

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С.Макаренка

Прокопова Л.В., Чхайло М.Б.

КУРС ЛЕКЦІЙ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник
Для спеціальності 6.010100
Олімпійський і професійний спорт

Суми
Видавництво Вінниченко М. Д.

2009

УДК 796.01 (075.8)

ББК 75. 1я73

П 80

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту (лист № 1/11-5410 від 14.07.09).

Рецензенти: **Ю.М. Шкребтій**, доктор наук з фіз. вих. і спорту, професор;
А.І. Кудренко, кандидат педагогічних наук, професор;
В.М. Костюкевич, кандидат педагогічних наук, професор.

Прокопова Л.І., Чхайло М.Б.

П 80 Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Для спеціальності 6.010100 Олімпійський і професійний спорт. – Суми., видавництво Вінниченко М. Д., 2009. – 306 с.

У посібнику на системній основі викладено сутність предмету, основні терміни і поняття, якими повинен володіти професійно грамотний спеціаліст, надаються основи теорії і методики навчання руховим діям. Показані особливості фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного віку, студентської молоді, дорослого контингенту населення. Надається технологія розробки документів планування з фізичного виховання.

Розкривається методика оздоровчої фізичної культури в аспекті використання її різноманітних форм, засобів і методів стосовно різних вікових груп населення. Пропоновані методики базуються на науковій основі, насичені конкретним матеріалом.

Книга може бути корисною для студентів, викладачів вузів і вчителів фізичної культури.

УДК 796.01 (075.8)

ББК 75. 1я 73

ISBN 978-966-96578-8-6

© Прокопова Л.І., Чхайло М.Б., 2009

©Видавництво Вінниченко М.Д., 2009

ЗМІСТ

Вступ	7
Розділ I. Теорія і методика фізичного виховання	9
Тема 1. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку	9
1.1. Значення і завдання фізичного виховання для дітей раннього і дошкільного віку.....	10
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.....	16
1.3. Засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	23
1.4. Форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.....	25
1.5. Особливості методики фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	29
1.6. Контроль за результатами навчально-пізнавальної діяльності.....	34
Тема 2. Фізичне виховання дітей шкільного віку	38
2.1. Соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.....	39
2.2. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку.....	42
2.3. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку.....	50
2.4. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.....	52
2.5. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку.....	65
2.6. Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку.....	79
2.7. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям.....	86
2.8. Форми організації фізичного виховання школярів.....	90
2.9. Фізичне виховання учнів коледжів професійної освіти і середніх спеціальних навчальних закладів.....	94
2.10. Урок – як основна форма організації занять фізичними вправами та його побудова.....	97
2.11. Визначення показників фізичної підготовленості на уроках фізичної культури.....	104
2.12. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури.....	110
Тема 3. Планування і контроль у фізичному вихованні	119

3.1.	Планування у фізичному вихованні.....	120
3.1.1.	Планування фізичного виховання.....	120
3.1.2.	Вимоги до планування у фізичному вихованні.....	120
3.1.3.	Методична послідовність планування.....	122
3.1.4.	Характеристика основних документів планування у фізичному вихованні.....	123
3.2.	Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні.....	127
3.2.1.	Педагогічний контроль.....	127
3.2.2.	Методи контролю.....	129
Тема 4. Технологія розробки документів планування з фізичного виховання.....		133
4.1.	Загальний план роботи з фізичного виховання.....	137
4.2.	План-графік розподілу навчального матеріалу.....	139
4.3.	Поурочний робочий план.....	141
4.4.	План-конспект уроку.....	162
Тема 5. Фізичне виховання студентської молоді.....		172
5.1.	Значення і задачі фізичного виховання студентів.....	173
5.2.	Зміст програми фізичного виховання студентів.....	174
5.3.	Вікові особливості контингенту, який навчається у вузі.....	177
5.4.	Методичні основи фізичного виховання у вузі.....	179
5.5.	Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях.....	182
5.6.	Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, по адаптивній фізичній культурі.....	184
5.7.	Форми організації фізичного виховання студентів.....	186
Тема 6. Фізичне виховання в основний період трудової діяльності.....		190

6.1.	Соціальне значення і завдання фізичного виховання дорослого населенням, яке зайняте трудовою діяльністю.....	191
6.2.	Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку.....	194
6.3.	Фізична культура в режимі трудового дня.....	200
6.3.1.	Ввідна гімнастика.....	202
6.3.2.	Фізкультурна пауза	202
6.3.3.	Фізкультурні хвилинки.....	203
6.4.	Фізична культура у побуті трудящих.....	205
6.4.1.	Базово-продовжуюча фізична культура.....	205
6.4.2.	Гігієнічна і рекреативна фізична культура.....	207
6.4.3.	Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.....	208
6.4.4.	Базовий спорт.....	209
6.5.	Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю людей молодого і зрілого віку.....	210
Тема 7.	Фізичне виховання у похилому і старшому віці.....	216
7.1.	Старіння і завдання фізичного виховання у похилому і старшому віці.....	217
7.2.	Зміст і організаційні основи занять фізичними вправами.....	218
7.2.1.	Засоби фізичного виховання.....	218
7.2.2.	Форми організації занять.....	220
7.2.3.	Методичні основи занять.....	221
Тема 8.	Професійно-прикладна фізична підготовка.....	227
8.1.	Призначення і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.....	228
8.2.	Побудова і основи методики ППФП.....	233
8.2.1.	Засоби ППФП.....	235
8.2.2.	Форми занять з ППФП.....	236
8.2.3.	Планування ППФП.....	237
8.2.4.	Педагогічний контроль в ППФП.....	239
Розділ II.	Теорія і методика оздоровчо-рекреативної і реабілітаційної фізичної культури.....	241
Тема 9.	Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури.....	241
9.1.	Оздоровча направленість як важливий принцип фізичного виховання.....	242
9.2.	Основи оздоровчої фізичної культури.....	250
9.2.1.	Оздоровчо-рекреативна фізична культура.....	251
9.2.2.	Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.....	252
9.2.3.	Спортивно-реабілітаційна фізична культура.....	254
9.2.4.	Гігієнічна фізична культура.....	254
Тема 10.	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.....	258

10.1. Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.....	259
10.2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості.....	268
10.3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.....	278
10.4. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою.....	288
Література.....	300

ВСТУП

Навчальний посібник складено відповідно до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти за професійним напрямком 0102 “Фізичне виховання і спорт” та рівня підготовки бакалаврів для спеціальності 6.010100 “Олімпійський і професійний спорт”.

Теорія і методика фізичного виховання як профілююча наукова та навчальна дисципліна є основою для опанування студентами предметів професійно-орієнтовного циклу і забезпечує наукову підготовку, необхідну для формування професійних умінь і навичок.

Головна мета теорії і методики фізичного виховання – надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту, а також навчити їх практично реалізувати основні положення у загальноосвітніх навчальних закладах і спортивних організаціях з різним контингентом населення.

Книга складається з двох частин. У першій розкривається сутність фізичного виховання, викладено принципи і методи фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, а також дорослих, дається характеристика вправ, які рекомендуються для розвитку тих чи інших фізичних здібностей або можливостей людини.

У другій частині розкривається методика оздоровчої фізичної культури. Пропонуються методики, які базуються на науковій основі і насичені конкретним матеріалом.

Навчальний посібник має забезпечити професійно-педагогічну підготовку майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту; сприяти розвитку у них стійкого інтересу до обраної спеціальності, засвоєнню науково-методичних знань, умінь і навичок, які необхідні для практичної діяльності, формуванню професійного методичного мислення і творчого підходу до професійно-педагогічної діяльності; стимулювати науково-методичну творчість і розвиток дослідницьких здібностей майбутніх спеціалістів.

Розділ І

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО І ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Питання:

1. Значення і завдання фізичного виховання для дітей раннього і дошкільного віку.
2. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.
3. Засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.
4. Форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.
5. Особливості методики фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.
6. Контроль за результатами навчально-пізнавальної діяльності.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 172-180.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 176-180.
3. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання в дитячому садку. Методичний лист. – К.: Радянська школа, 1971. – 63 с.
4. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М.: ФиС, 1984. – 48 с.

Питання 1.1. Значення і завдання фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку

Дошкільний вік – охоплює період життя від народження дитини до її вступу до школи. Це найбільш відповідальний період розвитку організму і один із найважливіших у становленні особистості людини.

У ці роки закладаються основи міцного здоров'я, гармонійного морального, розумового і фізичного розвитку.

У системі всебічного виховання дітей раннього і дошкільного віку фізичне виховання має особливо важливе значення. Організм дитини у цей період швидко зростає і розвивається, в той же час опір негативним факторам середовища ще дуже низький, дитина легко може захворіти. Тому на перший план висувається турбота про здоров'я дитини.

Малі діти дуже рухливі. Спостереження лікарів стверджують, що рухливість притаманна здоровим дітям, а малорухливість, як правило, – млявим, які страждають на якесь захворювання. Нажаль, багато хто з батьків не знають цього і часто примушують своїх дітей вести себе спокійно, довго сидіти на одному місці, тим самим затримують їх психічний і фізичний розвиток.

Чим більше рухів здійснює дитина, тим краще в неї розвивається кора головного мозку, яка керує всією життєдіяльністю організму. За допомогою рухів дитина пізнає світ, який її оточує, в неї виробляються і вдосконалюються рухові навички, формується психіка. Щоб сприяти загальному розвитку і зміцненню організму дитини, корисно використовувати фізичні вправи, які благотворно діють на центральну нервову систему.

В результаті їх впливу у дітей утворюється багато нових умовних рефлексів; вони становляться більш активними, уважними; покращується узгодженість (координація) рухів; з'являється бадьорість, радісний настрій.

Фізичні вправи розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат дитини. Кістки починають добре рости і стають менш ламкими; заміна хряща щільною кістковою тканиною відбувається без відхилень. Щоденні фізичні вправи попереджують порушення постави і деформацію скелета (викривлення хребта,

сплюснення грудної клітини, зміну форми ніг), зміцнюють організм в цілому і підвищують його опір проти різних захворювань. Під час рухів до м'язів поступає більше крові і лімфи, які приносять поживні речовини. Рухи добре впливають на розвиток і зміцнення м'язів.

Фізичні вправи регулюють дихання: роблять його більш глибоким і ритмічним, зміцнюють дихальні м'язи і сприяють нормальному розвитку грудної клітини. Покращується вентиляція легенів, значно збільшується газообмін, і кров швидше збагачується киснем. Тканина легенів становиться більш еластичною, активізується легеневий кровообіг, полегшується робота серця.

Під впливом фізичних вправ діяльність серцево-судинної системи стає більш ефективною, організм краще забезпечується поживними речовинами, що дуже важливо для організму дитини.

М'яз серця скорочується більш інтенсивно, його сила збільшується; кількість крові, яку виштовхує серце за одну хвилину, також збільшується, у зв'язку з цим пульс дещо уповільнюється. Прискорюється процес перенесення крові до судин, збільшується кількість крові, яка циркулює в організмі.

В результаті виконання фізичних вправ зміцнюються м'язи черевного пресу, покращується робота органів травлення, підвищується моторна діяльність кишечника посилюється виділення соків травлення – харчові речовини краще всмоктуються і поступають у кров.

Фізичні вправи активізують загальний обмін речовин в організмі. Покращується апетит дитини, підвищується засвоєння поживних речовин тканинами; прискорюється виділення продуктів розпаду з організму (через кишечник, нирки, шкіру). За допомогою гімнастичних вправ розвиваються правильні навички рухів верхніх кінцівок, повзання, сидіння, стояння, ходьби; формується правильна постава, а також покращується ритмічність і економічність рухів.

Заняття фізичними вправами мають не лише оздоровче, але й виховне значення. При правильній їх організації у дітей виховуються уважність і спостережливість, дисциплінованість, уміння володіти своїми почуттями і рухами, і, як наслідок, розвивається сила волі і виробляється характер.

Таким чином, фізичні вправи позитивно впливають на всі без винятку органи і системи організму дитини. Однак вони корисні лише у сполученні з правильним доглядом за дітьми, з чітким дотриманням гігієнічного режиму, повноцінним харчуванням і загартуванням, а також при дотриманні принципів регулярності і поступовості занять – відповідно до можливостей дитячого організму.

Добре організований руховий режим позитивно впливає на всю життєдіяльність, на емоційну сферу і настрій дитини. Поступово формуються основні життєво необхідні рухи, розширяється коло контактів і спілкування. Рухова діяльність є одним із головних шляхів пізнання дитиною навколишнього середовища і таким чином впливає на її психічний розвиток. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання у дошкільному періоді в значній мірі залежить не лише фізичний але й розумовий розвиток у наступні роки.

Великим досягненням вчених є розробка системи виховання дітей дошкільного віку, яка здійснюється у дитячих дошкільних закладах разом з батьками. Виховання, у тому числі і фізичне, в дитячих садках проходить в умовах, які спеціально створені і відповідають дидактичним вимогам:

- по-перше, діти знаходяться під постійним наглядом педагогів і медичних працівників;
- по-друге, забезпечуються гігієнічні умови, режим, який включає різні форми занять фізичними вправами і процедури загартування;
- по-третє, діти знаходяться у групі однолітків, що сприяє формуванню соціальних почуттів і розвитку індивідуальних здібностей.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є найважливішою частиною всієї педагогічної роботи дитячого садка. Адже у дошкільному віці

закладаються основи здоров'я і довголіття, формується велика кількість рухових навичок, створюється фундамент для виховання спритності, сили, швидкості та інших фізичних якостей, розвиваються навички особистої та суспільної гігієни, звички до повсякденних занять фізичними вправами.

Враховуючи інтенсивність, неодночасність, нерівномірність росту і розвитку, а також низький опір дитячого організму, найважливішими в перші роки життя є *оздоровчі* завдання:

1. Підвищення опору організму несприятливим факторам зовнішнього середовища шляхом загартування. За допомогою розумного дозування оздоровчих сил природи (сонячні, водні, повітряні ванни) слабкі захисні сили дитячого організму суттєво підвищуються. При цьому підвищується опір організму простудним (гостре респіраторне захворювання, нежить, кашель і т. ін.) та інфекційним захворюванням (ангіна, кір, краснуха, грип).

2. Зміцнення опорно-рухового апарату і формування правильної постави (тобто утримання раціональної пози під час усіх видів діяльності). Необхідно звертати увагу на зміцнення м'язів ступні і гомілковостопного суглобу з метою попередження плоскостопості, так як вона може суттєво обмежувати рухову активність дитини. Для гармонійного розвитку всіх основних груп м'язів необхідно передбачити вправи на обидві сторони тіла, робити вправи на ті групи м'язів, які менше тренуються у повсякденному житті, робити вправи на слабкі групи м'язів.

Необхідно також з раннього дитинства створювати у дитини уяву про правильну поставу. Дійовим засобом попередження порушення постави: сутулості, асиметрії плечей і лопаток, а також сколіозу (захворювання хребта, які виникають через слабкість м'язів спини і тривале перебування тіла у фізіологічно незручних положеннях) – є фізичні вправи.

3. Сприяти підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів. Активна рухова діяльність дитини сприяє зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, покращенню обмінних процесів в організмі, оптимізації травлення і теплорегуляції, попередженню застійних явищ і т. ін. Фізична

культура, яка надає природному процесу становлення форм і функцій організму оптимальний характер, створюючи благодворні для цього умови, сприяє тим самим нормальному функціонуванню всіх систем дитячого організму.

4. Виховання фізичних здібностей (координаційних, швидкісних і витривалості). У дошкільному віці процес виховання фізичних якостей не повинен бути спеціально спрямованим на кожну якість. Навпаки, на основі принципу гармонійного розвитку слід так підбирати засоби, змінювати діяльність за змістом, характером і регулювати спрямованість рухової активності, щоб забезпечувалось комплексне виховання всіх фізичних якостей.

Освітні завдання

1. Формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок.

У дошкільному віці внаслідок високої пластичності нервової системи діти доволі легко і швидко засвоюють нові рухи. Формування рухових умінь здійснюється паралельно з фізичним розвитком: до трьох місяців необхідно сформувати вміння піднімати і утримувати голову; до шести місяців сформувати елементарні рухи руками, вміння повзати, перевертатися на живіт, утримувати тулуб лежачи на животі з опорою руками; до одинадцяти місяців необхідно навчити дитину сидати, лягати, стояти і ходити, триматися за предмети; до одного року дитину необхідно навчити ходити; в три роки дитина повинна засвоїти ходьбу, біг, лазіння; в чотири формують навички метання різних предметів, зістрибування з висоти, ловити предмети, кататися на 3-х колісному велосипеді; в п'ять-шість років дитина повинна вміти виконувати більшість рухових умінь і навичок, які зустрічаються в побуті і житті: бігати, плавати, ходити на лижах, стрибати, лазити по драбині вгору, перелазити через перешкоди і т. ін.

2. Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Дитячий вік є найбільш благодворний для формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Але при цьому необхідно дотримуватись ряду вимог.

Перш за все необхідно забезпечити доступність завдань, успішне виконання яких буде стимулювати дітей на більш високу активність. Постійна оцінка виконаних завдань, увага і заохочення будуть сприяти формуванню позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

У процесі занять необхідно повідомляти дітям елементарні фізкультурні знання, розвивати їх інтелектуальні здібності. Це дозволить розширювати їх пізнавальні можливості і розумовий кругозір.

Водночас вирішуються і *виховні* завдання.

1. Виховання морально-вольових рис (чесності, рішучості, сміливості, наполегливості та ін.) характеру дитини.

2. Сприяння розумовому, естетичному, моральному і трудовому вихованню.

3. Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Оздоровчі, освітні і виховні завдання, хоча і є відносно самостійними, але на практиці тісно пов'язані і тому вирішуватись повинні в єдності, в комплексі. Лише в цьому випадку дитина набуває необхідну базу для подальшого всебічного розвитку.

Питання 1.2. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку

Дошкільний вік – це важливий етап у житті людини. Саме у цей період закладаються основи фізичного, психічного, морального й духовного здоров'я дітей. У дошкільному віці формуються мотиви, інтереси, ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. І хоча на цьому етапі життєві установки ще недостатньо стійкі, а нервова система відрізняється особливою еластичністю, саме це сприяє формуванню у дитини потреби до регулярної фізкультурної діяльності.

На сучасному етапі увага педагогів, психологів, фізіологів спрямована саме на дошкільний вік, оскільки практичний досвід і наукові дослідження свідчать про існування в цей період онтогенезу людини великих, підчас не використаних психофізіологічних резервів дитини.

Зрозуміло що, знання, рухові вміння і навички діти, перш за все, набувають на заняттях з фізичної культури. На жаль, програми з фізичного виховання дітей дошкільного віку не враховують їх мотиваційної спрямованості. Не виховавши у дітей цього віку свідомого ставлення до розвитку свого організму через фізкультурно-оздоровчу діяльність, суспільство ніколи не зможе зберегти той потенціал здоров'я, який закладений у дитини при народженні.

Отже, розподіл дітей на групи доцільно здійснювати враховуючи анатоμο-фізіологічних особливості, умови життя, виховання та навчання.

Авіцена, відомий лікар і мислитель Сходу (Абу Алі Ібн Сіна) розподіляв життя людини на чотири періоди: 1) вік росту, який продовжується до 30 років; 2) молодості 35-40 років; 3) зрілості – до 60 років; 4) старечий вік – починається після 60 років.

Сьогодні існують різноманітні класифікації віку людини. У залежності від накопичених і обґрунтованих досліджень (біохімічних, цитологічних, геномолекулярних та ін.) відбувається незначна корекція цих градацій.

Вікова класифікація людини за Б.Н.Чумаковим

Новонароджений	1-10 днів
Грудний вік (немовляти)	10 днів – 1 рік
Раннє дитинство	1-3 роки
Перше дитинство (дошкільний)	4-7 років
Друге дитинство (шкільний)	8-12 хлопчики, 8-11 дівчатка
Підлітковий вік	13-16 хлопчики, 12-15 дівчатка
Юнацький вік	17-21 юнаки, 16-20 дівчата
Зрілий вік (1-ий період)	22-35 чоловіки, 21-35 жінки
Зрілий вік (2-ий період)	36-60 чоловіки, 36-55 жінки
Літній вік	61-74 чоловіки, 56-74 жінки
Старечий вік	75 – 90 чоловіки і жінки
Довгожителі	90 років і старше

Перші роки життя дитини характеризуються швидкими темпами росту і розвитку організму. Інтенсивно збільшуються морфологічні показники: зріст, маса тіла (табл.1), обвід грудної клітини.

Т а б л и ц я 1

Середні показники маси тіла і зросту дітей раннього і дошкільного віку (по Ю.Ф. Змановському, 1989)

Вік, років	Маса тіла, кг		Зріст, см	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
1	10,0-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-15,3	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,3-18,9	14,4-17,9	99-107	96-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	106-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,6	111-121	111-120

Від народження до трьох років помітно підвищується збудливість і лабільність нервово-м'язового апарату, але сила м'язів ще невелика. Всі суглоби дитини внаслідок слабкого розвитку зв'язкового апарату і м'язів відрізняються великою рухливістю.

При організації фізичного виховання дітей раннього віку слід пам'ятати про фізіологічну слабкість їх кісткової системи та м'язово-зв'язкового апарату і строго дозувати фізичне навантаження.

У цьому віці нервові процеси недостатньо сильні і рухливі, однак умовно-рефлекторні зв'язки відрізняються великою міцністю і дуже важко піддаються переробці. Тому в процесі фізичного виховання необхідно навчати дітей правильному виконанні тієї чи іншої вправи, так як навичка, що виникла, закріплюється міцно і надовго. Заучені з помилками прості вправи надалі ускладнюють правильне формування більш складних рухових навичок, а це затрудняє повне розкриття обдарованості дитини.

У ранньому віці дитина не може розвиватись правильно без достатньої фізичної активності. Встановлено, що у дітей двох років на активні рухи приходить 70% часу, а у дітей трьох років – 60%. Поступово, по мірі розвитку рухи у дітей стають більш закінченими, набувають певної цілеспрямованості. Однак у корі головного мозку процеси іррадіації переважають над процесами концентрації, тому рухи дітей не точні, не координовані. Увага в цьому віці ще нестійка, і діти не можуть довго зосереджуватися на чомусь одному і швидко стомлюються.

У період від 3 до 6 років (дошкільний вік) усі розміри тіла збільшуються відносно рівномірно. Річний приріст довжини тіла складає 5-6 см, маса тіла – близько 2 кг. Але в кінці цього періоду починається прискорення зросту: за рік дитина прибавляє 8-10 см. Таке бурне зростання пов'язане з ендокринними змінами, які відбуваються в організмі (другий період швидкого зростання проявляється у дітей в 13-14 років, коли починається статеве дозрівання).

У дітей дошкільного віку помітно змінюються пропорції тіла: руки і ноги становляться значно довгими і ростуть швидше, ніж тулуб. Якщо до 6-7 років довжина тулуба збільшується в два рази, то рук – більш ніж в 2,5 рази, а довжина ніг – більш ніж в 3 рази.

Збільшення м'язової тканини відбувається в основному за рахунок потовщення м'язових волокон. У дитини спочатку розвиваються м'язи тазу і ніг, а потім (з 6-7 років) м'язи рук. До 5 років збільшується сила м'язів. Однак через швидке стомлення м'язів і відносну слабкість кістково-м'язового апарату дошкільники ще не здатні до тривалого м'язового напруження.

У 6-7 років закінчується дозрівання нервових клітин головного мозку. Однак нервова система дитини ще недостатньо стійка: процеси збудження переважають над процесами гальмування.

Нервова регуляція діяльності серця у дітей ще недосконала. Нерівномірність частоти і сили серцевих скорочень спостерігаються навіть у спокої. При фізичному навантаженні серцевий м'яз швидко стомлюється, тому вправи під час занять необхідно різноманітнити.

Досліджуючи вплив фізичних вправ різної спрямованості на моторний і психічний розвиток дітей дошкільного віку, вчені дійшли висновку, що вони суттєво покращують показники вольових якостей, цілеспрямованості і наполегливості, підвищують обсяг і концентрацію уваги (Г.М.Касаткіна, 1982). Розвиток цих психічних властивостей позитивно впливає на формування мотивації до занять оздоровчою фізичною культурою. Хоча мотиви і ставлення дошкільників короткочасні, швидко виснажуються і часто переходять в афектації, внаслідок нестачі знань і досвіду.

