні рекомендації. /Аргунов О.С., Іващенко В.П., Чипиленко Л.І., Ярова В.Д./ – Черкаси: 1993.
102. Олимпийский резерв. Под ред. Л.В. Волкова. – К.: Здоров'я, 1982. – С. 142-150.
103. Остапенко Л. Не гонись за быстрым успехом. Газета Советский спорт от 26.IV. 1987 г.
104. Пилоян Р.А. Физкультура и спорт: пути перестройки. // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 7.
105. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М.: ФиС, 1970.
106. Платонов В.Н., Сахновський К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – С. 158, 249.
107. Пураны А.Б. Вечерние беседы со шри Ауробиндо. – Санкт-Петербург: 1994. Т. 2. – С. 83-84.

108. Пешкова А.П., Мятыга Е.Н. Опыт и методика проведения занятий дозированным бегом с дошкольниками в детском саду. // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 11. – С. 38-39.
109. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів, фізична культура (1-11 класи). – Київ: Перун, 1998. – С. 6.
110. Присяжнюк И.В. Уроки с сюжетными играми. //Физическая культура в школе. – 1990. - № 2. – С. 8.
111. Присяжнюк И.В. Уроки с сюжетными играми. //Физическая культура в школе. – 1990. - № 4. – С. 24-25.
112. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986.
113. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, - 1986. – С.273, 238, 188.
114. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – С. 195.
115. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – С. 321-322.
116. Роджерс Э. Физика для любознательных. Т.2. - М.: Мир, 1972. - С. 86.
117. Ратов И.П. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств и тренажеров. // Теория и практика физической культуры. – 1976. - № 10. – С. 60-65.
118. Ратов И.П. Проблемы преодоления противоречий в процессе обучения движениям и реализация дидактических принципов. // Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 7. – С. 40-44.
119. Розов В.И. Аутогенная тренировка в заключительной части урока. //Физическая культура в школе. – 1989. - № 10. – С. 30-32.
120. Силенко Л.Т. Мага Віра. Видання ОСІДУ Рун віри, 1979. - С. 210, 416-417, 421, 1123, 1309, 1354.

121. Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937. - С. 5-19.
122. Силенко Л. Гість з храму предків. - К.: Обереги, 1996. - С. 26.
123. Сатпрем. Шри Ауробиндо, или путешествие сознания. - Бишкек: Киргизский филиал Инкоцентра РИА Новости, МП "Глобус".
124. Сучилин Н.Г. Анализ спортивной техники. // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 7.
125. Семёнов Ю.А. Формирование двигательных навыков в плавании с использованием программных установок. // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 5.
126. Сучилин Н.Г., Усатый В.Г., Селиванова Т.С. Электростимуляция движений. //Гимнастика. – 1986. – Выпуск I.
127. Сон А.М. Режим тренировочных занятий гимнастов, осваивающих программу массового разряда. // Теория и практика физической культуры. – 1987. - №2.
128. Стрельцов А.А. Новое дыхание для бегунов?! // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 4. – С. 14-18.
129. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: 1970.
130. Сотникова А.Г. Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США. // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 3.
131. Священна книга обрядів. Товариство рідної української національної віри, 1991. – С. 65.
132. Славин В.П. Физкультурный актив в пионерском лагере. //Физическая культура в школе. – 1982. - № 5.
133. Талызина Н.Ф. Теоретические проблемы программированного обучения. – М.: Издательство МГУ, 1975.

134. Теоретичні основи та передумови професійно-прикладної фізичної підготовки: Навчальний посібник. /Іващенко В.П., Чипиленко Л.І., Самоха А.Р. та ін./ - Черкаси: 1997.
135. Ухтомский А.А. Собрание сочинений, Т. III. -Л.: 1951. - С. 113-114.
136. Уілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту і рухової активності (переклад з англійської). - К.: Олімпійська література, 1997. - С. 294.
137. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975.
138. Франко І.Я. У кузні: Твори в двох томах. Т.2. – К.: Дніпро, 1981. – С. 378.
139. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
140. Франк-Каменецкий М.Д. Самая главная молекула. - М.: Наука, 1983.
141. Хан А.Н. Теория урока физической культуры. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 1989.
142. Хрущёв С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1980. – С.129-131.
143. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: ФиС, 1971. – С.94-95
144. Цвек Станіслав. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури. //Фізичне виховання. – 1997. – № 2. – С. 9-10.
145. Чижевский О.Л. Космічний пульс життя, земля в обіймах сонця, геліотараксія. – М.: Мысль, 1995. – С. 33.
146. Черкесов Ю.Т. Как обезвредит спорт. // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 3.
147. Чижевский А.Л. На берегу Вселенной. Годы дружбы с Циолковским. - М.: Мысль, 1995. - с. 351, 352.

148. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: ФиС, 1970.
149. Шри Ауробиндо Гхош. Синтез йоги (перевод с английского). - Санкт-Петербург: Алетейя, 1992.
150. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984.
151. Шмальгаузен И.И. В кн.: Рост животных. – М. – Л.: Биомедгиз, 1935. – с.8.
152. Шаулин В.Н. Один из вариантов. // Физическая культура в школе. – 1986. - № 6. – С. 12-15.
153. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків: У 3 т. Т.І. - К.: Наукова думка, 1990. - С. 236.
154. Якимов А.М. О кризисе “официальной” методики тренировки в циклических видах спорта. // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 2. – С. 43-44, 52.
155. Rubner M. Das Problem der Lebensdauer u. Scine Berichungen zur Wachstum u. Ernährung. München-Berlin. 1908.
156. Selye H. The stress of life. Montreal. 1956.
157. Selye H. The story of the adaptation Syndrome. 1960.

ЗМІСТ

Частина друга. Методика фізичного виховання

Розділ XII. Фізичне виховання дітей раннього та дошкільного віку

1. Динаміка розвитку організму дитини після її народження
2. Значення, завдання і засоби фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку
3. Форми організації фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку
4. Деякі особливості методики навчання дошкільнят руховим діям взагалі і основним руховим діям зокрема

Розділ XIII. Фізичне виховання дітей шкільного віку

1. Значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку
2. Особливості вирішення освітніх і оздоровчих завдань фізичного виховання школярів різного віку
3. Особливості вирішення виховних завдань в процесі занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку
4. Форми організації фізичного виховання школярів

Розділ XIV. Шкільні програми з фізичної культури

1. Коротка характеристика історії створення і розвитку шкільних програм з фізичної культури

2. Деякі міркування стосовно навчальних програм взагалі і програм з фізичної культури зокрема, призначених для загальноосвітніх навчальних закладів
3. Перспективи створення більш досконаlih програм з фізичної культури для загальноосвітніх закладів нашої країни

Розділ XV. Учбова робота з предмету “фізична культура” в загальноосвітніх навчальних закладах

1. Історія розвитку уроку фізичної культури як основної форми навчальної роботи зі школярами
2. Особливості методики розробки завдань до уроку фізичної культури
3. Найважливіші аспекти методики проведення уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах
4. Основні методичні вимоги, які треба знати і враховувати учителю-початківцю

Розділ XVI. Позакласна робота з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах

1. Завдання, особливості позакласної роботи і вимоги до її проведення
2. Форми позакласних занять фізичними вправами
3. Спортивні змагання та спортивні свята серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів
4. Планування оздоровчо-гігієнічної та фізкультурно-масової і спортивної роботи

Розділ XVII. Фізичне виховання школярів з ослабленим здоров'ям

1. Розподіл школярів за медичними групами та основи методики комплектування груп

2. Приблизні строки відновлення занять фізичною культурою після деяких захворювань і травм
3. Зміст і форми організації занять з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я
4. Особливості методики проведення занять з дітьми, які віднесені до спеціальної медичної групи

Розділ XVIII. Планування і облік роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах

1. Призначення і суть планування та вимоги до нього
2. Загальна характеристика видів планування і основних підходів розподілу навчального матеріалу по чвертях
3. Етапи і напрямки планування роботи з фізичного виховання
4. Документи планування навчальної роботи з предмету “фізична культура”
5. Загальна характеристика обліку роботи з фізичного виховання

Розділ XIX. Позашкільна робота з фізичного виховання

1. Значення, завдання і організація позашкільної роботи з фізичного виховання
2. Фізичне виховання в фізкультурно-оздоровчих таборах
3. Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) – найбільш значуща ланка у вирішенні завдань позашкільної роботи з фізичного виховання