Зрозуміло що, знання, рухові вміння і навички діти, перш за все, набувають на заняттях з фізичної культури. На жаль, програми з фізичного виховання дітей дошкільного віку не враховують їх мотиваційної спрямованості. Не виховавши у дітей цього віку свідомого ставлення до розвитку свого організму через фізкультурно-оздоровчу діяльність, суспільство ніколи не зможе зберегти той потенціал здоров'я, який закладений у дитини при народженні.

Ранній і дошкільний вік характеризується значними змінами не лише у фізичному, але і в моторному розвитку (табл.2).

Особливості розвитку рухів у дітей грудного, раннього і дошкільного віку

Вік	Рухові можливості дитини
3 міс	Лежачи на животі, піднімається і спирається на передпліччя і лікті. Перевертається зі спини на бік; міняє положення свого тіла, але рухи імпульсивні, неупорядковані, несвідомі.
6міс	Сідає самостійно. Вільно перевертається з живота на спину. Намагається повзати на четвереньках. Грає з іграшками, перекладає їх з однієї руки в іншу, розмахує ними.
1 рік	Самостійно ходить. Присідає і випрямляється без опори; може нахилитися і підняти предмет.
2 роки	Повзає, підлізає і перелізає через різні предмети, грає з м'ячем (кидає, котить).
3-4 роки	Бігає, стрибає на двох і навіть на одній нозі, лазить по гімнастичній стінці, ловить і кидає м'яч, їздить на триколісному велосипеді, пересувається на лижах. Здатна послідовно виконувати декілька рухових дій підряд.
5 років	Оволодіває цілісними руховими діями. Рухи становляться точнішими і енергійними, з'являється здібність утримувати вихідне положення, зберігати напрямок, амплітуду і темп рухів, формується уміння приймає участь в іграх з ловлею і ухилянням, пересувається на лижах по слабо пересіченій місцевості (може подолати на лижах до 1 000 м).
6 років	Успішно засвоює стрибки у довжину і висоту з розбігу, стрибки зі скакалкою, лазіння по жердині, канату, гімнастичній стінці, метання на дальність, в ціль. Катається на двоколісному велосипеді, ковзанах, лижах, плаває. У рухах з'являється виразність, плавність і точність, особливо при виконанні загальнорозвиваючих вправ.

З віком кількість рухів у дітей збільшується. Діти повинні рухатись не менше 50-60 % усього періоду денної зайнятості. Інтенсивність рухової активності – середня кількість рухів за хвилину – складає приблизно 38-41% у дітей 2 років, 43-50% – 2,5 років, 44-51% – 3 років. Це означає, що одноразова тривалість рухів дуже мала – в середньому від декількох секунд до 1, 5 хв. Дітям притаманна часта зміна рухів і поз – 550-1000 разів на день, завдяки цьому відбувається почергове напруження і розслаблення різних груп м'язів, тому діти і не стомлюються (А.А. Шишкіна, 1992). Враховуючи цю

особливість, слід забезпечити різноманітну рухову діяльність дітей, створюючи при цьому умови для різних рухів.

Біг, стрибки, метання – це ті рухові уміння, які дитина повинна засвоїти ще до школи. Наскільки успішно вона це зробить, залежить від спритності, швидкості, сили і витривалості, тобто від розвитку основних рухових якостей. За рівнем розвитку цих якостей можна судити про фізичну підготовленість дитини (табл. 3). Правильно оцінювати її необхідно для того, щоб спрямовуючи виховний процес, своєчасно формувати у дитини необхідні рухові навички.

Дошкільні заклади відвідують діти віком від 3 до 6 років. Групи розподіляються на: молодшу – від 3 до 4 років (якщо дітей багато, то іноді їх поділяють на першу молодшу (3 роки) і другу молодшу групу (4 роки); середню групу – від 4 до 5 років; старшу групу – від 5 до 6 (7) років.

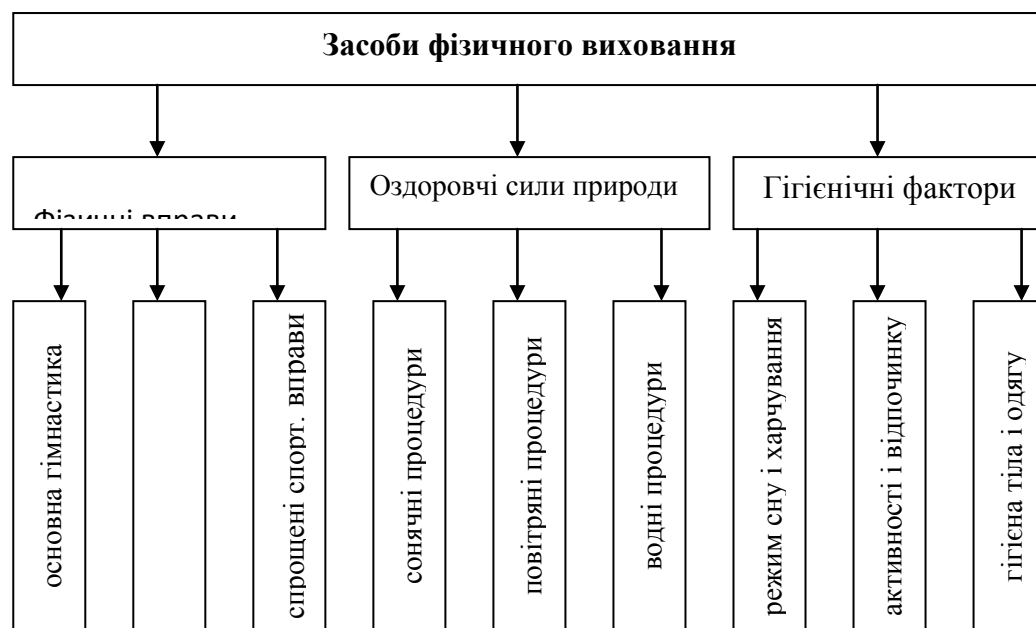
У зв'язку з цим в практиці дошкільних закладів користуються термінами: молодші, середні та старші дошкільники.

Розподіл на періоди відображує ступені біологічного розвитку і водночас задовольняє вимоги виховного процесу у дошкільних закладах.

Рівень фізичної підготовленості дітей 4-6 років

Фізичні здібності	Контрольні вправи	Вік, років	Хлопчики			Дівчатка		
			Рівень					
			низький	середній	високий	низький	середній	високий
Координаційні	Метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 3 м (відхилення від цілі в см)	4	110-86	85-55	55 і менше	120-91	90-60	60 і менше
		5	70-51	50-35	35 і менше	100-71	70-40	40 і менше
		6	60-46	45-30	30 і менше	80-56	55-35	35 і менше
	Рівновага: стійка босоніж на одній нозі	4	2-3	4-5	більше 5	2-5	6-7	більше 7
		5	3-5	6-7	більше 7	3-7	8-10	більше 10
		6	4-7	8-10	більше 10	4-8	9-12	більше 12
Швидкісно-силові	Стрибки у довжину з місця, см	4	61-75	76-90	більше 90	61-75	76-90	більше 90
		5	91-100	101-114	більше 115	86-98	99-110	більше 110
		6	111-122	123-135	більше 136	101-113	114-125	більше 125
Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи, см	4	4-8	9-12	більше 12	5-9	10-13	більше 13
		5	2-5	6-9	більше 9	3-6	7-10	більше 10
		6	2-5	6-8	більше 8	2-6	7-9	більше 9
Силові	Піднімання тулуба із положення лежачи з зігнутими колінами (кількість повторень за 30 с)	4	9-10	11-12	більше 12	7-9	10-11	більше 11
		5	11-13	14-15	більше 16	10-12	13-14	більше 14
		6	14-16	17-18	більше 18	13-14	15-16	більше 16
	Вис на зігнутих руках	4	3-7	8-10	більше 10	2-5	6-8	більше 8
		5	5-11	12-16	більше 16	4-7	8-10	більше 10
		6	7-15	16-24	більше 24	7-10	11-14	більше 14

Питання 1.3. Засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку



До основних засобів фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку відносять фізичні вправи. Вони формують рухові уміння і навички, сприяють розвитку рухового апарату. Як фактори, що оптимізують дію фізичних вправ на організм дитини, використовують оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Фізичні вправи. Найбільш широко використовуються наступні три групи фізичних вправ: 1) основна гімнастика; 2) рухливі ігри (сюжетні і без сюжету); 3) спрощені форми спортивних вправ.

Основна гімнастика включає: 1) загальнорозвиваючі вправи для окремих частин тіла з предметами (м'ячами, кубиками, прапорцями, гімнастичними палицями) і без предметів; 2) різні види ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, повзання, рівноваги, висів; 3) стройові вправи (шикування і перешикування, повороти, розмикання і змикання); 4) танцювальні вправи. Характерною особливістю цих вправ є їх вибіркова спрямованість, тобто можна підібрати вправи на окремі групи м'язів, для будь-якої фізичної якості, для формування правильної постави та ін. Вправи основної гімнастики більш за все сприяють формуванню уміння володіти своїм тілом, злагоджено виконувати різні складні рухи.

Серед інших засобів центральне місце займають рухливі ігри. Їх педагогічне значення проявляється в тому, що у процесі гри відбувається не вибірково, як в основній гімнастиці, а комплексний розвиток фізичних якостей. Отже, здійснюється і комплексне удосконалення всього рухового апарату, всіх органів і систем організму.

Загальний обсяг рухової активності на тиждень повинен складати:

- для дітей першого року життя – до 3-4 годин;
- для дітей другого року життя – до 4-5 годин;
- для дітей третього року життя – до 5-6 годин.

Починаючи з п'ятирічного віку до складу засобів фізичного виховання дошкільнят слід включати спрощені форми спортивних вправ: пересування на лижах, катання на ковзанах, плавання, ігри з м'ячем (наприклад, перекидання м'яча через сітку, попадання м'ячем у кошик). Спрощені спортивні вправи спрямовані на рішення оздоровчих і освітніх завдань, а також на формування первинного інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності.

Оздоровчі сили природи. Систематичне використання сонячних, повітряних і водних процедур, з урахуванням можливостей дитячого організму, вдосконалює механізми терморегуляції, нормалізує психічні процеси і тим самим підвищує працездатність і фізичний стан дітей. Поєднання оздоровчих сил природи з фізичними вправами дає можливість досягти найбільшого ефекту в процесі удосконалення фізичної природи людини.

Гігієнічні фактори. До них відносять режими сну і харчування, рухової активності і відпочинку, гігієну тіла, різновиди масажу. Гігієнічні фактори значно доповнюють оздоровчий вплив фізичних вправ і визначають можливості фізичного розвитку. Так, наприклад, фізкультурні заняття краще сприяють фізичному розвитку при повноцінному харчуванні і сні. Чистота приміщення, фізичного обладнання є профілактикою інфекційних захворювань.

Для успішного рішення завдань фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку необхідне комплексне використання фізичних вправ, оздоровчих сил природи і гігієнічних факторів.

Питання 1.4. Форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку

Ефективне рішення завдань спрямованого використання фізичної культури у ранньому і дошкільному віці залежить від організації цілеспрямованого рухового режиму. Його основу складають щоденні заняття фізичними вправами й іграми в різних формах під керівництвом вихователя (у дошкільних закладах), батьків (у сім'ї) і в процесі самостійної діяльності дітей.

Основними формами занять фізичними вправами є: ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну (з 2-х років), заняття урочного типу, рухливі ігри, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні свята, щоденні самостійні заняття.

Ранкова гімнастика спрямована на активізацію діяльності організму, підвищення його працездатності і формування правильної постави. Засобами є прості загальнорозвиваючі вправи у поєднанні з водними процедурами, масажем, загартуванням. Структура ранкової гімнастики може бути наступною: ходьба, біг, вправи для м'язів рук і плечового поясу, вправи для тулуба (спини і живота), вправи для ніг, короткочасний біг у повільному темпі і ходьба, як засіб для відновлення дихання.

Кількість загальнорозвиваючих вправ у комплексах, їх дозування, тривалість представлені в табл.4.

Т а б л и ц я 4

Навантаження ранкової гімнастики для дошкільнят

Група	Кількість вправ	Дозування (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			середній темп	повільний темп		
Перша молодша	3-4	4-5	15-20 с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Друга молодша	4-5	5-6	20-25 с	до 1 хв.	12	5-6 хв.
Середня	5-6	6-8	25-30 с	до 1хв. 30 с	16	6-8 хв.
Старша	6-7	8-10	30-35 с	до 2 хв. 30 с	20	8-10 хв.

Слід ширше використовувати загальнорозвиваючі вправи з предметами (прапорцями, кубиками, м'ячами), і виконувати їх з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи). Це сприяє чіткішому і цілеспрямованому виконанню вправ, дає можливість дозувати фізичне навантаження та викликає більший інтерес до гімнастичних вправ.

Доцільно поєднувати ранкову гімнастику із загартуванням дітей повітрям (температура в приміщенні в осінньо-зимовий період повинна бути +16-17°C у молодших групах та +14-15°C у старших групах) та водними процедурами (вологе обтирання тіла взимку, а влітку – обливання) з поступовим зниженням температури води.

Після денного сну щодня проводять *комплекс гігієнічної гімнастики*, до якого входять загальнорозвиваючі вправи для запобігання порушення постави, для профілактики плоскостопості, танцювальні вправи. Це дає можливість швидше ввести організм дитини до відповідного робочого стану. Тривалість гігієнічної гімнастики та її дозування такі, як і при ранковій гімнастиці.

Фізкультурні заняття урочного типу є основною формою роботи з дітьми від 3 до 6 років у дитячому садку. Мета занять – розучування нових вправ, закріплення раніше засвоєних дій, виховання фізичних якостей. Заняття складається з трьох частин: ввідної (підготовчої), основної і заключної. Завдання ввідної частини – організація дітей, концентрація їх уваги на фізичні вправи, а також підготовка організму до виконання основної частини. До змісту ввідної частини входять вправи основних рухів: ходьба, біг, ходьба на носках, на п'ятках, ходьба і біг зі зміною напрямку, ходьба між предметами, ходьба змієюю і т. ін.

В основній частині вирішуються завдання розучування нових вправ, повторення і закріплення раніше пройденого матеріалу, виховання фізичних якостей. Першими в основній частині виконуються загальнорозвиваючі вправи (спочатку для м'язів рук і плечового поясу, потім для м'язів тулуба і шиї, а далі для м'язів ніг і тазу). Після загальнорозвиваючих вправ виконуються вправи основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання або вправи на

рівновагу). До основної частини занять обов'язково входить і рухлива гра, яка підсилює фізіологічний і емоційний вплив на дітей.

У заключній частині занять вирішуються завдання поступового переходу організму дитини до спокійного фізіологічного стану. Для поступового зниження навантаження використовують дріботливий біг, ходьбу, вправи на увагу, дихальні вправи, малорухливі ігри, хороводи.

Час занять розподіляється приблизно так: ввідна частина – 2-6 хв., основна – 15-25 хв. і заключна – 2-3 хв. Тривалість кожної частини залежить від поставлених завдань, віку і підготовленості дітей.

Після ввідної частини пульс не повинен підвищуватися більше ніж на 20-25%, після основної – не більше ніж на 50%, після рухливої гри він може підвищитися на 70-90% і навіть на 100%. Через 1-2 хв. після занять пульс повинен відновитися до вихідного рівня.

Загальна тривалість занять урочного типу по групам: перша молодша група – 15-20 хвилин; друга молодша група – 20-25 хвилин; середня група – 25-30 хвилин і старша група – 30-35 хвилин.

Рухливі ігри з різноманітним змістом є основним видом діяльності дітей, засобом всебічного фізичного розвитку, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру. Рухливі ігри проводять щоденно, не менше 4-5 ігор, як правило, під час ранкового прийому дітей, ранкової та вечірньої прогулянок. Ігри підвищують рухову активність, викликають у дітей позитивні емоції. В рухливих іграх часто використовують ходьбу, біг, стрибки, переповзання та інші способи пересування. Велика рухова активність сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню діяльності серцево-судинної системи.

Відповідальний момент у керуванні рухливими іграми – дозування навантаження. Для регулювання фізичного навантаження під час гри використовують різні методичні прийоми:

- збільшення або зменшення кількості повторень гри, а також її тривалості;

- збільшення або зменшення кількості та складності перешкод (особливо в іграх естафетного характеру);
- введення короткочасних пауз для відпочинку, уточнення та аналіз помилок дітей.

Кількість повторень рухливої гри під час занять урочного типу 3-4 рази, на прогулянці 4-5 разів.

Фізкультурні хвилинки і фізкультпаузи використовують з метою попередження втоми, для відпочинку, підвищення розумової працездатності, активізації рухових функцій при одноманітних статичних положеннях тіла. Проводяться зазвичай на заняттях ліплення, малювання і включають декілька добре засвоєних фізичних вправ динамічного характеру тривалістю 2-3 хв. До комплексу фізкультхвилинки входять 3-4 вправи (потягування з випрямленням хребта і підніманням рук угору, повороти, нахили тулуба, присідання, піднімання ніг по черзі). Виконуються вправи з різних вихідних положень: сидячи і стоячи, за столами і в проходах між столами.

Комплекси вправ для фізкультхвилинок змінюють через два-три тижні, причому можна змінювати не весь комплекс, а лише деякі вправи, вихідні положення, амплітуду рухів. Усе це створює враження новизни вправ. Особливу увагу необхідно приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали через ніс, а вдихали через рот, поєднувати рухи з дихальними вправами.

Фізкультурні свята. Їх призначення – демонстрація дітьми при святкових обставинах результатів, яких вони досягли в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Проводяться не рідше 1-2 рази на рік.

Самостійні заняття фізичними вправами. Різноманітна самостійна рухова діяльність полягає в тому, що діти за своїм бажанням і ініціативою обирають для себе вид занять (катання на велосипеді, рухову діяльність на дитячих майданчиках, які споряджені обладнанням для фізичних вправ і інвентарем, різні ігри з друзями і т. ін.). Самостійна рухова діяльність суттєво розширює досвід дітей.

Загальний обсяг усіх форм рухової активності на тиждень складає: для дітей другої молодшої групи – до 7-8 годин; для дітей середньої групи – до 9-10 годин; для дітей старшої групи – до 11-12 годин; для дітей підготовчої групи – до 13-14 годин.

Питання 1.5. Особливості методики фізичного виховання у різних вікових групах дитячих дошкільних закладів

Методика використання фізичного виховання визначається завданнями, конкретним змістом і умовами проведення занять, віковими особливостями та руховими можливостями дітей.

Існує дві форми організації фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку: 1) *державна* (дитячі ясла – до 3 років і дитячий садок – від 3 до 6-7 років); 2) *самодіяльна*, де фізичне виховання здійснюється головним чином у сім'ї.

Вся робота у дошкільних закладах здійснюється у відповідності з державними (типовими) програмами, які затверджуються Міністерством освіти і науки України та інноваційними (авторськими). Авторські (експериментальні) програми з фізичного виховання розробляються досвідченими фахівцями відповідних закладів освіти на основі типових. Вони проходять експертну оцінку і затверджуються відповідними структурними підрозділами відомства, якому підпорядкований заклад освіти. Так сьогодні в Україні широко використовують авторські програми “Малятко” і “Дитина”.

Конкретні завдання, зміст фізичного виховання, а також приблизний розподіл годин за віковими групами передбачено типовою програмою.

Типова програма складається з:

1. Пояснювальної записки, в якій визначаються мета, завдання, вимоги до дітей.
2. Теоретико-методичних знань (значення фізичного виховання для здоров'я, гігієнічні правила виконання фізичних вправ, значення рухового режиму, загартування).

3. Рухливих і народних ігор, забав.
4. Елементів гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання.
5. Середніх показників основних рухів у дітей дошкільного віку.
6. Форм організації занять.
7. Переліку необхідного інвентарю.

**Розподіл програмного матеріалу з фізичного виховання
у дитячому садку (в годинах)**

Види вправ	Вікова група (кількість годин)		
	Молодша	Середня	Старша
Основні вправи, в тому числі:	64	65	74
ходьба	10	8	8
біг	16	18	20
стрибки	12	13	16
лазіння і перелазіння, кидки, ловля, метання	12	12	14
14	14	14	16
Загально розвиваючі вправи	40	45	56
Вправи у рівновазі	12	12	14
Танцювальні вправи	4	4	6
Шикування і перешикування	4	4	6
Ігри рухливі і спортивні	62	66	80
Пересування:	14	24	44
на санчатах	5	8	6
на лижах	6	10	16
на ковзанах	-	-	12
на велосипеді	3	6	10
Плавання	залежно від умов	залежно від умов	залежно від умов

У програмі представлені також спеціальні вправи для виховання рухових якостей, формування правильної постави і попередження плоскостопості.

Складність програмного матеріалу з фізичного виховання поступово зростає від однієї вікової групи до іншої. Для кожної групи подається лише новий матеріал. Крім цього, для удосконалення раніше вивчених рухів, підвищення рівня розвитку рухових якостей та поліпшення працездатності дітей передбачаються систематичні повторення фізичних вправ та ігор у всіх наступних вікових групах на новому якісному рівні.

Засоби фізичної культури можуть змінюватися залежно від кліматичних умов різних регіонів України, місцевих умов (база, наявність фізкультурного інвентарю і обладнання), наприклад, у дитячих садках південних областей України катання на ковзанах можна замінити катанням на роликах, а ходьбу на лижах – рухливими іграми, основними рухами та вправами спортивного характеру.

Діти молодшої дошкільної групи (3-4 роки)

Починаючи з першої молодшої групи щодня в дитячому садку з дітьми проводять ранкову гімнастику. Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях урочного типу і змінюють кожні два тижні. У теплу пору року (з квітня по вересень) її проводять на фізкультурному майданчику. При наявності відповідної екіпіровки (теплий спортивний костюм, куртка, кросівки з бавовняними шкарпетками) можна проводити на свіжому повітрі до тих пір, доки дозволяють природні умови.

На заняттях з розвитку мови, математики, малювання і т. ін., що потребують тривалого перебування в статичному положенні, діти втомлюються, увага їх знижується. Наукові дослідження (М.А.Антропова, Н.Т.Теленчі та ін.) свідчать про те, що перші ознаки стомлення виявляються в дітей середньої групи на 7-8 хвилині, старшої – на 10-12 хвилині. Тому доцільно для дітей молодшої групи проводити фізкультурні паузи.

На заняття урочного типу велике значення мають методи слова і наочності. Це пояснюється інтенсивним розвитком мови дитини і її здібності до наслідування. Щоб підвищити активність, привернути увагу дитини, широко використовуються образні завдання, імітація (“біжимо тихо, як мишки”, “стрибаємо, як зайці”, “топаємо, як ведмеді” і т. ін.). фізичне навантаження у цьому віці не повинно бути ні занадто великим, ні занадто малим. Ступінь його дії на організм контролюється показниками пульсу. Різниця в його частоті між початком і кінцем занять повинна бути в межах 10 ударів. Незмінна частота пульсу свідчить про недостатнє навантаження. Якщо ж частота різниця в показниках пульсу є більшою – навантаження вважається великим. Ігрова

діяльність дітей молодшого віку стає більш складною. Значне місце займають сюжетні і рольові ігри.

Загальна тривалість занять урочного типу першої молодшої групи – 15-20 хвилин; другої молодшої групи – 20-25 хвилин;

В 3-4 роки тренувальний ефект забезпечується вправами, при виконанні яких ЧСС становить 130-140 уд./хв. Послідовно використовуються більш складні форми ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння, рівноваги та ін.

Діти середньої дошкільної групи (4-5 років)

Для поновлення працездатності, починаючи з середньої групи, проводять фізкультурні хвилинки.

До системи фізкультурно-профілактичних заходів входить проведення фізкультпауз (динамічних перерв), на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, математика або ручна праця, малювання, ліплення, аплікація та ін.). Винятком є той випадок, коли наступним заняттям є фізична культура чи музика.

Зміст фізкультурних пауз становлять ігри середньої рухливості (“Совонька”, “Зроби фігуру” та ін.) або хороводні (“Коровай”, “Мак”, “Каруселі”), танцювальні рухи під музику (платівка, магнітофонний запис), комплекс уже знайомих дітям вправ ритмічної гімнастики або загальнорозвиваючих вправ (5-6).

У теплу пору року фізкультурні паузи проводять переважно на свіжому повітрі. До них включають вправи з киданням та ловлею м'яча одне одному, вправи з малим м'ячем (школа м'яча), ходьбу по колоді, стрибки через скакалку та ін. Для цього слід виносити на майданчик великі та малі м'ячі, обручі та інший фізкультурний інвентар.

До змісту занять з фізичної культури входять гімнастичні вправи (шикування та перешикування, загально розвиваючі та основні рухи) та рухливі ігри. Вони дають можливість відповідно до вимог гігієни та фізіології всебічно і послідовно вдосконалювати всі функції організму дітей. Загальна тривалість занять середньої групи – 25-30 хвилин;

Тренувальний ефект забезпечується вправами, при виконанні яких ЧСС становить 130-140 уд./хв.

Діти старшої дошкільної групи (5-6 років)

У старших групах спосіб проведення фізкультурних пауз може мати комбінований характер і складатися з комплексу уже знайомих дітям загальнорозвиваючих вправ та рухових ігор. Спочатку виконується 5-6 вправ, а потім проводиться рухлива гра (1-2 повторення).

Фізкультурна пауза закінчується за 2-3 хв. до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтись і своєчасно підготуватись до заняття. Тривалість фізкультпаузи – 6-10 хвилин.

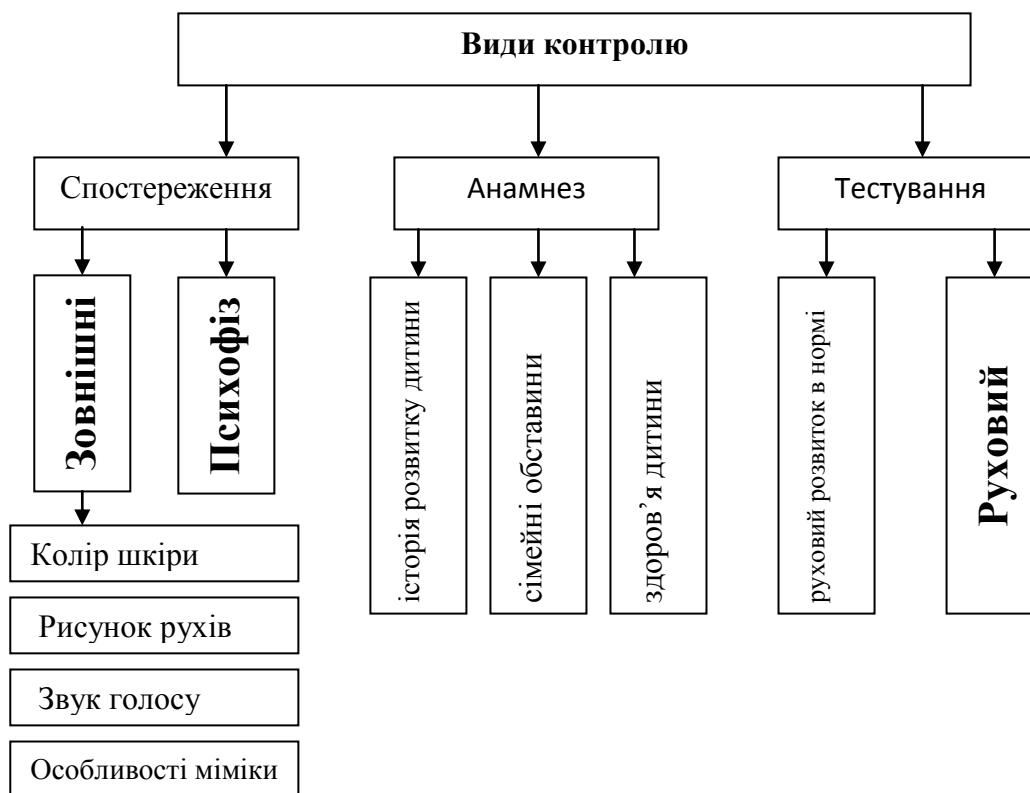
Рухливі ігри є основним видом діяльності дітей, засобом їхнього всебічного фізичного розвитку, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру. Щоденно з дітьми кожної вікової групи проводять не менше 4-5 рухливих ігор (під час ранкового прийому дітей, ранкової та вечірньої прогулянок).

Рухливі ігри доцільно розподілити за видами основних рухів, характерних для даної групи: біг, стрибки, метання і т.д. Це дає змогу вихователю доцільніше використовувати рухливі ігри для формування моторики дітей на заняттях та прогулянках. У старших групах використовують ігри спортивного характеру: настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей.

Провідне місце в системі занять фізичним вихованням дошкільнят займають щоденні заняття з фізичної культури. Восени, взимку та навесні (в холодну погоду) два з них проводяться у фізкультурному залі, а три – на свіжому повітрі. З квітня по жовтень всі заняття проводяться на фізкультурному майданчику (у південних областях України ці строки подовжуються). Загальна тривалість занять старшої групи – 30-35 хвилин.

У 5-6 років тренувальний ефект забезпечується вправами, при виконанні яких ЧСС становить 140-150 уд./хв.

Питання 1.6. Контроль за результатами навчально-пізнавальної діяльності



До видів педагогічного контролю за дітьми раннього і дошкільного віку перш за все слід віднести *спостереження* за зовнішніми змінами.

Головним завданням викладача є навчитися зчитувати ті зовнішні, формальні ознаки (колір шкіри, звук голосу, рисунок рухів, особливості міміки і т. ін.) і вгадувати дійсний психофізичний стан дитини на цей час.

До найбільш інформативних зовнішніх ознак рухової активності дитини в процесі фізичного виховання слід віднести:

- 1) результативність рухів;
- 2) швидкість рухів;
- 3) рисунок рухів;
- 4) тривалість виконання вправи;
- 5) цілісність рухів;
- 6) раціональність рухів;
- 7) ступінь ритмічності рухів;
- 8) точність рухів;

- 9) координація (злагодженість) рухів;
- 10) цілеспрямованість (усвідомлення) рухів конкретної ігрової ситуації;
- 11) адекватність (відповідність) рухів у конкретній ігровій ситуації;
- 12) ступінь страху;
- 13) емоційне забарвлення рухів;
- 14) мовний супровід (про що говорять діти);
- 15) міміка дитини;
- 16) форма і насиченість рум'янцю;
- 17) ступінь і характер потовиділення;
- 18) характер і частота дихання;
- 19) частота серцевих скорочень (величина і характер пульсу);
- 20) пози відпочинку.

Стан дитини повинен постійно порівнюватися з еталоном стану здорового ровесника або зі звичайним (типовим) станом дитини. Сенс педагогічного спостереження як раз і полягає у постійному порівнянні теперішнього психофізичного стану дитини з її минулим станом, особливо з її типовим (звичним) станом.

До педагогічного контролю також слід віднести *анамнез* або детальне опитування батьків про історію розвитку дитини, сімейні обставини, власне здоров'я і т. ін. в тому напрямку, в якому це могло б відобразитися на психофізичному стані малюка. З батьками мало хто говорить про те, як мати виношувала майбутню дитину, як народжувала, які при цьому виникали проблеми, як вони долалися, якою дитина з'явилася на світ, як вона розвивалася в перші дні і тижні. Бо саме цей період для спеціалістів є найбільш інформативним. Для збору інформації краще за все використати спеціально підготовлений опитувальник. Важливо також схилити на свій бік батьків, дати їм відчуття, що від найдрібніших деталей минулого життя їх дитини залежатиме тактика і методика педагогічної роботи з нею.

При бесіді слід дотримуватися коректності, такту, вибирати відповідний довірливий тон, враховувати психологічні особливості співбесідника.

Після проведення анамнезу рекомендується приступати безпосередньо до дослідження рухового розвитку дитини як за допомогою тестів, так і за допомогою *методики ігрового тестування рухового розвитку дошкільнят в нормі і при патології*.

Здійснювати контроль за дітьми раннього і дошкільного віку необхідно постійно, кожного дня і по декілька годин, але це зовсім не означає, що результати зорового контролю повинні записуватися так часто. Записи слід робити лише тоді, коли дитина себе проявила (показала) як у позитивному так і в негативному плані, тобто проявила з нового, з негаданого боку, була не такою як завжди, дивною, незвичною. Результати досліджень слід записувати до спеціально розробленого протоколу психолого-педагогічного спостереження за дитиною. На протязі місяців і років вимальовується повна картина рухового розвитку дитини. Бажано такі дані заносити до пам'яті комп'ютера. У будь-яку хвилину ця інформація може бути виведена на екран.

Висновки

1. До задач фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку відносять: оздоровчі, освітні і виховні.
2. За біологічними ознаками дошкільний вік поділяють на періоди:
 - 1) новонароджений – перші 4 тижні життя;
 - 2) грудний (немовляти) – до 1 року;
 - 3) раннє дитинство – від 1 року до 3 років;
 - 4) дошкільний – від 3 до 6 (7) років.
3. Засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є фізичні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.
4. Основними формами занять фізичними вправами є: ранкова гімнастика, заняття урочного типу, рухливі ігри, фізкультпаузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні свята, самостійні заняття.

5. Контроль за фізичним розвитком і рівнем фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку здійснюється за допомогою педагогічного спостереження за зовнішніми ознаками, а також використовують анамнез, методику ігрового тестування рухового розвитку дошкільнят в нормі і при патології, тестування.

Перевірка знань

1. Назвати завдання фізичного виховання для дітей раннього і дошкільного віку:
- а) освітні;
 - б) виховні;
 - в) систематичні;
 - г) оздоровчі.
2. Дошкільний вік поділяється на періоди:
- а) новонароджений;
 - б) грудний (немовляти);
 - в) середній;
 - г) дошкільний.
3. Засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є:
- а) режим навантаження і відпочинку;
 - б) фізичні вправи;
 - в) гігієнічні фактори;
 - г) оздоровчі сили природи.
4. Формами організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку вважають:
- а) фізкультурні заняття урочного типу;
 - б) ранкову гімнастику;
 - в) уроки фізичної культури;
 - г) рухливі ігри.

5. Методами контролю за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку є:
- а) анамнез;
 - б) педагогічне спостереження;
 - в) тестування;
 - г) фізкультпаузи.

Тема 2. **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Питання:

1. Соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку.
3. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку.
4. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.
5. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку.
6. Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку.
7. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям.
8. Форми організації фізичного виховання школярів.
9. Фізичне виховання учнів коледжів професійної освіти і середніх спеціальних навчальних закладів.
10. Урок – основна форма організації занять фізичними вправами та його будова.
11. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 180-276.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 180-250.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – С.169-237.
4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізична культура в школі. - № 1. – 1999. – С. 2-24.

Питання 2.1. Соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку

Значення фізичної культури в шкільний період життя людини полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це призводить до виникнення передумов для гармонійного розвитку особистості. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без активних фізкультурних занять практично неможливий. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я організму, який росте, послаблює його захисні сили, не забезпечує повноцінного фізичного розвитку.

У зв'язку з тим, що пік природного розвитку, як правило, приходиться на старший шкільний вік, основні фізичні здібності і функціональні можливості можна ефективно підвищити саме в шкільному віці. Цей період є чутливим щодо розвитку фізичних якостей. Пізніше розвинути ту чи іншу фізичну якість дуже важко.

Крім того, шкільний вік є найбільш придатним для формування рухових умінь і навичок.

Раціональне використання дозвілля, де елементи фізичної культури є ефективним засобом проти пасивного проведення часу, дає можливість уникнути прояву антисоціальних вчинків (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків).

І на кінець, фізкультурна активність в період бурхливого розвитку організму суттєво полегшує рішення загальновиховних завдань (моральних, трудових, естетичних).

Спрямоване використання фізичної культури у вихованні дітей і молоді шкільного віку передбачає рішення наступних завдань.

Оздоровчі завдання

1. Зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку: формування правильної постави, розвиток різних груп м'язів, правильний і своєчасний розвиток всіх систем організму та його функцій, зміцнення нервової системи, активізація обмінних процесів.

2. Забезпечення оптимального для кожного віку і статі гармонійного розвитку фізичних якостей. У молодшому шкільному віці необхідно звертати увагу на всебічний розвиток фізичних якостей, однак акцент робити на виховання координаційних здібностей, а також швидкості рухів. У середньому шкільному віці велика увага приділяється вихованню всіх форм прояву швидкісних здібностей, а також швидкісно-силовій підготовці, яка не пов'язана з граничними напруженнями силового компоненту. У старшому віці доцільно проводити роботу по вихованню швидкісно-силових і власне-силових якостей, а також загальної і анаеробної витривалості.

3. Підвищення опору організму неблаготворним діям зовнішнього середовища. За будь-яких умов фізкультурні заняття, в тому числі і уроки фізичної культури, краще проводити на свіжому повітрі.

4. Підвищення загальної працездатності і прищеплення гігієнічних навичок. Ці завдання вимагають, щоб школярі щоденно виконували фізичні вправи, приймали водні, повітряні, сонячні процедури, дотримувалися режиму навантаження і відпочинку, сну, повноцінного харчування. Особливо це стосується дітей молодшого і середнього шкільного віку, так як саме в цей період здійснюється найбільш інтенсивний розвиток всіх систем і функцій організму.

Освітні завдання

1. Формування й удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок. У школярів необхідно формувати п'ять груп наступних рухових умінь і навичок (З.И.Кузнєцова, 1968): 1) уміння і навички за допомогою яких людина переміщує себе у просторі (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах); 2) навички управляти статичними позами і положеннями тіла при пересуванні (стійки, вихідні положення, різні пози, стройові вправи); 3) уміння і навички виконувати різні рухи з предметами (м'ячами, скакалками, стрічками, гантелями); 4) навички управляти рухами ніг, рук у сполученні з рухами інших ланок тіла (перекиди, перевороти, виси, упори, рівноваги); 5) уміння виконувати комплексні рухи для подолання штучних перешкод (опорні стрибки, лазіння, стрибки у довжину, висоту).

2. Формування необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту. Учні повинні знати: 1) умови і правила виконання фізичних вправ; 2) вплив занять фізичними вправами на основні системи організму; 3) правила самостійного тренування рухових здібностей; 4) основні прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами; 5) роль фізичної культури в сім'ї.

Виховні завдання

1. Виховання потреб і умінь самостійно займатися фізичними вправами, свідомо використовувати їх з метою відпочинку, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я. Вчитель повинен створювати передумови для самостійної роботи учнів, а саме: підвищувати фізкультурну грамотність; стимулювати позитивну мотивацію до фізичної культури; формувати основи правильної техніки життєво важливих умінь і навичок; формувати організаційно-методичні уміння, які дають можливість правильно будувати школярам самостійні заняття, дозувати навантаження, застосовувати адекватний метод виховання фізичних якостей, здійснювати самоконтроль.

2. Виховання особистісних якостей (естетичних, моральних, і т. ін.), сприяння розвитку психологічних процесів.

Названі завдання відображені в офіційних документах, які регламентують фізичне виховання в загальноосвітніх закладах (школах, ліцеях, коледжах і т. ін.): офіційні документи, програми обов'язкових курсів, програми секційних занять колективів фізичної культури і дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Питання 2.2. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку

Шкільний період охоплює дітей і молодь з 6-7 до 17-18 років. У цей період створюється фундамент всебічного фізичного розвитку, формується тип тілобудови, постать, різні рухові уміння і навички, відбуваються значні зміни фізичного й психічного розвитку, закладаються основи здоров'я, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру та свідомість.

У дітей молодшого шкільного віку загальноновизнаною є наявність виразної біологічної потреби в рухах. За даними О.С.Куца (1992) фізична підготовленість дітей шкільного віку знаходиться у прямій залежності від обсягу рухової активності та рівня їх працездатності. Учні 7-9 років більше 60% свого часу перебування в школі знаходяться у стані відносно малої рухливості; в домашніх же умовах цей показник ще більш високий.

Рухова активність значної частини учнів обмежується двома уроками на тиждень, це становить лише 11% необхідного добового обсягу, тоді як потреба в рухах учнів 7-10 років повинна становити 4 години на день. Проте біологічна потреба - це не єдиний стимул для дітей систематично займатися фізичними вправами. Тому необхідно враховувати й інші стимули і вчити кожну дитину дбати про своє здоров'я з раннього віку.

Формування інтересу до занять фізичною культурою можна успішно здійснювати лише за умови спільної роботи школи і сім'ї. Систематична робота школи, яка спрямована на фізкультурну просвіту батьків, агітацію, пропаганду і активне їх залучення до практичної роботи школи з фізичного виховання учнів,

позитивно впливає на ставлення батьків до фізичної культури і спорту, підвищує рівень їх фізкультурної грамотності, посилює зацікавленість до результатів фізичного виховання своїх дітей. В свою чергу це позитивно впливає на формування інтересу школярів до занять фізичною культурою, сприяє покращенню їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я.

Для молодших школярів характерними є процесуальні мотиви, вони пов'язані з потребою у руховій розрядці, в рухах, спілкуванні з товаришами.

У підлітковому віці мотиви рухової активності обумовлені особливостями психіки дитини та еволюційно спадкової потреби в рухах. У цьому віці відбуваються значні зміни фізичного й психічного розвитку, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру та свідомість, закладаються основи здоров'я.

Найважливішим критерієм здоров'я дітей шкільного віку є фізичний розвиток. Зріст і маса тіла є найбільш суттєвими медико-соціальними і санітарно-гігієнічними показниками, за якими можна судити як про позитивний, так і про негативний вплив умов життя і факторів навколишнього середовища на організм дитини.

Довжина тіла, яка значно перевищує середньовікові показники, може слугувати своєрідним тестом для виявлення підлітків, які потребують медичного спостереження і контролю за перенесенням навантаження. У дітей, які мають значні перевищення (середньовікові) маси тіла, можливі відхилення в роботі серцево-судинної системи, її функціональні порушення. Про це слід пам'ятати при збільшенні фізичного навантаження.

Діти і підлітки зі збільшеними розмірами тіла (у порівнянні з середніми для даного віку) відрізняються підвищеною збудливістю нервової системи і уповільненим її зниженням. На заняттях ігрового характеру, де проявляється емоційність, вчителю слід передбачати для них більш тривалі паузи відпочинку. Дітям з пониженою масою необхідно підбирати вправи для зміцнення дихальної мускулатури, для збільшення спірометрії.

Спираючись на дані Ю.П. Лисиці (1996) і Н.Н. Алфімова (1981, 1985), Ю.В. Височиніна і В.І.Шапошникова (1999) склали зведені таблиці, за якими можна визначити антропометричний статус дитини (табл. 5, 6).

Показники фізичного розвитку (маса і зріст) хлопчиків 6-16 років

Вік (років)	Показники	Низький	Нижче середнього	Низький	Вище середнього	Високий
6	Зріст, см	Менше 99,1	Від 99,1 до 108,0	Від 108,0 до 120,3 (114,2)	Від 120,3 до 127,9	Вище 127,9
	Вага, г	Менше 16 500	Від 16 500 до 17 900	Від 17 900 до 22 100 (20 200)	Від 22 100 до 24 900	24 900 і більше
7	Зріст, см	Менше 108,0	Від 108,9 до 116,9	Від 116,9 до 128,6 (122,4)	Від 128,6 до 134,7	Вище 134,7
	Вага, г	Менше 17 700	Від 17 700 до 19 900	Від 19 900 до 26 500 (23 200)	Від 26 500 до 30 900	30 900 і більше
8	Зріст, см	Менше 108,4	Від 108,4 до 120,2	Від 120,2 до 129,1 (124,3)	Від 129,1 до 130,3	Вище 130,3
	Вага, г	Менше 20 400	Від 20 400 до 22 500	Від 22 500 до 25 600 (24 000)	Від 25 600 до 26 100	26 100 і більше
9	Зріст, см	Менше 119,5	Від 119,5 до 124,5	Від 124,5 до 134,5 (129,6)	Від 134,5 до 139,3	Вище 139,3
	Вага, г	Менше 23 000	Від 23 000 до 24 900	Від 24 900 до 28 100 (26 500)	Від 28 100 до 28 800	28 800 і більше
10	Зріст, см	Менше 126,3	Від 126,3 до 132,4	Від 132,4 до 148,0 (140,5)	Від 148,0 до 155,2	Вище 155,2
	Вага, г	Менше 24 300	Від 24 300 до 27 600	Від 27 600 до 37 900 (32 500)	Від 37 900 до 43 800	43 800 і більше
11	Зріст, см	Менше 128,7	Від 128,7 до 137,4	Від 137,4 до 152,3 (144,8)	Від 152,3 до 159,9	Вище 159,8
	Вага, г	Менше 26 200	Від 26 200 до 30 100	Від 30 100 до 41 900 (36 000)	Від 41 900 до 61 600	61 600 і більше

12	Зріст, см	Менше 137,4	Від 137,4 до 143,4	Від 143,4 до 160,2 (151,8)	Від 160,2 до 170,1	Вище 170,1
	Вага, г	Менше 27 600	Від 27 600 до 31 800	Від 31 800 до 44 300 (38 100)	Від 44 300 до 53 500	53 500 і більше
13	Зріст, см	Менше 136,1	Від 136,1 до 145,5	Від 145,5 до 166,6 (156,0)	Від 166,6 до 177, 2	Вище 177,2
	Вага, г	Менше 39 300	Від 39 300 до 47 800	Від 47 800 до 64 800 (56 300)	Від 64 800 до 73 300	73 300 і більше
14	Зріст, см	Менше 142,0	Від 142,0 до 151,2	Від 151,2 до 170,7 (161,5)	Від 170,7 до 179,7	Вище 179,7
	Вага, г	Менше 28 681	Від 28 681 до 34 267	Від 34 267 до 45 096 (39 618)	Від 45 096 до 50 752	50 752 і більше
15	Зріст, см	Менше 150,0	Від 150,0 до 158,0	Від 158,0 до 175,0 (167,0)	Від 175,0 до 182,0	Вище 182,0
	Вага, г	Менше 39 300	Від 39 300 до 47 800	Від 47 800 до 64 800 (56 300)	Від 64 800 до 73 300	73 300 і більше
16	Зріст, см	Менше 162,1	Від 162,1 до 167,0	Від 167,0 до 179,3 (173,5)	Від 179,3 до 185,0	Вище 185,0
	Вага, г	Менше 46 600	Від 46 600 до 54 400	Від 54 400 до 69 900 (62 200)	Від 69 900 до 77 600	77 600 і більше

Показники фізичного розвитку (зріст і вага тіла) дівчатка 6-16 років

Вік (років)	Показники	Низький	Нижче середнього	Низький	Вище середнього	Високий
6	Зріст, см	Менше 99,6	Від 99,6 до 106,5	Від 106,5 до 119,8 (113,1)	Від 119,8 до 124,0	Вище 124,0
	Вага, г	Менше 16 000	Від 16 000 до 17 500	Від 17 500 до 21 600 (19 800)	Від 21 600 до 25 100	25 100 і більше
7	Зріст, см	Менше 111,7	Від 111,7 до 117,1	Від 117,1 до 127,8 (122,3)	Від 127,8 до 132,4	Вище 132,4
	Вага, г	Менше 17 800	Від 17 800 до 20 000	Від 20 900 до 26 100 (23 000)	Від 26 100 до 30 700	30 700 і більше
8	Зріст, см	Менше 113,5	Від 113,5 до 123,2	Від 123,2 до 132,7 (127,4)	Від 132,7 до 135,0	Вище 135,0
	Вага, г	Менше 21 900	Від 21 900 до 23 300	Від 23 300 до 28 000 (25 600)	Від 28 000 до 28 200	28 200 і більше
9	Зріст, см	Менше 119,5	Від 119,5 до 126,6	Від 126,6 до 137,0 (131,5)	Від 137,0 до 139,9	Вище 139,9
	Вага, г	Менше 26 800	Від 26 800 до 27 300	Від 27 300 до 32 800 (29 900)	Від 32 800 до 33 200	33 200 і більше
10	Зріст, см	Менше 129,0	Від 129,0 до 133,9	Від 133,9 до 145,0 (139,3)	Від 145,0 до 152,5	Вище 152,5
	Вага, г	Менше 24 200	Від 24 200 до 29 600	Від 29 600 до 33 600 (31 600)	Від 33 600 до 45 700	45 700 і більше
11	Зріст, см	Менше 132,5	Від 132,5 до 138,2	Від 138,2 до 154,2 (146,2)	Від 154,2 до 161,0	Вище 161,0
	Вага, г	Менше 25 500	Від 25 500 до 30 500	Від 30 500 до 45 900 (37 500)	Від 45 900 до 57 500	57 500 і більше

12	Зріст, см	Менше 137,3	Від 137,3 до 145,7	Від 145,7 до 162,5 (153,1)	Від 165,5 до 166,7	Вище 166,7
	Вага, г	Менше 29 600	Від 29 600 до 34 100	Від 34 100 до 51 300 (42 800)	Від 51 300 до 62 400	62 400 і більше
13	Зріст, см	Менше 139,7	Від 139,7 до 149,4	Від 149,4 до 164,5 (156,6)	Від 164,5 до 174,0	Вище 174,0
	Вага, г	Менше 34 700	Від 34 700 до 39 700	Від 39 700 до 56 500 (48 400)	Від 56 500 до 70 400	70 400 і більше
14	Зріст, см	Менше 129,9	Від 129,9 до 151,8	Від 151,8 до 167,0 (158,4)	Від 167,0 до 171,6	Вище 171,6
	Вага, г	Менше 36 600	Від 36 600 до 43 400	Від 43 400 до 59 400 (51 500)	Від 59 400 до 66 500	66 500 і більше
15	Зріст, см	Менше 150,0	Від 150,0 до 155,0	Від 155,0 до 167,0 (164,0)	Від 167,0 до 174,0	Вище 174,0
	Вага, г	Менше 39 300	Від 39 300 до 46 900	Від 46 900 до 62 300 (54 700)	Від 62 300 до 69 900	69 900 і більше
16	Зріст, см	Менше 151,0	Від 151,0 до 156,0	Від 156,0 до 167,0 (162,0)	Від 167,0 до 173,0	Вище 173,0
	Вага, г	Менше 41 800	Від 41 800 до 48 700	Від 48 700 до 62 600 (55 700)	Від 62 600 до 69 600	69 600 і більше

Показники фізичного розвитку (в нормі) тісно пов'язані з показниками фізичної підготовленості. Як правило діти нормального розвитку мають гарні показники фізичної підготовленості. В таблицях 7, 8, 9 наведені показники, які характеризують низький, середній і високий рівні фізичної підготовленості учнів 7-17 років.