Розділ XX. Фізичне виховання в інших навчальних закладах

1. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – головний чинник, що визначає специфіку фізичного виховання в спеціальному навчальному закладі певного профілю

2. Взаємозв'язок між професійними здібностями і фізичною підготовкою
3. Класифікація фізичних вправ з точки зору їх придатності для розвитку предметної спритності
4. Види і послідовність заходів визначення змісту ППФП стосовно спеціальних навчальних закладів того чи іншого профілю

Розділ XXI. Фізичне виховання дорослого населення

1. Значення, завдання і організація фізичного виховання дорослого населення
2. Основи методики занять фізичними вправами з дорослими людьми
3. Поєднання рухової активності і раціонального харчування – головний шлях досягнення оптимального оздоровчого ефекту
4. Особливості фізичного виховання людей похилого віку

Розділ XXII. Спортивний відбір і орієнтація як одна із складових спортивної підготовки

1. Основні поняття, пов'язані з визначенням придатності і перспективності до занять окремими видами спорту
2. Методи спортивного відбору та орієнтації
3. Характеристика критеріїв первинного і вторинного відбору
4. Організаційні основи системи відбору до спортивних шкіл
5. Селективна робота на етапах багаторічної спортивної підготовки

Розділ XXIII. Зміст і визначальні риси спортивного тренування

1. Засоби і методи спортивного тренування
2. Різновиди спортивної підготовки і їх зміст

3. Характеристика принципів, що реалізуються в процесі спортивного тренування
4. Управління в процесі спортивного тренування

Розділ XXIV. Побудова спортивного тренування

1. Характеристика структури і основ методики побудови окремого тренувального заняття і мікроциклу
2. Тренувальні мезоцикли і їх коротка характеристика
3. Обґрунтування структури великого циклу (макроциклу) тренування і коротка характеристика його частин
4. Фактори відновлення в спортивному тренуванні
5. Структура багаторічного тренування і деякі особливості окремих його етапів

Розділ XXV. Деякі особливості тренування дітей і підлітків

1. Загальні вимоги до тренування юних спортсменів
2. Методичні рекомендації щодо тренувальної роботи з дітьми і підлітками, зумовлені перебігом у них окремих психофізіологічних станів організму
3. Перетренування; причини його виникнення і шляхи профілактики в роботі з юними спортсменами

Використана література

№ п/п	Теми, призначені для вивчення і повторення	Уроки							
		1	2	3	4	5	...	n-1	n
I	Теми теоретичного матеріалу: 1. 2. ... n	+	+	+	+	+			
			+	+	+			+	+
II	Теми практичного матеріалу і завдання для них: 1. (назва теми). а) } б) } завдання до теми в) } ... і т.д.	+	+	+	+	+			
			+	+	+				

Таблиця 8

Приблизні строки відновлення занять фізичною культурою після деяких захворювань і травм (від початку відвідування школи)

Найменування хвороби	Строки	Примітки
----------------------	--------	----------

Ангіна	2-4 тижні	Для відновлення занять необхідне додаткове медичне обстеження, слід особливо звертати увагу на стан серця і реакцію його на навантаження. При будь-яких скаргах на серце виключити вправи на витривалість і уникати вправ, що викликають затримку дихання, мінімум півроку. З пересторогою ставитися до завдань, де можливе охолодження (лижі, плавання і ін.).
Найменування хвороби	Строки	Примітки
Гострі респіраторні захворювання	1-3 тижні	Уникати охолодження. Лижі, ковзани, плавання можуть бути тимчасово виключені. Взимку при заняттях на відкритому повітрі дихати через ніс.
Гострий отит	3-4 тижні	Забороняється плавання. З пересторогою ставитися до охолодження. При хронічному перфоративному отиті протипоказані всі види спорту. При вестибулярній нестійкості, викликаній операцією, виключаються також вправи, що можуть викликати запаморочення (різкі повороти, обертання, перевороти і т.д.).
Пневмонія	1-2 місяці	Уникати переохолодження. Рекомендується ширше використовувати дихальні вправи, а також плавання, веслування і зимові види спорту (через чистоту повітря, відсутність пилу і позитивний вплив на систему дихання).
Плеврит	1-2 місяці	Виключаються строком на півроку вправи на витривалість і пов'язані з натужуванням. Рекомендуються плавання, веслування, зимові види спорту. Необхідний регулярний рентгенологічний контроль через небезпеку виникнення туберкульозу.
Грип	2-4 тижні	Необхідне спостереження за реакцією на навантаження під час занять, бо при цьому можна виявити відхилення з боку серцево-судинної системи, що не були виявлені при огляді.