Спеціалістами у сфері фізичної культури і спорту розроблена тест-програма, яка передбачає періодичне (вересень, травень кожного навчального року) тестове дослідження рівня фізичної підготовленості учнів 6-17 років і подальше (з урахуванням виявлених даних) коректування роботи з ними по розвитку фізичних якостей.

Програма базується на простих щодо виконання та інформативних тестах.

1. Біг на 30м, 60м, 100м (в залежності від класу) з високого чи низького старту. Тест використовується для визначення швидкості.
2. Біг на 500-3000 м (в залежності від класу). Тест використовується для визначення витривалості.
3. Нахил вперед з положення сидячи. Тест використовується для визначення активної гнучкості хребта і кульшових суглобів.
4. Підтягування на високій перекладині (хлопці) та висотою 95 см (дівчата). Тест дає можливість визначити силову витривалість м'язів рук і плечового поясу.
5. "Човниковий" біг 4 x 9 м. За допомогою тесту визначають швидкість і спритність, які пов'язані зі зміною напрямку рухів і чергуванням прискорення та гальмування.
6. Стрибок у довжину з місця. Тест дає можливість визначити швидко-силові якості.
7. Плавання (прикладний вид).

Процес фізичного виховання підлягає коректуванню, якщо в класі або паралелі класів виявлено більше 15% учнів з низьким або високим рівнем розвитку однієї або декількох фізичних якостей.

Таблиця 7

Рівень фізичної підготовленості учнів 7-10 років

Фізичні здібності	Контрольні вправи (тести)	Вік, років	Хлопчики			Дівчатка		
			Рівень					
			низький	середній	високий	низький	середній	високий
Швидкісні	Біг 30 м	7	7,5 і вище	7,3-6,2	5,6 і нижче	7,6 і вище	7,5-6,4	5,8 і нижче
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координаційні	Човниковий 3x10 м, с	7	11,2 і вище	10,8-10,3	9,9 і нижче	11,7 і вище	11,3-10,6	10,2 і нижче
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Швидкісно-силові	Стрибок у довжину з місця, см	7	100 і нижче	115-135	155 і нижче	85 і нижче	110-130	150 і вище
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Витривалість	6-хвилинний біг, м	7	700 і нижче	750-900	1100 і вище	500 і нижче	600-800	900 і вище
		8	750	800-950	1150 і вище	550 і нижче	650-850	950 і вище
		9	800	850-1000	1200 і вище	600 і нижче	700-900	1000 і вище
		10	850	900-1050	1250 і вище	650 і нижче	750-950	1050 і вище
Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи, см	7	1 і нижче	3-5	9 і вище	2 і нижче	6-9	12,5 і вище
		8	1 і нижче	3-5	7,5 і вище	2 і нижче	5-8	11,5 і вище
		9	1 і нижче	3-5	7,5 і вище	2 і нижче	6-9	13,0 і вище
		10	2 і нижче	4-6	8,5 і вище	3 і нижче	7-10	14,0 і вище
Силові	Підтягування на перекладині з вису (хлопці), на низькій з вису лежачи (дівчата), раз	7	1	2-3	4 і вище	2 і нижче	4-8	12 і вище
		8	1	2-3	4 і вище	3 і нижче	6-10	14 і вище
		9	1	3-4	5 і вище	3 і нижче	7-11	16 і вище
		10	1	3-4	5 і вище	4 і нижче	8-13	18 і вище

Таблиця 8

Рівень фізичної підготовленості учнів 11-15 років

Фізичні здібності	Контрольні вправи (тести)	Вік, років	Хлопці			Дівчата		
			Рівень					
			низький	середній	високий	низький	середній	високий
Швидкісні	Біг 30 м, с	11	6,3 і вище	6,1-5,5	5,0 і нижче	6,4 і вище	6,3-5,7	5,1 і нижче
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координаційні	Човниковий біг 3 x 10 м, с	11	9,7 і вище	9,3-8,8	8,5 і нижче	10,1 і вище	9,7-9,3	8,9 і нижче
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Швидкісно-силові	Стрибки у довжину з місця, см	11	140 і нижче	160-180	195 і вище	130 і нижче	150-175	185 і вище
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Витривалість	6-хвилинний біг, м	11	900 і нижче	1000-1100	1300 і вище	700 і нижче	650-1000	1100 і вище
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи, см	11	2 і нижче	6-8	10 і вище	4 і нижче	8-10	15,0 і вище
		12	2	6-8	10,0	5	9-11	16,0
		13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
		14	3	7-9	11,0	7	12-14	20,0
		15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
Силові	Підтягування	11	1	4-5	6 і вище	4 і нижче	10-14	19 і вище

	на високій	12	1	4-6	7	4	11-15	20
	перекладині	13	1	5-6	8	5	12-15	19
	(хлопці), раз.;	14	2	6-7	9	5	13-15	17
	на низькій з	15	3	7-8	10	5	12-13	16
	вису лежачи							
	(дівчата), раз.							

Т а б л и ц я 9

Рівень фізичної підготовленості учнів 16-17 років

Фізичні здібності	Контрольні вправи (тести)	Вік, років	Хлопці			Дівчата		
			Рівень					
			низький	середній	високий	низький	середній	високий
Швидкісні	Біг 30 м, с	16	5,2 і нижче	5,1-4,8	4,4 і вище	6,1 і нижче	5,9-5,3	4,8 і вище
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координаційні	Човниковий біг 3 x 10 м, с	16	8,2 і нижче	8,0-7,6	7,3 і вище	9,7 і нижче	9,3-8,7	8,4 і вище
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Швидкісно-силові	Стрибки у довжину з місця, см	16	180 і нижче	195-210	230 і вище	160 і нижче	170-190	210 і вище
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Витривалість	6-хвилинний біг, м	16	1100 і нижче	1300-1400	1500 і вище	900 і нижче	1050-1200	1300 і вище
		17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи, см	16	5 і нижче	9-12	15 і вище	7 і нижче	12-14	20 і вище
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силові	Підтягування на перекладині (хлопці), раз.; на низькій з вису лежачи (дівчата), раз.	16	4 і нижче	9-10	11 і вище	6 і нижче	13-15	18 і вище
		17	5	9-10	12	6	13-15	18

Питання 2.3. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку

Засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори. Фізичні вправи відносяться до основної групи тому, що вони дозволяють формувати життєво важливі уміння і навички, розвивати фізичні здібності, підвищувати адаптивні можливості організму, відновлювати раніше втрачені його функції. В практиці фізичного виховання широко використовують фізичні вправи з наступних розділів шкільної програми.

1. Гімнастика. Основна гімнастика найбільше забезпечує загальну фізичну підготовку, а також є школою рухової культури, так як формує у дітей здібність управляти своїми рухами координовано, точно, красиво. Велика різноманітність вправ, які віднесені до основної гімнастики, дозволяють успішно вирішувати освітні, оздоровчі і виховні завдання. Будь-яку гімнастичну вправу можна легко дозувати за основними параметрами навантаження (об'ємом, інтенсивністю, інтервалами відпочинку). Тому вона має великі педагогічні можливості.

2. Легка атлетика. Арсенал основних засобів із розділу легкої атлетики складають найрізноманітніші і життєво важливі вправи в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях. Засоби легкої атлетики є гарним, всебічно розвиваючим фактором, так як за їх допомогою можна удосконалювати всі фізичні якості, різні функції організму, перш за все серцево-судинну і дихальну системи. Крім того, легкоатлетичні вправи легко піддаються точному дозуванню навантаження.

3. Ходьба на лижах. Цей вид рухової діяльності є дуже ефективним розвиваючим і оздоровчим засобом фізичного виховання. При ходьбі на лижах працюють майже всі групи м'язів і системи організму – функціонує серце, кровообіг, дихання. Фізичне навантаження легко дозується за обсягом і інтенсивністю. Тому лижна підготовка і включена до програми фізичного виховання загальноосвітніх закладів.

4. Плавання. Одним із видів фізичних вправ, які впливають на організм завдяки незвичайному зовнішньому середовищі – воді, є плавання. Під час плавання людина знаходиться в горизонтальному положенні і в стані невагомості, що дає можливість розвантажити хребет, розслабити деякі м'язи і відчуті легкість в рухах. Водночас до рухів руками включаються майже всі м'язи тіла людини, багато з яких у звичайних умовах зовсім не задіяні. Таке всебічне навантаження м'язів активізує життєдіяльність різних органів людини і обмінні процеси в її організмі. Плавання є чудовим засобом тренування дихання.

Під час плавання потік незвичайних подразників спрямовується до мозку, знімає фізичне і нервово напруження, сприяє відновленню сил, надає заряд бадьорості і енергії.

Вода зазвичай має температуру нижчу за температуру тіла. Тому вона є засобом загартування організму.

5. Ігри. Характерною ознакою ігор є яскраво виражена роль рухів у змісті гри (бігу, стрибків, кидків, передач і ловлі м'яча). Рухові дії спрямовуються на подолання різних труднощів і перепон, які постають на шляху до досягнення мети. Крім того, в іграх закріплюються і удосконалюються природні рухи і окремі уміння і навички, які надбані на заняттях з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки.

Педагогічна цінність ігор полягає в тому, що вони комплексно впливають на всі фізичні й духовні функції людини одночасно.

Негативний бік гри як засобу і метода фізичного виховання полягає в тому, що фізичне навантаження в грі не піддається точному і індивідуальному дозуванню, як це відбувається в гімнастиці, легкій атлетиці і т. ін. Тому ігри повинні підбиратися з урахуванням фізичної підготовленості і рухового досвіду учнів.

Важливими засобами фізичного виховання, які дають можливість оптимізувати дію вправ на організм людини, є оздоровчі сили природи

(сонце, повітря, вода) і гігієнічні фактори, які використовуються разом з фізичними вправами.

Закалювання сонцем, повітрям, водою благотійно впливає на фізичний розвиток, здоров'я, загальну працездатність зростаючого організму.

Серед гігієнічних факторів, які сприяють зміцненню здоров'я, стимулюють розвиток адаптаційних властивостей організму, виділяють: оптимальне чергування різних видів діяльності (навчання, праці, фізичної культури, відпочинку, режимів сну, харчування); дотримання правил особистої і суспільної гігієни (догляд свого тіла, санітарно-гігієнічний стан місць занять, інвентарю).

Питання 2.4. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік (дитячий) охоплює дітей віком від 6-7 до 11 років (I-IV класи).

Особливості вікового розвитку. Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність росту окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується і в цей період є більшою за масу.

Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язки – еластичні, скелет має велику кількість хрящової тканини. Хребет дуже рухливий до 8-9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливий для спрямованого розвитку рухливості основних суглобів.

М'язи дітей молодшого шкільного віку мають тонкі волокна і в своєму складі лише незначну кількість білку і жиру. При цьому крупні м'язи кінцівок розвинені більше, ніж мілкі.

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується переважною більшістю процесів збудження.

На кінець періоду молодшого шкільного віку об'єм легень складає половину об'єму легень дорослих. Хвилиний об'єм дихання збільшується з 3500 мл/хв. у 7-річних дітей до 4400 мл/хв. у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легень збільшується з 1200 мл у 7-річному віці до 2000 мл у 10-річному.

Значення фізичної культури в шкільний період життя людини полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це призводить до виникнення передумов гармонійного розвитку особистості. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без активних фізкультурних занять практично неможливий. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я організму, який росте, послаблює його захисні сили, не забезпечує повноцінного фізичного розвитку. Фізкультурна активність в період розвитку організму суттєво полегшує рішення завдань, спрямованих на підвищення опору організму діям зовнішнього середовища.

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба в рухах. Під руховою активністю розуміють сумарну кількість рухових дій, які виконуються людиною в процесі повсякденного життя. До обсягу рухової активності відноситься час, витрачений на проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз і хвилинок, уроків фізичної культури, занять у секціях і гуртках спортивної спрямованості, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах та спортивних змаганнях тощо.

Учні фіксують виконаний обсяг рухової активності у спортивному щоденнику щодня. Класний керівник контролює записи учнів і разом з фізоргом класу заповнює протокол (№ 1) в кінці кожного тижня.

Норми рухової активності дітей шкільного віку (годин на тиждень)

№ пор.	Стать	Вікові групи (років)					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1	Дівчата	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
2	Хлопці	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12

У літній час за добу діти 7-10 років здійснюють від 12 до 16 тис. рухів. Природна добова активність дівчат на 16-30% нижча за хлопців. Дівчата менше проявляють рухову активність самотійно і більше потребують організованих форм занять з фізичного виховання.

У порівнянні з весняними та осінніми періодами взимку рухова активність дітей падає на 30-45%, а в тих, хто проживає у північних регіонах країни – на 50-70%.

С переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6-7 років обсяг рухової активності зменшується на 50%.

В період навчання рухова активність школярів при переході з класу в клас також зменшується. Тому вкрай важливо забезпечити дітям відповідно до їх віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності.

Вчені встановили, саме який обсяг добової рухової активності необхідно забезпечити дітям при виконанні ними різних видів фізичних вправ (табл. 10).

Т а б л и ц я 10

Рухова активність учнів молодших класів при різних видах діяльності м'язів

(по Н.Т. Лебедєвій)

Вид м'язової діяльності	Тривалість (хв.)	Обсяг рухів, кроки	
		хлопчики	дівчатка
Ранкова гімнастика (вдома)	10	400-500	500-700
Гімнастика на уроці (в школі)	10	200-300	300-400
Фізкультпауза на уроці і при самотійній роботі	3	120-150	150-200
Рухливі ігри:			
на перервах:			
великих	15	700-1000	800-1200
малих	5	400-500	500-600
на уроках фізичної культури	45	1200-	1200-
на повітрі	60-90	3240	3240
		3000-	4000-
		4000	5000

Лижні тренування (позакласні заняття)	90	6840-9120
---------------------------------------	----	-----------

Примітка. В залежності від змісту урок фізичної культури може забезпечити до 43-57% добової кількості рухів.

Після занять в школі діти повинні не менше 1,5-2,0 годин провести на свіжому повітрі в рухливих іграх і спортивних розвагах.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей (швидкості і координаційних здібностей, здібності тривалий час виконувати вправи циклічного характеру в режимах помірної і великої інтенсивності), про що свідчать наведені в таблицях 11, 12 відомості вітчизняних і зарубіжних авторів (В.Ф.Ломейко, В.І.Лях).

Т а б л и ц я 11

**Темпи приросту різних фізичних здібностей у дітей
молодшого шкільного віку (%)**

Фізичні здібності	Середньорічний приріст		Загальний приріст	
	Хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
Швидкісні	5,7	6,0	17,2	18,0
Силові	12,7	8,7	38,0	26,0
Загальна витривалість	7,9	5,5	31,6	22,1
Швидкісна витривалість	3,4	3,6	13,4	14,4
Силова витривалість	10,4	7,4	11,7	29,7

Т а б л и ц я 12

**Темпи приросту активної і пасивної гнучкості у дітей 7-10 років
(%)**

Суглоби	Гнучкість			
	активна		пасивна	
	Хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
Рухливість в суглобах плечового поясу, ліктьового і променево-п'ястного	4,9	3,2	-1,9	-0,1
Рухливість у кульшових, колінних і				

гомільковостопних суглобах	5,5	6,2	-8,7	-9,5
Рухливість різних відділів хребта:				
- кульшовий суглоб при згинанні тулуба	18,8	6,6	-	-
- нижньогрудний поперековий відділ	8,6	17,2	-	-
	22,9	-6,2	-	-
	17,0	22,2	-	-
- верхньогрудний відділ				
- шийний відділ				

У віці 7-10 років починає формуватися інтерес і нахили до певних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, схильність до тих чи інших видів спорту. А це створює умови, які сприяють фізкультурно-спортивній орієнтації дітей шкільного віку, а також визначення для кожного з них оптимального шляху фізичного удосконалення.

Завдання фізичного виховання. До завдань, які вирішуються в цьому віці відносять:

1) зміцнення здоров'я, покращення постави, профілактика плоскостопості, сприяння гармонійному фізичному розвитку, стійкості до негативних факторів зовнішнього середовища;

2) оволодіння основами різноманітних життєво важливих рухів;

3) розвиток координаційних здібностей;

4) формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив фізичних вправ на стан здоров'я; працездатність і розвиток рухових якостей;

5) створення уяви про основні види спорту, про снаряди та інвентар, який в них використовується, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

б) залучення до самостійних занять фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний для формування інтересу до окремих видів рухової активності і виявлення схильності до того чи іншого виду спорту;

7) виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання фізичних вправ; сприяння розвитку психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення і т. ін.) під час рухової активності.

Рівень спеціальних знань дітей шкільного віку визначають за тестами. Для цього матеріал знань в кожній віковій групі розподіляють за трьома темами. Кожна тема включає три питання і по три відповіді до кожного питання. Учень повинен вибрати одну правильну відповідь. За кожну правильну відповідь учень отримує 1 бал. Максимальна сума балів – 9. якщо дитині набрала 9 балів – вона отримує оцінку відповідності позитивну (+), якщо менше дев'яти балів – оцінку з негативним знаком (-).

Тести для визначення рівня спеціальних знань

№ пор.	Вік	Тема		
		Здоровий спосіб життя,	Самоконтроль, санітарно-гігієнічні знання	Організаційно-методичні знання
1	2	3	4	5
1	6-7 років	<p>1. До рухової діяльності людини відносяться:</p> <p>а) перегляд телепередач; б) читання книги, газети, журналу; в) <u>заняття фізичними вправами.</u></p> <p>2. Які предмети необхідно вибрати для занять фізичними вправами</p> <p>а) пензлик, ручка, олівець; б) <u>ковзани, ракетка, м'яч;</u> в) відеокасета.</p> <p>3. Режим дня – це:</p> <p>а) план виконання домашніх завдань; б) <u>раціональний розподіл денного часу;</u> в) розклад уроків.</p>	<p>1. Щоб мати правильну поставу треба:</p> <p>а) спати на м'якому ліжку; б) носити портфель в одній руці; в) <u>постійно слідкувати за дотриманням правильної постави.</u></p> <p>2. Природні засоби загартування це:</p> <p>а) <u>сонце, повітря, вода;</u> б) гаряча ванна; в) дощ, сніг.</p> <p>3. До засобів особистої гігієни відносяться:</p> <p>а) прибирання подвір'я; б) <u>умивання, догляд за волоссям, зубами;</u> в) прибирання класної кімнати.</p>	<p>1. Ранкова гігієнічна гімнастика виконується:</p> <p>а) після сніданку; б) <u>після пробудження;</u> в) після повернення зі школи.</p> <p>2. Фізкультурна хвилинка складається із:</p> <p>а) <u>3-4 вправ для рук, тулуба, ніг;</u> б) 5-7 вправ для ніг; в) 5-7 вправ для шиї.</p> <p>3. Заняття фізичними вправами починають із:</p> <p>а) <u>розминки;</u> б) тривалого бігу; в) акробатичних вправ.</p>
2	8-9 років	<p>1. До рухової активності належать:</p> <p>а) <u>ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, заняття в спортивних гуртках і секціях, фізкультурні хвилинки і паузи, самостійні заняття фізичними вправами;</u> б) заняття музикою, малюванням; в) заняття в комп'ютерному клубі.</p>	<p>1. Частоту серцевих скорочень (ЧСС) можна визначити на:</p> <p>а) <u>шиї або зап'ясті;</u> б) потилиці або носі; в) коліні або стегні.</p> <p>2. Найпростіший засіб визначення постави це:</p> <p>а) <u>покласти на голову книгу або мішечок з піском, стати спиною до стіни так, щоб п'ятки, сідниці, лопатки і потилиця її торкались,</u></p>	<p>1. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з:</p> <p>а) нахилів; б) стрибків; в) <u>потягування.</u></p> <p>2. Збираючись у похід не треба брати:</p> <p>а) особисте спорядження; б) <u>пральну машину;</u> в) групове спорядження.</p>

		<p>2. До згубних звичок відноситься:</p> <p>а) заняття фізичною культурою і спортом;</p> <p>б) <u>куріння, вживання алкоголю, наркотиків;</u></p> <p>в) вживання ягід та фруктів.</p> <p>3. До режиму дня обов'язково входить:</p> <p>а) <u>заняття фізичними вправами;</u></p> <p>б) розваги комп'ютерними іграми;</p> <p>в) перегляд телепередач.</p>	<p><u>потім зробити крок вперед, утримуючи книгу;</u></p> <p>б) виконати стійку на лопатках;</p> <p>в) прийняти положення лежачи.</p> <p>3. Для занять фізичною культурою необхідно:</p> <p>а) <u>одягати спеціальний одяг і взуття;</u></p> <p>б) займатись у повсякденному одязі та взутті;</p> <p>в) одягати спортивний одяг на повсякденний.</p>	<p>3. Для розвитку витривалості застосовують:</p> <p>а) біг на короткі дистанції;</p> <p>б) <u>біг на довгі дистанції;</u></p> <p>в) гру на фортепіано.</p>
--	--	--	---	--

Засоби фізичного виховання. Найбільш сприятливими і ефективними засобами для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є вправи, які включені до програми фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Гімнастичні і акробатичні вправи. До програмного матеріалу I-IV класів входять: 1) найпростіші види шиккування (в шеренгу, колону по одному, коло) і перешиккування (по групам, з колони по одному в колону по два, з одної шеренги в дві); 2) загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (великими і малими м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами вагою 1 кг); 3) вправи в лазінні (по гімнастичній стінці і канату, по похилій лавці в упорі присівши і стоячи на колінах) і перелазіння (через гірку матів, гімнастичну лавку, гімнастичну колоду, коня); у рівновазі (стійка на одній нозі на підлозі і гімнастичній лавці, ходьба по гімнастичній лавці і колоді висотою 50-100 см з виконанням різних завдань); 5) нескладні акробатичні вправи (групування, переكاتи у групуванні, перекиди вперед); 6) танцювальні вправи; 7) вправи на гімнастичних снарядах (стрибки через козла, виси на гімнастичній стінці); 8) вправи зі скакалкою.

Легкоатлетичні вправи: 1) ходьба (звичайна, на носках, на п'ятках); 2) біг з максимальною швидкістю до 60 м; 3) біг у рівномірному темпі до 10 хвилин; 4) човниковий біг 4x9 м; 5) стрибки у довжину з розбігу з 7-9 кроків; 6) стрибки у висоту з прямого і косоного розбігу; 7) стрибки на одній і двох ногах на місці, з поворотом на 90-360°, з просуванням вперед на одній і двох ногах; 8) естафети з бігом на швидкість і стрибками; 9) подолання за допомогою бігу і стрибків смуги з 3-5 перешкод; 10) метання малого м'яча на дальність і в ціль з різних положень правою і лівою рукою.

Легкоатлетичні вправи рекомендується проводити переважно в ігровій або змагальній формі, які повинні діти виконувати з радістю і задоволенням.

Лижна підготовка: 1) пересування поперемінним двокроковим ходом; 2) підйоми і спуски з невеликих схилів; 3) повороти на лижах на місці і в русі; 4) проходження навчальних дистанцій (1-2 км).

Плавання: 1) спеціальні вправи плавця для ознайомлення з водним середовищем (опускання в воду з відкритими очима, затримка дихання під водою і видих у воду, “поплавок”); 2) рухи ногами і руками при плаванні способами “кріль на грудях” та “кріль на спині” або “брас”; 3) пропливання одним із способів 25-50м.

Рухливі ігри. Їх зміст складають рухові дії, які добре засвоєні школярами. У навчальній програмі є перелік ігор, які пропонуються для обов’язкового вивчення і спрямовані на розвиток творчості, уяви, уваги, ініціативності, самостійності.

Найпростіші єдиноборства: “Бій півнів”, “Часові і розвідники”, “Перетягування в парах”, “Виштовхування з кола”.

Фізична підготовленість. Діти молодшого віку повинні показувати результати не нижче середнього рівня показників, які характеризують розвиток основних фізичних якостей (див. табл. 7). Забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей дають можливість різноманітні вправи. В різних класах робиться акцент на ті якості, розвивати які найбільш доцільно у зв’язку з віковими особливостями. Так в розділі “Гімнастика” рекомендовані вправи для розвитку сили, силової в статичній витривалості, рухливості в суглобах і рівноваги. В розділах програми для молодших школярів, які включають циклічні локомоторні рухи (біг, пересування на лижах, на ковзанах, плавання), даються вказівки з розвитку швидкості, швидкісної витривалості і витривалості з використанням повторного, перервного і неперервного методів.

Навантаження збільшується і диференціюється для хлопчиків і дівчаток.

Особливості методики фізичного виховання. Основною формою занять у початковій школі є урок фізичної культури, який будується на

основі загальних педагогічних положень, а також методичних правил фізичного виховання. Специфіка завдань і змісту програми з фізичного виховання обумовлює деякі особливості уроку фізичної культури, враховуючи вікові особливості учнів.

1. Для молодшого шкільного віку провідними на уроці є завдання по удосконаленню природних рухових дій (ходьби, стрибків, бігу, метання, лазіння).

2. На одному уроці доцільно вирішувати 2-3 завдання, які пов'язані з навчанням або удосконаленням навчального матеріалу.

3. Чим менші за віком діти, тим більше уваги приділяється зміцненню м'язів стоп і формуванню правильної постави.

4. На кожному уроці обов'язково проводяться рухливі ігри. Ігровий матеріал повинен займати приблизно половину загального часу відведеного на заняття з дітьми у віці до 10-11 років.

5. При навчанні основним видам рухів слід більше уваги приділяти правильності і точності виконання вправ (школа рухів), а також поєднувати процес навчання з вихованням рухових якостей.

Здібність запам'ятовувати вправи у дітей швидко росте від 7 до 12 років, а з 13 років розвиток пам'яті дещо сповільнюється.

З методів навчання перевага віддається цілісному. Розчленований метод має допоміжне значення.

При поясненні рухового завдання необхідно, щоб діти правильно розуміли, що і як робити. Тому рухове завдання повинно ставитися у конкретній (наказовій) формі: наприклад, догнати, попасти в кільце, зловити і т. ін.

У віці 8-11 років на заняттях доцільно використовувати переважно тренувальні засоби і методи, які розвивають частоту рухів. Вправи на швидкість слід виконувати короткочасно (6-8 с).

У дітей молодшого шкільного віку по можливості необхідно виключити значні статичні напруження і вправи, які пов'язані з напружуванням (затримкою дихання).

Одним з напрямків активізації рухових дій учнів молодших класів є виконання різних вправ (рухів) під дидактичні розповіді. Вчитель розказує якийсь сюжет, а учні супроводжують його розповідь відповідними рухами, намагаючись творчо відтворити всі ситуації в дії. Бажано, щоб ці розповіді носили тематичний (сюжетний) характер і мали віршовану форму.

Сюжетні уроки дозволяють наблизити зміст навчального матеріалу до вікових особливостей учнів. Пояснення кожної вправи повинно носити сюжетний характер, який дає можливість дітям самостійно імітувати рухи. У даному випадку фізичні вправи набувають форму гри. Всі ігри, які входять до даного уроку, повинні бути різнопланового характеру, тобто вирішувати різні педагогічні завдання.

Особливістю уроків фізичної культури є їх педагогічна спрямованість, рішення освітніх завдань: оволодіння школою рухів, формування елементарних знань про основи фізичної культури і здорового способу життя.

Домашні завдання. Фізичне виховання дітей не можна повністю охопити лише за рахунок уроків фізичної культури. Необхідна додаткова рухова діяльність у вигляді домашніх завдань за допомогою яких вирішуються наступні навчально-виховні задачі: 1) підвищення рухової активності учнів; 2) зміцнення основних груп м'язів; 3) формування правильної постави; 4) підготовка учнів до виконання навчальних нормативів і програмних вимог.

Питання 2.5. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку

Середній шкільний вік (підлітковий) охоплює дітей у віці від 12 до 15 років (V-IX класи).

Особливості вікового розвитку. Середній шкільний вік характеризується інтенсивним ростом і збільшенням розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4-7 см головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла прибавляється щорічно на 3-6 кг. Найінтенсивніший темп росту хлопців відбувається в 13-14 років, коли довжина тіла прибавляється за рік на 7-9 см. А у дівчат відбувається інтенсивне збільшення росту в 11-12 років, в середньому на 7 см.

Рівень фізичного розвитку визначається медичним працівником школи:

1. За співвідношенням маси тіла до зросту. Маса тіла вимірюється електронними вагами, ймовірна похибка становить 100 грамів. Зріст визначається ростоміром. Отримані показники маси тіла і зросту необхідно порівняти з показниками таблиці 13.

2. За показниками стану постави:

2.1 Оцінка відсутності кіфозу визначається за формулою:

$$\text{ПП} = (\text{ШП} \times 100) : \text{ШПС},$$

де ПП – плечовий показник, %;

ШП – ширина плечей спереду, см;

ШПС – ширина плечей зі спини, см.

2.2 Оцінка відсутності сколіозу визначається за формулою:

$$\text{ВВХ} = (\text{ЛЛ} \times 100) : \text{ПЛ},$$

де ВВХ – вертикальне викривлення хребта, %;

ЛЛ – відстань від 7-го шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, см;

ПЛ – відстань від 7-го шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, см.

Якщо показники ПП і ВВХ дорівнюють 90-100% – постава правильна, якщо менше 90% – відмічається наявність кіфозу або сколіозу.

Визначення показників рівня фізичного розвитку за співвідношенням маси тіла до зросту

Зріст см	Вага, кг													
	6-7 років		8 років		9 років		10 років		11 років		12 років		13 років	
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
110	17,2- 21,0	14,5- 17,7												
111	17,7- 21,6	15,0- 18,4												
112	18,1- 22,1	15,6- 19,0												
113	18,4- 22,6	16,1- 19,7												
114	18,9- 23,1	16,6- 20,4												
115	19,3- 23,7	17,2- 21,0												
116	19,8- 24,2	17,7- 21,7	20,5- 25,1	21,6- 26,4										
117	20,2- 24,8	18,3- 22,3	20,9- 25,5	22,0- 26,8										
118	20,6- 25,2	18,8- 23,0	21,2- 26,0	22,4- 27,4										
119	21,1- 25,7	19,3- 23,7	21,6- 26,4	22,8- 27,4										
120	21,5- 26,3	19,9- 24,3	22,1- 27,0	23,1- 28,3										
121	22,0- 26,8	20,4- 25,0	22,4- 27,4	23,5- 28,7	21,1- 25,7	22,2- 27,2								
122	22,5- 27,4	21,0- 25,6	22,8- 27,8	23,9- 29,2	21,5- 26,3	22,7- 27,7								

123	22,8- 27,8	21,5- 26,3	23,2- 28,4	24,3- 29,7	22,1- 26,9	23,1- 28,3								
124	23,2- 28,4	22,0- 27,0	23,6- 28,8	24,7- 30,1	22,6- 27,6	23,6- 28,8								
125	23,7- 28,9	22,6- 27,6	23,9- 29,3	25,0- 30,6	23,0- 28,2	24,0- 29,4	23,8- 29,2	21,0- 25,8						
126	24,1- 29,5	23,1- 28,3	24,4- 29,8	25,4- 31,0	23,6- 28,8	24,6- 30,0	24,3- 29,8	21,7- 26,5						
127	24,6- 30,0	23,7- 28,9	24,9- 30,5	25,7- 31,5	24,1- 29,5	25,0- 30,6	24,7- 30,5	22,4- 27,4						
128	24,9- 30,5	24,2- 29,6	25,1- 30,7	24,2- 29,6	24,7- 30,1	25,5- 31,1	25,2- 30,1	23,0- 28,2						
129	25,4- 31,0	25,1- 30,7	25,5- 31,1	26,6- 32,5	25,1- 30,7	25,9- 31,7	25,6- 31,7	23,8- 29,0						
130	25,8- 31,6	25,3- 30,9	25,9- 31,7	26,9- 32,9	25,7-31,3	26,4- 32,2	26,1- 31,3	24,4- 29,8	23,9- 29,2	24,9- 30,4				
131	26,3- 32,1	25,8- 31,6	26,3- 32,1	27,3- 33,3	26,2- 32,3	26,9- 32,9	26,5- 32,3	25,1- 30,7	24,6- 29,9	25,4- 31,0				
132	26,7- 32,1	26,3- 32,2	26,6- 2,6	27,6- 33,8	26,6- 32,6	27,4- 33,4	27,0- 33,6	25,8- 31,6	25,2- 30,7	26,0- 31,8				
133	26,7- 32,1	26,3- 32,2	27,0- 33,1	28,1- 34,3	27,2- 33,2	27,8- 34,0	27,4- 33,2	26,5- 32,3	25,7- 31,4	26,6- 32,6				
134	27,5- 33,7	27,4- 33,6	27,5- 3,6	28,4- 34,8	27,7- 33,9	28,3- 34,5	27,9- 34,1	27,2- 33,2	26,4- 32,1	27,3- 34,1				
135	28,5- 34,2	28,2- 34,2	27,8- 4,0	28,8- 35,2	28,2- 34,4	28,7- 35,1	28,3- 34,7	27,8- 34,0	27,0- 32,9	27,9- 34,3	29,3- 35,7	25,8- 31,6		
136	28,4- 34,8	28,5- 34,9	28,3- 4,5	29,2- 35,6	28,7- 35,1	29,3- 35,7	28,4- 35,1	28,5- 34,9	27,6- 33,7	28,4- 34,8	29,8- 36,4	26,5- 32,5		
137	28,9- 35,3	29,1- 35,5	28,6- 5,0	29,5- 36,1	29,3- 35,7	30,0- 36,0	29,2- 35,7	29,2- 35,8	28,2- 34,3	29,1- 35,5	30,3- 37,1	27,8- 33,3	26,3- 32,1	30,4- 37,2
138	29,2- 35,8	29,6- 36,2	29,0- 5,4	30,0- 36,6	29,8- 36,4	30,2- 36,8	29,7- 36,4	29,9- 36,5	28,8- 35,1	29,7- 36,3	30,9- 37,7	28,0- 34,2	27,1- 33,1	31,0- 38,0
139	29,7- 35,8	30,1- 36,6	29,3- 5,7	30,3- 37,1	30,2- 36,9	30,6- 37,4	30,1- 36,8	30,6- 37,5	29,4- 36,3	30,3- 37,1	31,3- 38,1	28,7- 35,1	27,8- 34,6	31,8- 38,6

	36,6	36,9	5,9	37,1	37,0	37,4	36,9	37,4	35,9	37,1	38,3	35,1	34,0	38,8
140	30,1- 36,9	30,7- 37,5	29,8- 6,4	30,7- 37,5	30,8- 37,6	31,1- 37,9	30,6- 37,4	31,2- 38,2	29,9- 36,5	31,0- 37,8	31,9- 38,9	29,4- 36,0	28,6- 35,0	32,5- 39,7
141			30,2- 6,9	31,1- 38,0	31,3- 38,3	31,6- 38,6	31,0- 38,0	32,0- 39,0	30,6- 37,3	31,5- 38,5	32,4- 39,6	30,2- 36,9	29,4- 36,0	33,2- 40,6
142			30,5- 7,3	31,4- 38,4	31,8- 38,8	32,0- 39,2	31,2- 38,1	32,1- 39,3	31,2- 38,1	32,2- 39,3	32,9- 40,3	30,9- 37,7	30,2- 36,9	33,3- 41,4
143			31,0- 7,80	31,9- 38,9	32,3-39,5	32,5- 39,7	31,7- 38,7	32,7- 40,0	31,7- 38,7	32,7- 40,0	33,5- 40,9	31,8- 38,8	31,0- 37,8	34,6- 42,7
144			31,3- 8,30	32,2- 39,4	32,9-40,1	32,9- 40,3	32,4- 39,5	33,4- 40,5	32,4- 39,5	33,4- 40,5	33,9- 41,5	32,3- 39,5	31,7- 38,7	35,3- 41,3
145			31,7- 8,7	32,6- 39,8	33,3-40,7	33,4- 40,8	33,0- 40,8	34,0- 41,0	33,0- 40,3	34,0- 41,0	34,5- 42,1	33,0- 40,4	32,5- 39,7	35,9- 43,9
146			32,1- 9,3	32,9- 40,3	33,8- 41,4	33,9- 41,5	38,6- 41,1	34,6- 42,2	33,6- 41,1	34,6- 42,2	35,0- 42,8	33,8- 41,3	33,3- 40,7	36,6- 44,8
147				33,3- 40,7	34,4- 42,0	34,4- 42,0	34,2- 41,7	35,2- 43,0	34,2- 41,7	35,2- 43,0	35,6- 43,5	34,6- 42,1	34,0- 1,6	36,3- 45,7
148					34,8-42,6	34,8- 42,6	34,8- 42,5	35,8- 43,8	34,8- 42,5	35,8- 43,8	36,1- 44,1	35,9- 43,9	34,8- 2,6	38,0- 46,4
149							35,4- 43,3	36,5- 44,6	35,4- 43,3	36,5- 44,6	36,5- 44,7	36,1- 44,1	35,6- 3,4	38,7- 47,3
150							36,0- 44,0	37,1- 45,3	36,0- 44,0	37,1- 45,3	37,1- 45,3	36,6- 44,7	36,4- 4,4	39,4- 48,2
151							36,6- 44,8	34,6- 46,0	36,6- 44,8	37,6- 46,0	37,6- 46,0	37,4- 45,7	37,2- 5,4	40,1- 49,1
152							37,3- 45,5	38,3- 46,8	37,3- 45,5	38,3- 46,8	38,2- 46,6	38,1- 48,5	37,9- 6,3	40,8- 9,8
153							37,8- 46,2	38,9- 47,5	37,8- 46,2	38,9- 47,5	38,7- 47,3	38,8- 47,4	38,7- 47,3	41,5- 50,7
154							38,4- 47,0	39,5- 48,3	38,4- 47,0	39,5- 48,3	39,3- 47,9	39,5- 48,3	39,4- 8,2	42,2- 1,6
155							39,1- 47,7	40,1- 49,1	39,1- 47,7	40,1- 49,1	39,7- 48,5	40,2- 49,2	40,2- 9,2	42,8- 2,4

156							39,7- 48,5	40,7- 49,7	39,7- 48,5	40,7- 49,7	40,2- 49,2	41,0- 50,1	41,0- 0,2	43,6- 3,2
157							40,2- 49,2	41,3- 50,5	40,2- 49,2	41,3- 50,5	40,8- 49,8	41,7- 50,9	41,8- 1,0	44,3- 54,1
158											41,3- 50,5	42,4- 51,8	42,8- 2,0	44,9- 4,9
159											41,8- 51,0	43,1- 52,7	43,3- 2,9	45,8- 5,8
160											42,3- 51,7	43,8- 53,6	44,1- 3,9	46,3- 6,7
161											42,8- 52,4	44,5- 54,5	44,9- 4,9	47,1- 7,5
162											43,4- 53,0	45,3- 55,3	45,6- 5,8	47,7- 8,3
163											43,9- 53,7	46,1- 56,1	46,4- 6,8	48,4- 9,2
164											44,4- 54,2	46,7- 51,7	47,2- 7,6	49,1- 0,1
165											44,9- 54,9	47,4- 58,0	48,0- 8,6	49,8- 0,8
166											45,4- 55,5	48,2- 58,9	48,8- 9,6	50,5- 1,7
167											46,0- 56,2	48,9- 59,7	49,5- 0,5	51,2- 2,6
168											46,5- 56,9	49,6- 60,6	50,3- 1,5	51,8- 3,4
169													51,0- 2,4	52,6- 4,2
170													51,8- 3,4	53,3- 5,1
171													52,7- 4,3	54,0- 6,0
172													53,4-	54,6-

													5,2	6,8
173													54,2- 6,2	55,3- 7,6

зріст см	вага											
	14 років		15 років		16 років		17 років		18 років і старше			
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.		
145	34,8- 42,6	33,9- 41,5										
146	35,5- 43,3	34,7- 42,5										
147	36,0- 44,1	35,6- 43,6										
148	37,7- 44,9	36,4- 44,6	35,8-43,8	41,1- 50,3								
149	37,4- 45,7	37,3- 45,7	36,7-44,7	41,9- 51,2								
150	37,9- 46,3	38,8- 46,6	37,4-45,8	42,5- 51,9								
151	39,5- 47,1	39,1- 47,7	38,3-46,7	43,2- 52,8								
152	39,2- 47,9	39,9- 48,7	39,1-47,7	43,9- 53,7	43,1- 52,6	45,5- 55,5		55,2-59,3				
153	39,8- 48,6	40,8- 49,8	39,9-48,7	44,6- 54,5	43,5- 53,4	46,0- 56,2		55,6-59,7				
154	40,4- 49,4	41,6- 50,8	40,7-49,7	45,3- 55,3	44,5- 54,1	46,5- 56,9		56,0-60,0				
155	41,0- 50,2	42,5- 51,9	41,5-50,7	45,9- 58,1	44,9- 54,8	47,2- 57,6		56,3-60,4				
156	41,7- 50,9	43,3- 52,9	42,2-51,6	46,6- 57,0	45,5- 55,6	47,7- 58,3		56,7-60,8				
157	42,3-	44,2-	43,0-52,6	47,3-	46,1-	48,2-	54,3-	57,1-61,2				

	51,7	54,0		57,9	56,3	59,0	57,2							
158	42,9- 52,5	45,0- 55,0	43,8-53,6	48,0- 58,6	46,8- 57,1	48,8- 59,8	54,8- 57,7	57,5-61,6						
159	43,6- 53,2	45,9- 55,1	44,6-54,6	48,7- 59,5	47,3- 57,9	49,3- 60,3	55,4- 58,3	57,8-61,9						
160	44,1- 53,9	46,7- 57,1	45,5-55,5	49,3- 60,3	47,8- 58,5	49,9- 60,9	55,9- 58,8	58,2-62,3						
161	44,8- 54,7	46,7- 58,2	43,6-56,5	50,0- 61,3	48,6- 59,3	50,4- 61,0	56,4- 59,3	58,6-62,7						
162	45,4- 55,4	48,4- 59,2	47,1-57,5	50,8- 62,0	49,2- 60,1	50,9- 62,3	56,9- 59,8	59,0-63,1						
163	46,0- 58,2	49,3- 60,3	47,9-58,5	61,4- 62,8	50,0- 60,7	51,5- 62,9	57,5- 60,4	59,4-63,4						
164	46,6- 57,0	50,1- 61,3	47,8-59,5	52,1- 63,7	50,4- 61,6	52,0- 63,6	62,0- 65,8	59,7-63,8						
165	47,3- 57,8	51,0- 62,4	49,5-60,5	52,7- 64,5	51,0- 62,3	52,6- 64,4	62,2- 66,0	60,1-64,2						
166	47,9- 58,5	51,8- 63,4	50,2-62,4	53,7- 65,3	51,0- 63,1	53,2- 65,0	62,4- 66,2	60,5-64,6						
167	48,5- 59,3	52,7- 64,5	51,0-62,2	54,2- 66,2	62,2- 63,8	53,7- 65,7	62,6- 66,3	60,9-65,0						
168	49,1- 60,1	53,5- 65,5	52,8-63,4	54,8- 67,0	52,9- 64,4	54,3- 66,3	62,7- 66,5	61,2-65,3						
169	49,8- 60,8	54,4- 66,6	52,7-64,3	55,5- 67,9	53,5- 65,4	54,8- 67,0	62,9- 66,7	61,6-65,7						
170	50,3- 61,5	55,3- 67,5	53,5-65,3	56,2- 68,8	54,0-66, 0	55,3- 67,7	63,1- 66,8	62,0-66,1						
171	50,9- 62,3	56,2- 68,6	54,3-66,9	56,9- 69,5	53,2- 66,8	55,9- 68,3	63,2- 67,0	62,4-66,5						
172	51,6- 63,0	57,0- 69,6	55,1-67,3	57,6- 70,4	55,3- 67,1	56,4- 69,0	63,4- 67,2	62,8-66,9						
173	52,2- 63,8	57,9- 70,7	55,9-68,3	58,2- 71,2	55,9- 68,3	57,0- 69,6	64,0- 67,4	63,1-67,2						

174	52,8- 64,6	58,7- 71,7	56,7-69,3	59,0- 72,1	56,6- 69,1	56,5- 70,3	63,8- 67,5	63,5-67,6						
175	53,5- 65,3	59,6- 72,8	57,5-70,3	59,6- 72,8	57,1- 69,8	58,1- 71,1	63,9- 67,7	63,9-68,0						
176	54,1- 66,1	60,4- 73,7	58,2-71,2	60,3- 73,7	57,7- 70,5	58,7- 71,7	64,1- 67,9	64,3-68,4						
177	54,7- 66,9	61,3- 74,9	59,0-72,2.	61,0- 74,6	58,4- 71,3	59,2- 72,4	64,3- 68,1	64,7-68,7						
178			59,9-73,1	61,7- 75,4	59,0- 72,1	59,8- 73,0	64,5- 68,2	65,0-69,1						
179					59,6- 72,8	60,2- 73,7	64,6- 68,4	65,4-69,5						
180					60,2- 73,5	60,8- 74,4	64,8- 68,6	65,8-69,9						

У підлітковому віці швидко ростуть трубчаті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст хребців. Хребет підлітка дуже рухливий. Надзвичайні м'язові навантаження, які прискорюють процес окостеніння, можуть сповільнити ріст трубчатих кісток у довжину.

У цьому віці швидкими темпами розвивається і м'язова система. З 13 років відмічається стрімкий скачок збільшення товщини м'язових волокон. М'язова сила особливо інтенсивно нарощується у хлопців 13-14 років, а у дівчат – 11-12 років.

Можна спостерігати суттєві відмінності у вікових періодах статевого дозрівання хлопців і дівчат. Процес статевого дозрівання у дівчат настає як правило на 1-2 роки раніше, ніж у хлопців. В одному класі навчаються діти з різним ступенем статевого дозрівання, а отже, і з різними функціональними адаптивними можливостями. Звідси очевидно, що у підлітковому віці набувають особливої актуальності проблеми індивідуального підходу у навчанні в умовах колективних форм виховання.

У підлітковому віці на фоні морфологічної і функціональної незрілості серцево-судинної системи, а також розвитку центральної нервової системи особливо помітно виступає незавершеність формування механізмів, які регулюють і координують різні функції серця і судин. Тому адаптивні можливості системи кровообігу у дітей 12-15 років при м'язовій діяльності значно менші, ніж у юнацькому віці. Їх система кровообігу реагує на навантаження менш економно. Повного морфологічного і функціонального удосконалення серце досягає лише в 20 років.