<p>Гострі інфекційні захворювання (кір, скарлатина, дифтерія, дизентерія і ін.) Гострий нефрит</p>	<p>1-2 місяці</p> <p>2-3 місяці</p>	<p>Лише при задовільній реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. Якщо були зміни з боку серця, то виключаються строком до півроку вправи на витривалість, силу і пов'язані з натужуванням.</p> <p>Назавжди забороняються вправи на витривалість, бо вони і при здорових нирках викликають появу в сечі білка і клітинних елементів, і водні види спорту. Після початку занять фізичною культурою потрібний регулярний контроль за складом сечі.</p>
<p>Найменування хвороби</p>	<p>Строки</p>	<p>Примітки</p>
<p>Гепатит інфекційний</p>	<p>6-12 місяців (в залежності від перебігу і форми захворювання)</p>	<p>Виключаються вправи на витривалість. Необхідний регулярний контроль за розмірами печінки, рівнем білірубіну і результатами функціональних проб печінки.</p>
<p>Ревмокардит</p>	<p>2-3 місяці</p>	<p>Заняття дозволяються лише за умови санації вогнищ хронічної інфекції і повній відсутності інтеркуррентних захворювань і явищ, що свідчать про активність процесу і недостатність кровообігу. Не менше року займатися в спеціальній групі. Необхідний регулярний контроль за реакцією серцево-судинної системи на фізичні навантаження і за активністю процесу.</p>
<p>Апендицит (після операції)</p>	<p>1-2 місяці</p>	<p>При ускладненнях після операції строки відновлення занять визначаються строго індивідуально. Спочатку слід уникати натужування, стрибків і вправ, що навантажують м'язи черевної порожнини.</p>
<p>Перелом кісток кінцівок</p>	<p>3 місяці</p>	<p>Надалі може бути часткове звільнення залежно від консолідації перелому і ступеню обмеження рухів кінцівки. Не менше 3-х місяців слід виключати вправи з різким навантаженням на ушкоджену кінцівку.</p>

Струс мозку	2-12 місяців і більше (залежно від важкості і характеру травм)	В кожному випадку необхідний дозвіл лікаря-невропатолога. Слід виключити вправи, пов'язані з різними струсами тіла (стрибки, футбол, волейбол, баскетбол і ін.).
Розтяг м'язів і зв'язок	1-2 тижні	Збільшення навантаження і амплітуди рухів в ушкодженій кінцівці повинні бути поступовими.
Розрив м'язів і сухожилць	Не менше півроку після оперативного втручання	Попередньо тривале застосування лікувальної гімнастики.

№ п/п	Навчальний матеріал програми	№ уроків																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
I	<u>Теоретичні відомості:</u> а) правила безпеки під час виконання легкоатлетичних та ігрових вправ на спортивному май-данчику і вдома;	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п		
	б) дотримання рухового режиму	н	з	п	п	п	п	п	п	п											
II	<u>Практичний матеріал:</u> 1. Стройові вправи (із попереднього класу).	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п		
	2. Загальнорозвиваючі вправи а) без предметів б) зі скакалкою в) з набивним м'ячем	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+
	3. Легка атлетика а) матеріал попереднього класу б) біг на 60 м (стартовий розгін) в) біг на 1500 м г) стрибки у довжину з розбігу	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
			н	з	п	п	п	п	о				+				+	о			

4. Вправи для розвитку швидко-силового якостей	а) багаторазові стрибки через скакалку																			
				+	+	+			+											
										+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
				+	+			+			+									
б) метання набивного м'яча (1-2 кг)	в) рухливі ігри з елементами гандболу																			
г) естафети	і т.д.																			
														+				+	+	+