В період статевого дозрівання у підлітків відмічається найбільш високий темп розвитку дихальної системи. Об'єм легень у віці з 11 до 14 років збільшується майже вдвічі, значно збільшується і хвилинний об'єм дихання, ростуть показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ): у хлопців – з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років); у дівчат – з 1900 мл (12 років) до 2500 мл (15 років).

Режим дихання у дітей середнього шкільного віку менш ефективний, ніж у дорослих. За один дихальний цикл підліток використовує 14 мл кисню, в той час як доросла людина – 20 мл. Підлітки менше, ніж дорослі, здатні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню. У них швидше, ніж у дорослих, знижується насичення крові киснем.

Підлітковий вік – це період удосконалення рухових здібностей, більших можливостей розвитку фізичних якостей. Приріст основних рухових здібностей в середньому шкільному віці наведено в таблицях 14, 15.

Т а б л и ц я 14

Темпи приросту фізичних здібностей у дітей середнього шкільного віку (%)

Фізичні здібності	Середньорічний приріст		Загальний приріст	
	Хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Швидкісні	3,9	2,9	15,4	11,5
Силові	15,8	18,4	79,0	92,0
Загальна витривалість	3,3	2,1	13,0	8,4
Швидкісна витривалість	4,1	1,0	16,4	4,0
Силова витривалість	9,4	3,3	37,5	13,1

Т а б л и ц я 15

Темпи приросту активної і пасивної гнучкості у дітей 11-14 років (%)

Суглоби	Гнучкість			
	активні		пасивна	
	Хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Рухомість у плечових суглобах, ліктьових і променевоп'ястних	-0,1	-1,4	-0,8	-1,7
Рухомість у кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах	-1,7	-2,6	-3,4	-2,3
Рухомість різних відділків хребта:				
- кульшовий суглоб при згинанні тулуба	3,4	10,4	-	-
- нижньогрудний поперековий відділ	5,1	20,0	-	-
- верхньогрудний відділ	11,6	6,4	-	-
- шийний відділ	6,0	4,1	-	-

У дітей середнього шкільного віку достатньо високими темпами покращуються координаційні здібності (в метаннях на точність, дальність, у спортивно-ігрових рухових діях), силові і швидкісно-силові здібності; помірно збільшуються показники у здібностях до швидкості і витривалості. Низькі темпи можна спостерігати при розвитку гнучкості.

Завдання фізичного виховання у середньому шкільному віці.

Багатогранність завдань, які вирішуються у середньому шкільному віці, дозволяє:

1) сприяти гармонійному фізичному розвитку, закріпленню навичок правильної постави і стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища, вихованню ціннісних орієнтацій до здорового способу життя і звички дотримуватися правил особистої гігієни;

2) здійснювати подальше навчання основам базових видів рухових дій (легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, лижної підготовки, плавання);

3) продовжувати розвиток координаційних (орієнтування у просторі, перебудова рухових дій, швидкість і точність реагування на сигнали, узгодження рухів, ритм, рівновага, точність відтворення і диференційованість основних параметрів рухів) і кондиційних (швидкісно-силових, витривалості, сили, гнучкості) здібностей;

4) формувати основи знань про особисту гігієну, про вплив занять фізичними вправами на основні системи організму; розвивати вольові і моральні риси; навчати фізичній культурі особистості і прийомів самоконтролю;

5) поглиблювати уяву про основні види спорту, змагання, снаряди і інвентар, про дотримання правил техніки безпеки під час занять і надання першої медичної допомоги при травмах;

6) формувати звичку до самостійних занять фізичними вправами у вільний час, обраним видом спорту;

- 7) навчати організаторським навичкам проведення занять у ролі командира відділення, капітана команди, судді;
- 8) формувати уміння адекватно оцінювати особисті фізичні можливості;
- 9) виховувати ініціативність, самостійність, взаємодопомогу, дисциплінованість, почуття відповідальності;
- 10) сприяти розвитку психічних процесів і навчанню основам психічної саморегуляції.

Засоби фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання дітей 12-15 років є фізичні вправи, за допомогою яких у підлітків формуються життєво необхідні уміння і навички, підвищуються фізичні здібності (якості) і адаптивні можливості організму. До них відносяться:

Гімнастичні і акробатичні вправи: 1) вправи у шикуванні і перешикунні; 2) загальнорозвиваючі вправи з предметами і без предметів: хлопці з набивними м'ячами, гантелями (1-3 кг), дівчата з обручами, булавами, великим м'ячем, палками, скакалками; 4) вправи у висах і упорах на різних гімнастичних снарядах; 5) опорні стрибки (через коня і козла з розбігу); 6) акробатичні вправи (перекиди вперед і назад, стійка на лопатках, стійка на голові, довгий перекид вперед з трьох кроків розбігу, "міст" та ін.).

Гімнастичні вправи – найефективніший засіб розвитку координаційних і кондиційних здібностей (сили рук, ніг, тулуба, силової витривалості, гнучкості), сприяють вихованню сміливості, рішучості, впевненості (вправи на снарядах).

Легкоатлетичні вправи: 1) біг з високого і низького старту (10-60 м); 2) біг з прискоренням (20-50 м); 3) біг з максимальною швидкістю (40-80 м); 4) біг у рівномірному темпі: хлопці – до 20 хв.; дівчата – до 15 хв.; 5) крос; 6) стрибок у довжину з розбігу з 9-13 кроків способом "зігнувши ноги"; 7) стрибок у висоту з розбігу з 6-8 кроків способом "переступання";

8) метання малого м'яча (150 г) в горизонтальну і вертикальну ціль: хлопці – з відстані 8-18 м, дівчата – 8-14 м; 9) метання малого м'яча на дальність з розбігу і т. ін.

Лижна підготовка: 1) пересування на лижах різними класичними ходами (поперемінним двокроковим, одночасним безкроковим, одночасним однокроковим, одночасним двокроковим); 2) піднімання на лижах угору; 3) спуски з гір на лижах; 4) гальмування при спусках; 5) повороти на лижах в русі; 6) проходження навчальної дистанції (1, 2, 3 км).

Спортивні ігри. Як базові ігри рекомендується баскетбол, ручний м'яч (гандбол), волейбол, футбол, як додаткові – настільний теніс, бадмінтон та ін. Спортивна гра за своєю дією є комплексним і універсальним засобом фізичного виховання. Спеціально підібрані ігрові вправи, які виконуються індивідуально, в групах, командах, рухливі ігри і завдання з м'ячем створюють безмежні можливості для розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, витривалості, мають різнобічний вплив на психічні процеси учнів (сприйняття, увагу, пам'ять, швидкість і раціональність мислення, уяву).

Плавання: 1) спеціальні вправи для вивчення різних стилів плавання: кріль на грудях, спині, брас; 2) повторне плавання відрізків 25-50, 100-150 м; 3) ігри і розваги на воді.

Елементи єдиноборств: підвідні вправи по оволодінню основними прийомами техніки греко-римської боротьби.

Фізична підготовленість. Діти середнього шкільного віку повинні показувати результати не нижче середнього рівня показників, які характеризують розвиток основних фізичних якостей (див. табл. 8).

Особливості методики фізичного виховання. Особливістю урочних форм занять з дітьми середнього шкільного віку є поглиблене вивчення базових видів рухових дій (гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, спортивних ігор, плавання).

У підлітковому віці збільшуються індивідуальні відмінності між дітьми. Це необхідно враховувати при навчанні рухам і при розвитку фізичних здібностей. У зв'язку з цим для окремої групи школярів слід диференціювати завдання, зміст, темпи оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень. Диференційований і індивідуальний підхід особливо важливий для учнів, які відносяться до спеціальної медичної групи, мають низький або високий рівні фізичної підготовленості, або, які щойно перехворіли, чи після травми.

При підборі засобів і методів, які використовуються на заняттях, необхідно більше, ніж у молодшому шкільному віці, враховувати статеві особливості учнів.

Співвідношення практичних методів (ігрового і строго регламентованої вправи) приблизно рівне.

Питання 2.6. Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку

Старший шкільний вік (юнацький) охоплює дітей з 16 до 18 років (X-XI класи). До цього віку відносять і учнів спеціальних навчальних закладів.

Особливості вікового розвитку. Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу росту і розвитку, що виражається у відносно спокійному і рівномірному його протіканні в окремих органах і системах. Одночасно завершується статеве дозрівання. У зв'язку з цим чітко проявляються статеві і індивідуальні відмінності як у будові, так і в функціях організму. У цьому віці спостерігається сповільнення зросту тіла у довжину і збільшення його розмірів у ширину, а також приріст маси. Відмінності між хлопцями і дівчатами у розмірах і формах тіла досягають максимуму. Юнаки переганяють дівчат у зрості і масі тіла. Юнаки (в середньому) вище за дівчат на 10-12 см і важче на 5-8 кг. Маса їх м'язів у відношенні до маси всього тіла більше на 13%, а маса підшкірної жирової

тканини менша на 10%, ніж у дівчат. Тулуб у юнаків набагато коротше, а руки і ноги довші, ніж у дівчат.

У старших школярів майже закінчується процес окостеніння більшої частини скелету. Ріст трубчатих кісток в ширину посилюється, а у довжину сповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна клітина, особливо у юнаків. Скелет здатен витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожилків, зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно і швидко, у зв'язку з цим збільшується маса м'язів і зростає сила. У цьому віці відмічається асиметрія у збільшенні сили м'язів правої і лівої половини тіла. Це передбачає цілеспрямовану дію (з більшим нахилом на лівий бік) з метою симетричного розвитку м'язів правої і лівої сторін тулуба. У цьому віці з'являються гарні можливості для виховання сили і витривалості м'язів у дівчат.

У дівчат на відміну від юнаків спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає у розвитку плечовий пояс, але інтенсивно розвиваються тазовий пояс і м'язи тазового дна. Грудна клітина, серце, легені, життєва ємність легень, сила дихальних м'язів, максимальна вентиляція і об'єм використання кисню також менше розвинені, ніж у хлопців. Через це функціональні можливості органів кровообігу і дихання в них набагато нижчі.

Серце юнаків на 10-15% більше за об'ємом і масою, ніж у дівчат; пульс повільніше на 6-8 уд/хв., серцеві скорочення сильніші, що обумовлює більший викид крові в судини і більш високий кров'яний тиск. Дівчата дихають частіше і не так глибоко, як хлопці; життєва ємність їх легень приблизно на 100 см³ менше.

У 15-17 років у школярів закінчується формування пізнавальної сфери. Найбільші зміни відбуваються у мисленні. У дітей старшого шкільного віку підвищується здібність розуміти структуру рухів, точно

відтворювати і диференціювати окремі (силові, часові і просторові) рухи, здійснювати рухові дії в цілому.

Старшокласники можуть проявляти достатньо високу вольову активність, наприклад настирливість у досягненні поставленої мети, здібність терпіти на фоні стомлення і втоми. Однак у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у фізичному вихованні.

У старшому шкільному віці у порівнянні з попередніми віковими групами спостерігається зниження приросту у розвитку координаційних і кондиційних здібностей (табл. 16-17).

Т а б л и ц я 16

Темпи приросту фізичних здібностей у дітей старшого шкільного віку (%)

Фізичні здібності	Середньорічний приріст		Загальний приріст	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Швидкісні	1,5	0,2	3,1	0,5
Силові	14,0	9,0	28,0	18,0
Загальна витривалість	2,1	0,7	6,4	2,1
Швидкісна витривалість	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Силова витривалість	8,5	-2,0	26,7	-6,0

Т а б л и ц я 17

Показники зниження темпів приросту активної і пасивної гнучкості у юнаків і дівчат 15-17 років (%)

Суглоби	Гнучкість			
	активна		пасивна	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Рухомість у плечових суглобах, ліктювих і променевоп'ястних	-2,1	-2,1	-2,0	-2,0
Рухомість у кульшових, колінних і гомілковостопних	-7,8	-2,4	-2,6	-2,1

суглобах				
Рухомість різних відділків хребта:				
- кульшовий суглоб при згинанні тулуба	-9,5	-4,1	-	-
- нижньогрудний поперековий відділ	-14,3	-10,3	-	-
- верхньогрудний відділ	-20,0	-4,2	-	-
- шийний відділ	-18,7	-9,3	-	-

Але саме у цьому віці зберігаються значні резерви для покращення рухових здібностей старшокласників, якщо це робити систематично і цілеспрямовано (табл. 18).

Т а б л и ц я 18

Приріст показників кондиційних і координаційних здібностей у школярів 15-17 років у ході цілеспрямованого впливу (%)

Фізичні здібності	Приріст	
	юнаки	дівчата
Силіві	40,0-110,0	36,0-54,0
Швидкісні	9,0-17,8	5,6-16,2
Витривалість	24,3-120,0	9,0-80,0
Гнучкість	10,0-50,0	20,0-70,0
Координаційні:		
- в бігу	6,0-10,8	4,5-8,0
- стрибках	10,5-13,7	4,8-9,6
- акробатичних вправах	6,7-8,2	11,1-13,2
- метаннях на дальність	33,4-42,8	13,7-22,4
- метаннях на влучність	49,7-90,0	62,0-81,4
- спортивно-ігрових рухових діях	22,6-35,8	36,2-48,4

Завдання фізичного виховання. До них відносяться:

- 1) сприяти гармонійному фізичному розвитку, формувати уміння використовувати фізичні вправи, гігієнічні фактори і умови зовнішнього середовища для зміцнення здоров'я, протистояти стресовим ситуаціям; формувати суспільні і особисті уявлення

про престижність високого рівня здоров'я і різнобічної фізичної підготовленості;

- 2) формувати руховий досвід завдяки оволодінню новими руховими діями і уміння використовувати їх у різних умовах;
- 3) розвивати кондиційні (силові, швидко-силові, витривалості, гнучкість) і координаційні (швидкість перебудови рухових дій, злагодженості, здібності до вільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості) здібності;
- 4) формувати знання: про закономірності рухової активності, спортивного тренування; про значення фізичних вправ для майбутньої трудової діяльності; про виконання функцій батьківства і материнства, про підготовку до служби в армії;
- 5) закріплювати навички до систематичних і регулярних занять фізичними вправами та обраним видом спорту;
- б) формувати адекватну самооцінку особистості, моральну самосвідомість, світогляд, колективізм; розвивати цілеспрямованість, впевненість, витримку;
- 7) сприяти розвитку психічних якостей і навчати основам психічної регуляції.

Засоби фізичного виховання. Програма фізичної активності дітей старшого шкільного віку насичена і різноманітна. Найбільш доцільними засобами фізичного виховання в цей період є:

Гімнастичні і акробатичні вправи: 1) загальнорозвиваючі вправи з предметами і без предметів на місці і в русі; 2) загальнорозвиваючі вправи з предметами: юнаки – з набивними м'ячами 3-5 кг, гантелями до 8 кг, гирями 16 і 24 кг; вправи на тренажерах; дівчата – з обручами, булавами, скакалками, великими м'ячами; 3) вправи на паралельних брусах і перекладині (юнаки), вправи на колоді і різновисоких брусах (дівчата); 4) опорні стрибки через гімнастичного коня; 5) акробатичні вправи: юнаки – довгий перекид вперед через перешкоду висотою 90 см, стійка на руках,

переворот боком з місця та з розбігу; дівчата – сід кутом, стійка на лопатках, “міст”, перекиди вперед і назад; 6) ритмічна гімнастика; 7) естафети, ігри, смуги перешкод з використанням гімнастичного інвентарю.

Гімнастичні і акробатичні вправи займають до 30% учбового часу, спрямовані вони переважно на розвиток сили, силової і швидкісної витривалості різних груп м'язів, координаційних здібностей і гнучкості.

Гімнастичні вправи для юнаків мають велике прикладне значення при їх підготовці до майбутньої трудової діяльності і служби в армії. Для дівчат практичне значення вправ полягає в тому, що вони спрямовані на виховання граціозності, краси рухів і сприяють розвитку різних груп м'язів, відіграють велику роль у функції материнства.

Легкоатлетичні вправи: 1) бігові вправи; 2) біг з прискоренням; 3) біг з високого і низького старту до 40 м; 4) біг на 60 і 100 м з максимальною швидкістю; 5) естафетний біг; 6) біг у рівномірному і помірному темпі: юнаки – 20-25 хв.; дівчата – 15-20 хв.; 7) крос: юнаки – 3-5 км, дівчата – 2-3 км; 8) стрибки у довжину з 13-15 кроків розбігу; 9) стрибки у висоту з 9-10 кроків розбігу; 10) метання малого м'яча і гранати в ціль з відстані 18-20 м (юнаки) і 12-14 м (дівчата) і на дальність з розбігу; 11) човниковий біг 10x10 м (юнаки) та ін.

Лижна підготовка: 1) повторне проходження відрізків: для розвитку швидкості: юнаки – 150-200 м, дівчата – 100-150 м; для розвитку швидкісної витривалості: юнаки – 300-600 м; дівчата – 300-450 м; 2) естафети на відрізках від 50 до 200 м; 3) проходження учбових дистанцій: 5 км (юнаки), 3 км (дівчата) та ін.

Спортивні ігри. Як базові ігри рекомендуються баскетбол, ручний м'яч, футбол, волейбол.

Регулярне використання спортивних ігор у старших класах значно підвищує інтерес до занять фізичною культурою.

Плавання: 1) повторне плавання відрізків 25-100 м; 2) плавання у помірному і перемінному темпі до 600 м (для розвитку витривалості); 3) ігри і естафети на воді та ін.

Елементи єдиноборств: 1) силові вправи і єдиноборства в парах; 2) рухливі ігри по типу “Сила і спритність”, “Боротьба двоє проти двох”; 3) прийоми самострахування; 4) прийоми боротьби стоячи і лежачи; 5) навчальні поєдинки.

Поряд з юнаками елементи єдиноборств можуть засвоювати і дівчата, які проявляють до цього цікавість.

Фізична підготовленість. Юнаки і дівчата старшого шкільного віку повинні показати результати не нижче показників середнього рівня розвитку основних фізичних якостей (див. табл. 9).

Особливості методики фізичного виховання. У старшому шкільному віці уроки фізичного виховання з юнаками і дівчатами проводяться окремо. Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості юнаків і дівчат вимагають різного підходу щодо організації занять, підбору засобів і методів навчання руховим діям і вихованню фізичних якостей, дозуванні фізичного навантаження.

Функціональні можливості для здійснення інтенсивної і тривалої роботи у юнаків вище, ніж у дівчат. Фізичні навантаження вони переносять краще при відносно меншій частоті пульсу і більшому підвищенні кров'яного тиску. Період відновлення цих показників до вихідного рівня у юнаків коротше, ніж у дівчат.

При організації занять з юнаками необхідно пам'ятати, що вони повинні бути готовими до служби в армії. Тому при роботі з ними слід передбачити заняття на місцевості, в нестандартних умовах, з різними перешкодами, в умовах дефіциту часу, при максимальних фізичних і вольових навантаженнях.

У старшому шкільному віці в першу чергу слід приділяти увагу розвитку силових і швидко-силових можливостей, різним видам

витривалості (силової, аеробної, статичної). Серед координаційних здібностей особливу увагу слід звертати на виховання швидкості перебудови і узгодженості рухових дій, здатності довільно розслабляти м'язи і вестибулярну стійкість.

На заняттях зі старшокласниками збільшується частка вправ спорідненої дії на кондиційні і координаційні здібності, а також на вправи, при яких одночасно закріплюються і удосконалюються рухові навички (техніка) і фізичні якості.

Інтенсифікація навчання у цьому віці відбувається шляхом тренувальної спрямованості уроків. Значення ігрового методу скорочується, а змагального – збільшується.

У роботі зі старшокласниками рекомендується ширше, ніж у середньому віці, використовувати метод індивідуальних завдань, додаткових вправ, розвитку фізичних якостей з урахуванням тілобудови, нахилів, фізичної і технічної підготовленості.

Проходження і засвоєння навчального матеріалу повинно здійснюватись у логічній послідовності, в системі взаємопов'язаних уроків.

Питання 2.7. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям

Здоров'я – це найвище благо людини. Слід пам'ятати, що запобігти захворюванню дітей – це насамперед забезпечити здоровий спосіб життя сім'ї.

Здоровий спосіб життя включає:

- 1) оптимальний руховий режим і загартування;
- 2) раціональне харчування;
- 3) дотримання правил особистої і суспільної гігієни;
- 4) вміння керувати емоційним станом, бажаннями (аутотренінг, медитація);

- 5) використання активного відпочинку, чергування праці й відпочинку.

Спеціальними дослідженнями доведено, що на 50% стан здоров'я залежить від способу життя людини в широкому розумінні цього слова, 20% здоров'я визначається впливом навколишнього середовища, 20% - спадковістю і тільки 8-10% - медичною допомогою.

Стан здоров'я визначається за допомогою чотирьох критеріїв: 1) наявність або відсутність хронічних захворювань; 2) рівень функціонального стану основних систем організму; 3) стадії резистентності організму (стійкість, загартованість); 4) рівень досягнутого фізичного розвитку і ступінь його гармонійності.

На основі критеріїв розглядають п'ять груп здоров'я:

Перша група – здорові особи з нормальним психічним і фізичним розвитком (для занять фізичною культурою належать до основної медичної групи).

Друга група – здорові особи з деякими функціональними і морфологічними відхиленнями, що виникли внаслідок перенесеної хвороби, частих простудних захворювань (належать до підготовчої медичної групи).

Третя група – належать особи з хронічними хворобами в стані компенсації, з фізичними вадами, які виникли внаслідок травм (спеціальна медична група).

Четверта група – особи з хронічними хворобами в стані субкомпенсації, що значно обмежують її пристосування до зовнішнього середовища та знижують працездатність.

П'ята група – хворі особи в стані декомпенсації, інваліди першої та другої груп.

Бути здоровим – природне прагнення людини. У статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я записано, що здоров'я людини – це не

тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

У відповідності до стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості всіх школярів розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну.

Групи	Медична характеристика групи	Пропоновані заходи
Основна	Особи, які не мають відхилення у стані здоров'я, а також особи з незначними відхиленнями у стані здоров'я, але з недостатньою фізичною підготовкою (до 80-90% всіх учнів)	Дозволяються заняття за навчальними програмами з фізичного виховання у повному обсязі, складення нормативних вимог, заняття в одній із спортивних секцій і участь у змаганнях з одного виду спорту
Підготовча	Особи з незначним відхиленням у стані здоров'я (переважно функціонального характеру), що не мають достатньої фізичної підготовки. До цієї групи можуть бути включені обстежувані із слабким фізичним розвитком і такі, що раніше не займалися фізичною культурою (від 5 до 15% учнів)	Призначені у підготовчу групу допускаються до занять з навчальних програм з фізичного виховання у повному обсязі, але матеріал проходять більш поступово і складають контрольні нормативи протягом двох років. Їм рекомендуються заняття в секціях загальної фізичної підготовки (центрах здоров'я)
Спеціальна	Належать особи, що мають у стані здоров'я і фізичному розвитку значні відхилення постійного або тимчасового характеру, які не є протипоказанням до навчання або виконання роботи на підприємстві, але потребують заборони занять за програмою фізичного виховання для навчальних закладів	Дозволяються заняття за спеціальними програмами індивідуально чи у спеціальних групах під постійним наглядом лікаря

Основними завданнями фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму;
- підвищення функціонального рівня органів і систем організму;
- підвищення фізичної і розумової працездатності;

- підвищення імунологічної реактивності і опору організму як засобу боротьби з алергією, яка провокується простудними захворюваннями і наявністю осередків хронічних інфекцій;
- формування правильної постави, а при необхідності її корекція;
- навчання раціональному диханню;
- засвоєння основних рухових умінь і навичок;
- виховання морально-вольових якостей;
- виховання інтересу до самостійних занять фізичною культурою і впровадження їх в режим дня учнів;
- створення передумов, необхідних для майбутньої трудової діяльності учнів.

Для рішення цих завдань організуються заняття ЛФК. Конкретна програма занять (індивідуальні програми) складається вчителем фізичної культури разом з лікарем.

В залежності від характеру захворювання, учнів рекомендується ділити на групи: із захворюваннями на серце, верхніх дихальних шляхів і легень, з аномаліями рефракції очей, з захворюваннями шлунково-кишкового тракту.

Основною формою фізичного виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я є урок, який складається за стандартною схемою, з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Однак він відрізняється від звичайного уроку – підготовча і заключна частини збільшуються за часом. У підготовчій частині (20 хв.) виконуються загальнорозвиваючі вправи (у повільному і середньому темпі), які перемежуються з дихальними вправами. Навантаження збільшується поступово; використовуються такі вправи, які забезпечують підготовку всіх органів і систем до виконання основної частини. Підбір вправ в основній частині уроку (20-22 хв.) передбачає рішення ряду завдань: оволодіння найпростішими руховими навичками, розвиток (за можливостями учнів) рухових якостей. Найбільше використовують гімнастичні вправи, які дозволяють дозувати фізичне

навантаження, вибірково впливати на окремі органи і системи, групи м'язів і суглоби. Використовуються також елементи рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики і лижної підготовки. Повністю заперечуються акробатичні вправи і вправи, які пов'язані з напруженням, тривалим статичним навантаженням. У заключній частині уроку (3-5 хв.) виконуються прості вправи на розслаблення, ходьба у повільному темпі, дихальні вправи.

Руховий режим для дітей зі слабким здоров'ям рекомендується виконувати при ЧСС 120-130 уд./хв., з поступовим збільшенням інтенсивності фізичного навантаження в основній частині уроку і частоти пульсу до 140-150 уд./хв.

Руховий режим при ЧСС 130-150 уд./хв. є оптимальним для кардіореспіраторної системи в умовах аеробного дихання і дає гарний тренувальний ефект.

Вчитель фізичної культури контролює навантаження за пульсом, диханням і зовнішніми ознаками стомлення дітей.

Крім уроків використовують і інші форми фізичного виховання з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я: ранкову гімнастику; гімнастику до уроків, фізкультурні хвилинки під час загальноосвітніх уроків; фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань; рухливі ігри невеликої інтенсивності на перервах, різні спортивні розваги під час літніх і зимових канікул.

Питання 2.8. Форми фізичного виховання школярів

Форми організації фізичного виховання в школі

В системі фізичного виховання школярів використовують різноманітні форми організації занять фізичними вправами: урочну, позакласну і позашкільну.

1. Урок фізичної культури. Основою урочної форми занять фізичними вправами в школі є урок фізичної культури. У порівнянні з іншими формами фізичного виховання урок має певні переваги:

а) є найбільш масовою формою організованих, систематичних і обов'язкових занять школярів;

б) проводиться на базі науково обґрунтованої державної програми;

в) здійснюється під керівництвом педагога з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей школярів;

г) сприяє всебічному і гармонійному фізичному удосконаленню всіх учнів незалежно від їх рухових здібностей, спортивних результатів, розподілу на медичні групи і т. ін.

Уроки фізичної культури в загальноосвітніх школах проводяться 2-3 рази на тиждень по 35-45 хвилин кожен в залежності від класу: 1-4 класи – 3 години на тиждень; 5-7 – 2,5 години на тиждень; 8-11 класи – 2 години на тиждень. Їх головний зміст – рухова активність.

2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня.

В процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів вирішуються наступні завдання: активізація рухового режиму на протязі навчального дня і впровадження фізичної культури у побут школярів; підтримання оптимального рівня працездатності у навчальній діяльності; зміцнення здоров'я і удосконалення культури рухів; сприяння покращенню фізичного розвитку і рухової підготовленості; оволодіння навичками самостійних занять з фізичної культури. До фізкультурно-оздоровчих заходів відноситься декілька різновидів (форм) занять.

Ранкова гімнастика до занять. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня, покращенню самопочуття і настрою, підвищенню працездатності на перших уроках. Основна гімнастика до занять – це комплекс з 7-9 вправ динамічного характеру, які виконуються протягом 6-7 хвилин (у молодших класах – 5-6 хв.). Комплекс вправ поновлюється через кожні 2-3 тижні. Ранкова гімнастика проводиться на

свіжому повітрі, в негоду – в приміщенні. Загальне керівництво ранковою гімнастикою здійснює вчитель фізичної культури. Допомагають йому вчителі-предметники, які проводять перший урок у даному класі або класні керівники.

Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи на уроках. Їх мета – зняти втому, підвищити продуктивність розумової і фізичної роботи, попередити викривлення хребта. Комплекс фізкультхвилинки складається з 3-5 вправ, які повторюються по 4-6 разів. Тривалість комплексу вправ 1-2 хвилини.

У старших класах проводяться фізкультпаузи під час занять у навчально-виробничих майстернях (на уроках праці).

Ігри і фізичні вправи на подовжених перервах є гарним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я і відновлення працездатності учнів у процесі навчального дня.

Щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня (спортивна година) спрямовані на рішення наступних завдань: зміцнення здоров'я; загартування організму; підвищення рівня фізичної і розумової працездатності; удосконалення рухових умінь і навичок, які було набуто на уроках фізичної культури; формування звички до самостійних занять фізичними вправами.

Фізкультурні заняття в групах продовженого дня, як правило, проводяться на повітрі. Розподіл часу на виконання фізичних вправ і ігор залежить від кліматичних умов, матеріальної бази, підготовленості дітей. Кожне заняття, як і урок фізичної культури, складається з трьох частин. Організацією занять займається вихователь групи продовженого дня.

3. Позакласні форми організації занять. До позакласних форм фізичного виховання школярів відносяться: 1) спортивні секції по видам спорту; 2) секції загальної фізичної підготовленості; 3) секції ритмічної і атлетичної гімнастики; 4) шкільні змагання; 5) туристичні походи і зльоти; 6) свята фізичної культури; 7) дні здоров'я, плавання і ін. Мета позакласних

заходів полягає в тому, щоб: а) сприяти повному і успішному оволодінню матеріалом програми з предмету “Фізична культура”; б) задовольнити інтереси школярів до занять масовими видами спорту і на цій підставі виявляти дітей, які мають здібності до певних видів спорту; в) забезпечити здоровий, активний, змістовний відпочинок. Зміст занять визначається з урахуванням віку, статі і інтересів школярів.

Форми організації фізичного виховання в системі позашкільних закладів

В нашій країні існує широка сітка позашкільних закладів різних типів. Позашкільні спортивні, оздоровчо-виховні і культурно-оздоровчі заклади включають різноманітні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку.

1. Систематичні заняття обраним видом спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) або спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) чи школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ).
2. Заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах.
3. Фізкультурні заходи в літніх і зимових оздоровчих таборах. Основними завданнями в таборах є організація активного відпочинку, фізична підготовка школярів, зміцнення їх здоров'я. Особлива увага приділяється плаванню.
4. Різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку, на дитячих площадках, лижних базах, човникових станціях та інших місцях масового відпочинку.
5. Заняття фізичними вправи, спортивні розваги і змагання за місцем проживання або у фізкультурно-спортивних клубах (ФСК).
6. Навчально-тренувальні і масово-оздоровчі заняття в туристичних таборах (на туристично-екскурсійних базах).

Різноманітні форми організації фізичного виховання створюють умови для більш повного задоволення індивідуальних та спортивних

інтересів і запитів підростаючого покоління за рахунок широкого діапазону форм і видів фізкультурних і спортивних занять, які проводяться у позашкільних спортивних і культурно-оздоровчих закладах.

Форми фізичного виховання в сім'ї

До найбільш розповсюджених форм фізичного виховання дітей шкільного віку в сім'ї відносять:

- 1) *ранкова гігієнічна гімнастика;*
- 2) *фізкультурні хвилинки (паузи) під час виконання домашніх завдань;*
- 3) *індивідуальні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах:*
 - силова (атлетична) гімнастика;
 - оздоровча аеробіка (танцювальна аеробіка, шейпінг);
 - стретчинг, каланетика та ін.;
- 4) *активний відпочинок на свіжому повітрі у вільний від уроків і домашніх завдань час. Він включає прогулянки, катання на велосипеді, купання, ходьбу на лижах, різні ігри і т. ін. Загальний час, який відводиться на активний відпочинок повинен становити 1,5-3 години;*
- 5) *участь разом з батьками у різних змаганнях-конкурсах (по типу "Мама, тато, я – спортивна сім'я") і вікторинах;*
- 6) *сімейні походи (пішохідні, лижні, велосипедні, водні) у вихідні дні і під час канікул;*
- 7) *процедури загартування, які застосовують після зарядки, самостійних занять фізичними вправами або перед сном.*

Фізичне виховання дітей в сім'ї потребує від батьків певних знань, досвіду, терпіння і безпосередньої участі. Батьки повинні: періодично проводити бесіди зі своїми дітьми на теми здорового способу життя; залучати їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом;

займатися разом з дітьми оздоровчими фізичними вправами; слідкувати за станом фізичного розвитку, поставою, здоров'ям.

Питання 2.9. Фізичне виховання учнів коледжів професійної освіти і середніх спеціальних навчальних закладів

Фізичне виховання в системі середньої професійної освіти здійснюється відповідно до державної програми з фізичного виховання.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання учнів вирішуються наступні завдання:

- формування свідомої потреби до фізичної культури, здорового способу життя;
- навчання прикладним руховим умінням і навичкам, які необхідні в житті і конкретній трудовій діяльності, а також при проходженні військової служби;
- всебічний розвиток фізичних якостей і забезпечення на цій підставі міцного здоров'я і високої працездатності учнів;
- удосконалення в обраному виді спорту.

Основні розділи програми фізичного виховання. Програма передбачає проведення занять за наступними розділами.

1. Уроки фізичної культури. Основні види фізичного виховання на уроках фізичної культури наступні.

Гімнастика. До програми гімнастики входить вивчення стройових, загальнорозвиваючих, акробатичних вправ, вправ на гімнастичних снарядах.

Легка атлетика включає вивчення різновидів бігу, стрибків, метання.

Спортивні ігри включають заняття з футболу, волейболу, баскетболу, ручного м'яча. На протязі всього навчання в професійному училищі учні повинні оволодіти технікою і тактикою одного з видів

спортивних ігор. Вибір гри залежить від умов, спеціалізації викладача, бажання учнів та професійно-прикладного значення гри.

Лижна підготовка передбачає вивчення різних способів пересування на лижах і розвиток фізичних якостей. Проводиться у вигляді спареного уроку, тривалість якого 90 хвилин.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Містить матеріал, який сприяє розвитку фізичних якостей і психофізіологічних функцій, необхідних у конкретній трудовій діяльності, а також при формуванні рухових умінь і навичок прикладної направленості.

Для розвитку професійно важливих якостей у процесі фізичного виховання повинно використовуватися багатокомплектне спортивне обладнання.

Плавання, як обов'язковий вид фізичної підготовки учнів, передбачає вивчення різних способів плавання і розвиток фізичних якостей. Відміна занять з плавання можлива лише за відсутності умов проведення занять з плавання в районі, в якому розташовано навчальний заклад.

Єдиноборства (юнаки). З метою підвищення рівня військово-прикладної підготовленості юнаків передбачається вивчення різних видів боротьби та інших єдиноборств.

Елементи художньої, ритмічної гімнастики (дівчата). В художній гімнастиці засвоюються вправи без предметів, з предметами, вправи з елементами акробатики. До ритмічної гімнастики включають комплекси вправ (в залежності від року навчання від 14 до 24 вправ), які виконуються в аеробному режимі під музичний супровід.

Факультативні і додаткові заняття з фізичної культури і спорту. Додаткові заняття проводяться для учнів, які мають недостатній фізичний розвиток і слабку фізичну підготовленість. Вони плануються раз на тиждень після уроків. Заняття проводяться за спеціальним розкладом щотижня по дві години на першому курсі і по 1 годині на послідуєчих

курсах. Основна мета занять – підвищення загальної фізичної підготовленості, розвиток професійних психомоторних здібностей.

2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня.

Відна гімнастика проводиться 5-7 хвилин перед початком роботи в майстернях або на підприємстві. Вона забезпечує швидке входження в роботу і високу працездатність на протязі дня. Комплекс складається з 6-8 загальнорозвиваючих вправ.

Фізкультурні паузи проводяться – 35 хвилин у навчальних майстернях і на підприємстві в середині навчального або робочого дня. Вони попереджують стомлення і відновлюють працездатність учнів. Комплекс складається з 5-7 вправ.

Фізкультурні вправи на подовжених (рухливих) перервах. Використовуються комплексні вправи оздоровчого спрямування, ігри під музику, комплекси вправ ігрового характеру та ін.

3. Фізична культура у позанавчальний час. *Ранкова гімнастика* проводиться протягом 20-30 хвилин.

Заняття в групах (секціях) загальної фізичної підготовки. Основними завданнями є раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я і профілактика захворювань, різнобічний розвиток учнів, підвищення працездатності. В процесі тренувальних занять використовують гімнастичні, акробатичні і легкоатлетичні вправи, біг на лижах, спортивні ігри, плавання, заняття на тренажерах і т. ін.

Заняття в спортивних і туристичних секціях. У спортивних секціях учні підвищують спортивну майстерність, готуються до виконання розрядних норм і вимог в обраному виді спорту, до участі у змаганнях.

В секціях туризму проводяться практичні заняття з учнями по вивченні прийомів туристичної техніки і тактики, а також змагання, залікові і тренувальні походи.

Заняття в секціях проводяться 2-3 рази на тиждень по 1-1,5 години.

Самостійні заняття фізичними вправами доповнюють уроки фізичної культури. У процесі самостійних занять учні удосконалюють фізичні якості і рухові навички, закріплюють теоретичний і практичний матеріал, готуються до здавання нормативів.

4. Масові спортивні і туристичні заходи.

Масові спортивн-туристичні заходи включають:

Дні здоров'я і спорту, в яких приймають участь всі учні навчального закладу; проводяться раз на місяць;

Змагання по видам спорту: змагання по програмі спартакіади учнів профтехосвіти; масові змагання під гаслом “Стартують всі!”, змагання по спортивним іграм і зимовим видам спорту;

Туризм: туристичні походи, туристичні зльоти і змагання (по туристичним навичкам, туристичній техніці і по орієнтуванні на місцевості).

Підсумком фізичного виховання в коледжах профтехосвіти і середніх спеціальних закладах є стан здоров'я і фізичної підготовленості учнів відповідно до вимог програми з фізичного виховання і обраної професії.

Питання 2.10. Урок – як основна форма організації занять фізичними вправами та його побудова

На уроках фізичної культури вирішуються стратегічні питання фізичного виховання: всебічний і гармонійний розвиток учнів, їх спрямована і ефективна підготовка до життя. Урок фізичної культури відрізняється від інших загальноосвітніх уроків: 1) є наймасовішою формою організації систематичних занять школярів фізичними вправами; 2) проводиться на основі науково обґрунтованої програми фізичного виховання, яка розрахована на тривалий термін навчання; 3) здійснюється під керівництвом вчителя з урахування віко-статевих та індивідуальних

особливостей учнів; 4) сприяє спрямованому розвитку і фізичній підготовленості школярів, оптимізації їх фізичного стану.

Вимоги до уроку:

1. *Чіткість постановки цілей і завдань.* Оптимальна кількість задач, які ставляться на уроці повинна бути не більше 3.

2. *Відповідність навчального матеріалу програмі фізичного виховання і характеру поставлених завдань.* Позапрограмний матеріал може використовуватися лише з метою індивідуального навчання.

3. *Цілеспрямований відбір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичної мети і завдань уроку.* Жодна дидактична мета чи завдання не може бути вирішена без обдуманого відбору навчального матеріалу з одного боку і досягнутого рівня підготовленості та вікостатевих особливостей учнів з іншого боку.

4. *Тісний зв'язок уроку з попередніми і наступними.* Навчальний матеріал, обсяг і інтенсивність навантаження кожного уроку повинні бути взаємопов'язані з попередніми і наступними уроками.

5. *Сполучення фронтальної, групової та індивідуальної роботи.* Навчальний процес може бути якісним і ефективним лише при урахуванні індивідуальних особливостей учнів і навчального матеріалу.

6. *Постійна видозміна змісту уроку, методики його організації і проведення.* Різноманітність змісту, методики і процесуального забезпечення уроку сприяє формуванню інтересу до занять фізичними вправами і спонукає до їх активної діяльності.

7. *Забезпечення травмобезпеки уроку.* Добре продумана організація уроку, прийоми і способи допомоги та страхування, особлива увага, яка приділяється вправам з підвищеною травмобезпекою дає можливість виключити травмування на уроках.

8. *Постійний контроль за ходом і результатами навчальної діяльності учнів.* На кожному уроці забезпечується оперативне управління діяльністю учнів. Воно здійснюється на основі аналізу і оцінки виконання

навчальних завдань і реакції організму на навантаження з урахуванням суб'єктивного відчуття учнів.

Структура уроку і характеристика його частин. Кожен урок складається з трьох взаємопов'язаних частин: підготовчої, основної і заключної.

1. Підготовча частина уроку. Основна її мета – підготувати учнів до виконання вправ основної частини. Виходячи з цього в підготовчій частині уроку вирішуються наступні методичні завдання:

- забезпечити організацію учнів та їх психічний настрій на заняття;
- активізувати увагу та підвищити емоційний стан учнів;
- забезпечити загальну функціональну підготовленість організму до активної м'язової діяльності;
- забезпечити спеціальну готовність до першого виду вправ основної частини (виконання підготовчих і підвідних вправ).

До підготовчої частини уроку включають ігрові завдання (2-3 хв.) для активізації уваги і підвищення емоційного стану учнів, стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, вправи в русі і на місці і т. ін.

Вправи з високою інтенсивністю не включаються до підготовчої частини уроку.

Загальна тривалість уроку складає 10-20% від загального часу відведеного на урок і залежить від завдань уроку, температури навколишнього середовища та ін.

2. Основна частина уроку. Мета основної частини – рішення завдань оздоровчого, освітнього і виховного значення.

В основній частині спочатку вивчаються нові рухові дії або їх елементи. Далі закріплюються або удосконалюються ті, які вивчені раніше. Зміст вправ, які виконуються в основній частині уроку повинен різнобічно впливати на розвиток учнів.

Тривалість основної частини залежить від обсягу і інтенсивності навантаження, статі і віку учнів і т. ін. В рамках шкільного уроку вона триває 25-30 хвилин.

2. *Заключна частина уроку.* Мета заключної частини уроку – поступове зниження функціональної активності учнів і приведення їх до відносно спокійного стану. Відповідно до цієї мети вирішується ряд методичних завдань:

- зниження фізіологічного збудження і зайвого напруження окремих груп м'язів;
- регулювання емоційного стану;
- підведення підсумків уроку з виставленням оцінки за результати діяльності учнів;
- повідомлення домашнього завдання для самостійних занять фізичними вправами.

Заключна частина уроку триває 3-5 хвилин.

Постановка завдань. Перед кожним уроком необхідно ставити конкретні завдання. В методиці фізичного виховання всі завдання поділяють на три групи: оздоровчі, виховні та освітні.

Освітні завдання надають знання про фізичну культуру, уміння і навички виконувати фізичні вправи.

В теорії і практиці фізичного виховання прийняті наступні правила постановки і формулювання завдань:

- 1) при ознайомленні з руховою дією: “Ознайомити з технікою...” (далі вказується та вправа або її окремий елемент, який вивчається);
- 2) при розучуванні рухової дії: “Навчити техніці виконання...” (далі вказується та вправа або її окремий елемент, який вивчається);
- 3) при повторенні рухової дії: “Повторити техніку...” (далі вказується та вправа або її окремий елемент, який вивчається);

- 4) при закріпленні рухової дії “Закріпити техніку...” (далі вказується та вправа або її окремий елемент, який вивчається);
- 5) при удосконаленні рухової дії: “Удосконалювати техніку рухової дії...” (далі вказується та вправа, яка вивчається);
- б) при вихованні фізичних якостей: “Сприяти розвитку ...” (далі вказується та якість, яку розвивають).

Першою на уроці вирішується завдання ознайомлення з технікою рухової дії або розучування окремих елементів техніки (якщо техніка є складною), або розучування техніки в цілому (якщо техніка проста), другою – повторення (закріплення або удосконалення), третьою – розвиток фізичних якостей.

Оздоровчі завдання передбачають забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави і забезпечення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу вправ на організм учнів.

Виховні завдання забезпечують позитивний вплив занять фізичними вправами на виховання якостей особистості учня.

При рішенні завдань виховання особистості формулювання конкретизуються відповідно до вікових особливостей учнів і специфіки змісту навчального матеріалу, наприклад: ”Виховання сміливості при стрибках через гімнастичного козла”, “Виховання терплячості в лижних гонках на дистанції 5 км” і т. ін.

Класифікація уроків фізичної культури в залежності від рішення педагогічних завдань. За ознаками переважної спрямованості на рішення освітніх, оздоровчих або виховних завдань уроки поділяють на чотири види Б.А.Ашмарин (1990).

1. *Комбіновані уроки.* В них приблизно однаково представлені всі три групи завдань фізичного виховання.
2. *Уроки оздоровчого напрямку* проводяться за двома варіантами: перший – формуючі, які сприяють розвитку організму; другий

– реабілітаційні уроки, спрямовані на відновлення сил і працездатності.

3. *Уроки виховного напрямку* диференціюються в залежності від конкретних завдань морального і естетичного виховання.
4. *Уроки освітнього напрямку.* В залежності від рішення дидактичних завдань поділяються на п'ять типів: ввідні уроки, уроки вивчення новітнього матеріалу, уроки удосконалення, комплексні уроки і контрольні.

Ввідні уроки проводяться на початку навчального року (семестру) при вивченні нового розділу учбової програми. Під час цих уроків вчитель знайомить дітей з основними завданнями і змістом програмного матеріалу, який необхідно засвоїти на звітний період, заліковими вимогами і контрольними нормативами.

Уроки вивчення новітнього матеріалу. Основні завдання уроків – ознайомлення учнів з новими руховими діями та їх початкове засвоєння.

Уроки удосконалення використовуються для поглибленого вивчення і закріплення навчального матеріалу.

Комплексні уроки поєднують завдання і елементи, які характерні для більшості типів уроків. Цей тип уроку найбільше використовується в практиці фізичного виховання.

Контрольні уроки спрямовані на виявлення успішності або визначення рівня фізичної підготовленості учнів, перевірку засвоєння знань, умінь і навичок по темі або розділу програми.

Організація і методичні умови проведення уроків фізичної культури. Результативність уроку фізичної культури в основному залежить від того, наскільки вчитель буде втілювати намічений план, використовувати найбільш раціональні методи організації діяльності учнів і методичні прийоми, продуктивно використовувати інвентар і обладнання, враховувати індивідуальні особливості дітей, місця проведення занять.

Організаційне забезпечення уроку передбачає: 1) створення санітарно-гігієнічних умов (поєднує увесь комплекс факторів, які забезпечують оздоровчий ефект занять): температура повітря, вентиляція повітря, вологе прибирання спортивних приміщень, гігієні спортивного одягу і взуття; 2) матеріально-технічне забезпечення (інвентар, стандартне і нестандартне обладнання, різні пристрої і тренажери); 3) вибір методів організації діяльності учнів (фронтальний, груповий, індивідуальний, коловий); 4) підбір способів виконання завдань (одночасний, потоковий, змінний).

Уроки фізичної культури у малокомплектній школі. Учні малокомплектних шкіл працюють за такими самими програмами, як і учні звичайних шкіл, але специфіка роботи полягає в тому, що в класі-комплекті можуть бути учні кількох класів, наприклад, 1 і 2, 2 і 3 та ін. Виходячи з умов малокомплектної школи (певний склад учнів у класах-комплектах, матеріально-спортивна база школи, кліматичні умови та ін.), учитель складає календарний план і план-конспект кожного уроку з конкретним визначенням завдань для учнів кожного класу окремо, який входить до класу-комплекту.

Суттєву допомогу вчителю у підготовці і проведенні уроку в малокомплектній школі надають фізорги класів, які можуть продемонструвати учням окремі вправи або комплекси вправ. Крім того, їх обов'язком є підготовка інвентарю до уроку і збирання після уроку. Роботу з фізоргми вчитель проводить у позаурочний час (під час занять в гуртках з фізичної культури або індивідуально перед уроком). За допомогою фізоргів учитель раціональніше використовує час уроку: сам проводить заняття з однією групою учнів (класом), а інші повторюють раніше пройдений матеріал під наглядом фізоргів. Заохочуючи своїх помічників до прояву ініціативи, активності й старанності, учитель водночас розвиває у цих дітей організаторські здібності й почуття відповідальності за доручену справу.

Підготовка до проведення уроку фізичної культури починається ще на перерві, коли фізорги готують місця занять і підбирають необхідний інвентар для уроку.

Підготовча частина уроку починається з того, що черговий шикує учнів і складає рапорт. Учні шикують таким чином: на правому фланзі – учні 3 класу, а далі 2 і 1. У такому строю учителю зручніше проводити гімнастичні шикуння і перешикування, використовуючи знання і досвід 3 класу. Підготовча частина уроку здебільшого проводиться з учнями всіх класів, коли вони одночасно виконують стройові вправи, ходьбу, біг та загальнорозвиваючі вправи, але виконання вправ учнями кожного класу має свою специфіку. Наприклад, повороти на місці учні 1 класу виконують переступанням, а учні 2 класу – звичайно, в той час, як учні 3 класу можуть виконувати поворот кругом. Загальнорозвиваючі вправи виконують всі учні, але з різним дозуванням. Коли вчителю необхідно навчити дітей 1 класу нових загальнорозвиваючих вправ, то учні 2 і 3 класів в цей час повторюють вправи під керівництвом фізоргів.

Для якісного проведення уроків фізичної культури і успішного розв'язання оздоровчих, виховних і освітніх завдань вчителю необхідно ретельно готуватися до кожного уроку.

В основній частині уроку відбувається навчання основним руховим діям. Вчитель, як правило, працює з тим класом (групою), який вивчає новітній матеріал, з іншими – фізорги, груповоди або черговий.

Стрибки у довжину з місця і розбігу, біг та метання на дальність зручніше виконувати потоковим способом всіма класами і в такій послідовності: спочатку 1, потім 2 і, нарешті, 3 клас.

Найчастіше, при проведенні основної частини уроку застосовується груповий метод, що надає змогу диференціювати матеріал уроку для учнів різних класів і керувати процесом навчання.

Заключну частину уроку вчитель проводить спільно для всіх учнів: виставляє оцінки, підводить підсумки, задає домашнє завдання.

2.11. Визначення показників фізичної підготовленості на уроках фізичної культури

Рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл проводиться у квітні-травні у вигляді змагань за програмою школи “Основи здоров’я і фізична культура”, “Державними тестами про визначення рівня фізичної підготовленості населення України” (1996) та Фізкультурно-оздоровчим патріотичним комплексом школярів “Козацький гарт” (2005).

Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий комплекс тестування школярів складається з двох частин:

- перша – комплекс тестування школярів «Крок до здоров’я» – визначення стану фізичного здоров’я;
- друга – фізкультурно-оздоровчий патріотичний фестиваль «Нащадки козацької слави».

Всіх дітей шкільного віку поділяють на шість вікових груп:

- 1) 6-7 років;
- 2) 8-9 років;
- 3) 10-11 років;
- 4) 12-13 років;
- 5) 14-15 років;
- 6) 16-17 років.

Під час педагогічної практики студенти повинні виконати першу частину «Козацького гарту» і відобразити показники в протоколах.

Фізкультурно-оздоровчий комплекс «Крок до здоров’я» включає показники:

- 1) обсягу щотижневої рухової активності;
- 2) спеціальних знань про особливості самостійних занять фізичними вправами;
- 3) фізичного розвитку;
- 4) фізичної підготовленості;

5) функціональних резервів організму.

Кожен із наведених показників характеризується інформативними тестами. Для них встановлюються числові параметри так званої «Норми», яка характеризує належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я школярів.

В його проведенні бере участь весь педагогічний колектив згідно з Положенням про організацію фізичного виховання та масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України.

Форма здійснення тестування (моніторингу) довільна і визначається рішенням педагогічної ради навчального закладу. Результати моніторингу заносяться у базу даних. Комплекс включає тести:

1. Нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці.

Тест виконується двічі. Зараховується краща із спроб.

2. Розгинання тулуба із положення лежачи на животі.

Під час піднімання тулуба таз не відривати від підлоги. Максимальне піднімання тулуба утримувати 2 сек. Результатом є відстань від надгрудинної виїмки до підлоги. Використати сантиметрову стрічку.

Тест повторюють двічі. Зараховується краща із спроб.

3. «Човниковий» біг (4 x 9 м).

Використати 2 кубики (5 x 5 см), які переносять і кладуть у півколо радіусом 50 см. Надається одна спроба.

4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд.

Надається одна спроба, неправильно виконані спроби не зараховуються.

5. Стрибок у довжину з місця.

Тест виконується двічі. Зараховується краща спроба.

6. Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 секунд.

Надається одна спроба.

7. 6-ти хвилинний біг.

Дистанцію розмітити через кожні 10 м. Після закінчення 6-ти хвилин бігу вимірюється дистанція з точністю до 1 метра. Надається одна спроба.

Норми показників фізичної підготовленості приводяться в табл. 19.

Таблиця 19

Показники норми фізичної підготовленості

№ пор.	Тестова вправа	Вікові групи (років)											
		6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17	
		хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
1.	Нахил тулуба із положення сидячи (см)	2	4	3	5	5	7	8	11	9	13	11	15
2.	Розгинання тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані (см)	20	29	23	31	25	33	27	34	30	36	33	38
3.	«Човниковий біг» 4x9 м (с)	13,5	14,0	12,5	13,0	12,0	12,3	11,3	11,8	10,2	11,5	9,7	11,3
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі протягом 30 сек. (раз.)	13	9	15	12	17	15	19	17	21	18	24	19
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	115	105	130	120	150	140	165	155	180	165	205	170
6.	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. (раз.)	17	15	19	17	21	19	25	23	27	25	28	26
7.	6-хвилинний біг (кількість метрів)	1000	900	1100	1000	1150	1050	1300	1140	1200	1000	1300	1000

Зведена відомість виконання випробувань фізкультурно-оздоровчого комплексу “Крок до здоров’я” учнів _____ класу
 _____ навчального закладу _____ р-ну (міста) _____ області

№ пор.	Прізвище, ім'я	Обсяг рухової активності		Спеціальні знання		Фізичний розвиток						Фізична підготовленість										% показників, які свідчать про безпечний рівень здоров'я					
		р	о	р	о	Співвідношення маси тіла до зросту		Стан постави		Нахил тулуба із положення сидячи		Розгинання тулуба із положення лежачи на животі		“Човниковий” біг 4x9 м		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи		Стрибок у довжину з місця		Піднімання тулуба з положення лежачи			6-ти хвилинний біг				
						р	о	р	о	р	о	р	о	р	о	р	о	р	о	р	о		р	о	р	о	р
1.																											
2.																											
3.																											

Примітка: у графі Р (результат) фіксується результат випробування, у графі О (оцінка) знаком + (плюс) позначаються ті результати, що відповідають безпечному рівню здоров'я. За кількістю плюсів визначається % показників, які свідчать про безпечний рівень здоров'я.

Наприклад, учень із одинадцяти випробувань у сімох показав результати, які відповідають безпечному рівню здоров'я (або вищі за нього). Його відсоток показників, які свідчать про безпечний рівень здоров'я, становить 63%.

Кількість учнів, які мають безпечний рівень здоров'я _____

% учнів, які мають безпечний рівень здоров'я _____

Вчитель фізичної культури _____

Аналіз уроку фізичної культури. З метою здійснення постійного керівництва і контролю за станом фізичного виховання учнів керівники шкіл повинні відвідувати уроки фізичної культури. При цьому великого значення набуває вміння правильно проаналізувати урок і зробити необхідні зауваження щодо якості його проведення. Вчитель також повинен оцінити кожен свій урок, що є однією із сторін його діяльності, яка спонукає до удосконалення педагогічної майстерності.

Аналіз уроку фізичної культури проводиться за наступним планом:

- 1) оцінка умов і обставин проведення уроку: місце проведення, інвентар та обладнання, одяг і взуття учнів та вчителя, санітарно-гігієнічний стан місць проведення занять;
- 2) оцінка плану-конспекту уроку: його відповідність календарному плану і матеріалу програми даного класу, логічний зв'язок плану-конспекту даного уроку з попереднім і наступним; чіткість визначення завдань уроку і правильність їх поєднання, відповідність підбраного матеріалу віковим, анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям учнів, визначення часу на кожну частину уроку і дозування фізичного навантаження;
- 3) оцінка проведеного уроку: дотримання плану-конспекту, відповідність методів навчання завданням уроку, оцінка фізичного навантаження, індивідуального підходу, методів організації учнів, щільності уроку, страхування і допомоги, виховної роботи на уроці, дисципліни учнів, оцінювання успішності, домашнього завдання;
- 4) стиль роботи вчителя: зовнішній вигляд (наявність спортивної форми), мова, тон звертання до учнів, темп проведення уроку, правильність вибору місця та чіткість показу вправ, правильність і надійність страхування учнів, виправлення помилок,

використання технічних засобів навчання і нестандартного обладнання, використання учнівського активу;

- 5) висновок щодо проведеного уроку: виконання завдань уроку, успішність учнів, набуття учнями запланованих умінь і навичок, виховний вплив, загальна оцінка уроку.

Головним показником якості уроку є вирішення його конкретних завдань, який потребує: а) об'єктивного обліку оцінювання показників виконаних завдань за допомогою технічних засобів, або за допомогою спеціальних тестів визначення рівня розвитку фізичних якостей, або вимірювання кількісних результатів вправ, які вивчаються; б) фіксації цих даних у протоколах; в) визначення співвідношення кількості учнів, які виконали або не виконали завдання.

Рівень оволодіння навчальним матеріалом може бути різним: в одному випадку учні виконують завдання правильно, в іншому – з помилками, нечітко і невпевнено, це необхідно враховувати, оцінюючи урок.

При аналізі уроку також необхідно враховувати його оздоровче і виховне значення, щільність, фізіологічне і емоційне навантаження.

Щільність – це ступінь раціонального використання часу, відведеного для проведення уроку. Вона є загальна і моторна, її можна визначати методом хронометрування, який полягає у вивченні перебігу в часі окремих видів зайнятості учнів на уроці. Для цього вимірюється час, затрачений на сприймання і усвідомлення виконаної рухової дії, (показ, пояснення, аналіз виконаного); виконання рухової дії; допоміжні заходи (шикування, перешикування, підготовка місць занять, роздача інвентарю т. ін.), чекання черги і на виконання фізичних вправ; простій, коли час змарновано, тощо.

Загальну щільність уроку характеризують всі види діяльності учня та його зайнятості.

Моторна щільність – це той час уроку, який учень безпосередньо витрачає на виконання фізичних вправ, її можна підвищити за рахунок

використання різних методів організації учнів на уроці, використання допоміжного інвентарю і обладнання.

Моторна щільність уроку залежить від його характеру, поставлених завдань, статі, віку та фізичної підготовленості учнів.

При визначенні ефективності уроку не можна обмежуватися лише даними моторної щільності, яка характеризує урок лише з одного боку, в той час як навантаження має зовнішні і внутрішні характеристики.

Зовнішні характеристики визначаються тривалістю часу, кількістю повторень вправ та їх інтенсивністю. Вони порівняно легко піддаються контролю і обліку. Внутрішні (фізіологічні) характеристики хронометруються, визначаються реакцією організму і зміною фізіологічних показників (частотою пульсу, диханням, життєвою ємністю легень, артеріальним тиском) внаслідок виконаних вправ. Вони простежуються візуально за зовнішніми ознаками втоми або реєстрацією фізіологічних функцій протягом заняття (фізіологічна крива).

Для того щоб визначити пульсову криву необхідно на початку, на протязі та в кінці уроку зареєструвати зміни частоти пульсових показників. Аналіз пульсової кривої дає можливість визначити навантаження заняття і правильно розв'язати питання про підбір та послідовність виконання фізичних вправ.

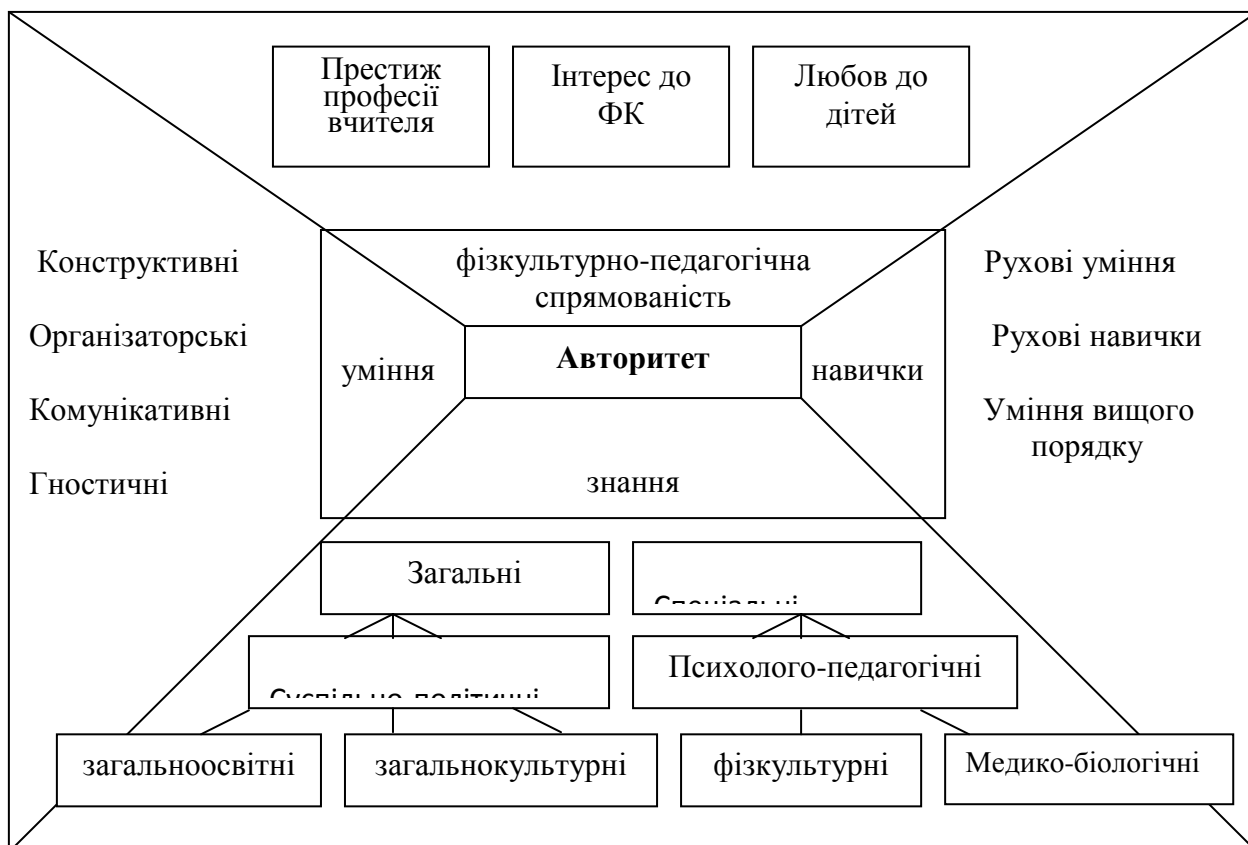
Вчитель повинен враховувати ступінь та характер психічного навантаження на учнів і своєчасно помічати ознаки втоми, не припускати перенавантаження надто емоційним проведенням уроку або окремих вправ.

Повний педагогічний аналіз уроку та всебічна його оцінка здійснюються за попередньо розробленим планом, де чітко визначено завдання, організація і методика обстеження учнів. Дані аналізу протоколюються і обговорюються з учителем, для того, щоб визначити шляхи підвищення якості проведення навчальної роботи з фізичної культури.

Питання 2.12. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури

Успішне проведення уроку фізичної культури можливе лише за умов серйозної підготовки вчителя, яка включає. Для забезпечення готовності до уроку необхідно: а) визначити його зміст, а також структуру заняття; б) скласти план-конспект уроку; в) привести себе в стан готовності до роботи; г) підготувати до роботи своїх помічників; д) підготувати місця занять; е) перевірити стан інвентарю, обладнання.

Складові педагогічної майстерності вчителя фізичної культури



Отже, в діяльності вчителя фізичної культури виділяють три основні етапи:

- 1) підготовка до процесу фізичного виховання;
- 2) практична діяльність на уроці;
- 3) контроль за ефективністю педагогічного процесу.

Кожен з цих етапів включає певні види діяльності.

П е р ш и й (підготовчий) **е т а п** діяльності вчителя фізичної культури спрямований на забезпечення умов якісного проведення навчально-виховного процесу в цілому і кожного уроку окремо. Він включає розробку і складання плану-графіка навчально-виховного процесу на рік, тематичного (робочого) плану на кожен семестр, планів-конспектів на кожен день, вибір конкретних засобів і методів фізичного виховання, форм організації навчального процесу, а саме:

- основних, підвідних і спеціальних вправ;
- визначення кількості повторень кожної вправи;
- визначення тривалості виконання окремих вправ;
- вибір загальнопедагогічних методів – словесного (розповідь, пояснення, опис та ін.), наочного (демонстрація малюнків, кінограм, відеофільмів, методичних посібників, безпосередній показ вчителем рухів і рухових дій) і специфічних методів навчання руховим діям та виховання фізичних якостей.

Успішність процесу фізичного виховання багато в чому залежить від його організації. На підготовчому етапі діяльність вчителя фізичної культури спрямована на організацію:

- цілісного навчально-виховного процесу;
- кожного уроку.

Організація цілісного навчально-виховного процесу включає сукупність професійних дій вчителя фізичної культури, спрямованих на забезпечення умов успішного проведення запланованих уроків, на упорядкування і налагодження діяльності учнів. Важливо забезпечити найбільш ефективне рішення педагогічних завдань. До цього виду організаційної роботи входить ряд заходів:

- підготовка місць занять (організація безпеки місць занять);
- підготовка необхідного для уроку обладнання і інвентарю.

У процесі фізичного виховання (другий етап) практична діяльність вчителя фізичної культури спрямована на управління навчально-практичною і пізнавальною діяльністю учнів на уроці, під час якого виконуються програмні вимоги з фізичного виховання в школі. Управління діяльністю учнів включає:

- організаційні заходи на уроці;
- безпосередній педагогічний вплив;
- поточний контроль.

Приведення учнів до стану готовності до засвоєння програмного матеріалу і виховної дії слугують наступні організаційні заходи на уроці:

- шикування учнів;
- повідомлення завдань уроку;
- проведення перешиквань, необхідних для керування класом;
- вибір місця для керування класом (відділенням, підгрупами);
- організація дисципліни;
- установка необхідного спортивного інвентарю і обладнання;
- організація безпеки учнів при виконанні рухових дій;
- раціональний розподіл учбового часу;
- прибирання місць занять (обладнання і інвентарю);
- підведення підсумків уроку і повідомлення домашнього завдання (індивідуального чи для всього класу).

Діяльність вчителя фізичної культури спрямована на рішення конкретних завдань і характеризується сукупністю методичних професійних заходів. До них відносяться:

- пояснення навчального матеріалу;
- показ вправ;
- демонстрація малюнків, кінограм, методичних посібників і т. ін.;
- безпосередня допомога учням під час виконання рухових дій.

Слово (пояснення, опис, розповідь) і наочність відіграють важливу роль у педагогічному впливі вчителя на учня. Вони сприяють створенню

уяви і поняття; полегшують сприйняття; відтворення; розуміння; запам'ятовування; контролюють абстрактне мислення; сприяють розвитку активності, свідомості, самостійності, інтересу, спостережливості і т. ін.

Слово і показ виконують у навчальному процесі наступні основні функції: а) передачу знань про виконання рухових дій та їх основних елементів; б) організацію діяльності (підготовку учнів до сприйняття знань, що передаються), організацію виконання вправ, оцінку, організацію і підтримання дисципліни на уроці; в) управління діяльністю учнів.

Співвідношення слова і показу на уроці фізичної культури змінюється в залежності від складності навчального матеріалу, ступеня підготовленості та віку учнів.

У процесі навчання руховим діям учні старших класів для передачі знань про структуру цілісної вправи вчитель частіше за все використовує слово і слово-показ, показ-слово, а на заняттях з учнями молодших класів більш за все використовує показ і одночасно слово і показ.

Показ у сполученні з поясненням є вирішальним у формуванні уяви про дію, що вивчається. Всього у процесі розучування учень отримує 80% уяви про рухову дію, більше половини уяви про дію формується в результаті правильної її назви, демонстрації і пояснення.

Діяльність учнів на уроці є варіативною, як і умови проведення занять (спортивний зал, пересічена місцевість, спортивний майданчик, стадіон). Саме це визначає високі вимоги до уміння вчителем вибрати своє місце на уроці і ті переміщення в процесі занять, які забезпечують йому надійний контроль за діяльністю учнів. Основний принцип тут – бачити всіх і все. Знання специфіки видів рухової діяльності та умов їх проведення зобов'язують вчителя не лише забезпечувати найбільш ефективну організацію діяльності учнів, але й передбачити при цьому необхідні заходи безпеки.

Діяльність вчителя фізичної культури зводиться не лише до процесу передачі знань учням, формуванню у них рухових умінь і навичок та

виховання фізичних якостей. По ходу уроку він аналізує навчально-практичну діяльність учнів, оцінює її ефективність, вносить відповідні корективи і т. ін, тобто здійснює поточний контроль. Поточний контроль – це сукупність професійних дій вчителя фізичної культури, спрямованих на оцінку і звірення результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативну ліквідацію помічених відхилень від плану.

На етапі контролю за ефективністю педагогічного процесу (третьій етап) діяльність вчителя фізичної культури спрямована на аналіз і оцінку результатів навчання, позитивних і негативних сторін своєї праці, виявлення найбільш раціональних шляхів ліквідації помічених недоліків і при необхідності на створення нового професійно-педагогічного рішення.

У структурі професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури важливе місце займає конструктивна діяльність, яка спрямована на вироблення програми діяльності на уроці фізичної культури. Розглядаючи конструктивну діяльність вчителя фізичної культури, необхідно відмітити, що вона спрямована на:

- 1) формування особистості учня, характеру і об'єму його теоретичних знань, рухових умінь і навичок;
- 2) відбір і послідовний розподіл навчального матеріалу;
- 3) створення програми діяльності учнів на уроці фізичної культури;
- 4) програмування вчителем своєї ролі по управлінню навчально-практичною і пізнавальною діяльністю учнів.

Конструктивна діяльність включає пошук і створення оптимальної методики уроку фізичної культури, оскільки кожна методика, яку пропонують спеціалісти, дає максимальний позитивний ефект лише при певному сполученні умов.

Елементи конструктивної діяльності вчителя наочно проявляються в рамках окремого уроку фізичної культури. У досвідчених педагогів вони реалізуються через наступні уміння:

- напередодні визначати і сформулювати мету і завдання наступного уроку фізичної культури;
- заздалегідь підбирати вправи для розучування техніки рухових дій і визначати послідовність їх виконання;
- заздалегідь підбирати вправи, які спрямовані на виховання фізичних якостей враховуючи сенситивні періоди (найбільш чутливі для певного віку);
- заздалегідь підбирати рухливі ігри, ігрові завдання, естафети, які спрямовані на закріплення і подальше удосконалення рухових дій, а також на виховання фізичних якостей;
- заздалегідь підбирати до уроку різноманітні і найбільш ефективні вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП);
- добирати і використовувати на уроці вправи з інших видів спорту (які не входять до програми);
- заздалегідь обдумувати послідовність етапів навчання і виховання фізичних якостей, щоб після кожного етапу отримати очікуваний ефект;
- заздалегідь визначати характер свого керування уроком при виконанні учнями різних видів діяльності;
- раціонально розподіляти час між окремими частинами уроку;
- переходити від одного виду діяльності до іншого організовано, не викликаючи безпорядку або небажаного стану в учнів;
- підводити учня при необхідності до виконання основного завдання через допоміжні і підвідні вправи;
- оптимально сполучати на уроці показ зі словесним поясненням;
- раціонально використовувати інвентар, технічні засоби навчання (ТЗН), підручні (додаткові) засоби, нестандартне обладнання, різноманітні орієнтири (предметні регулятори) і т. ін.;
- у процесі уроку (виходячи з конкретної ситуації) змінювати запланований хід роботи, вправи, навантаження;

- сполучати в оптимальному відношенні технічну і фізичну підготовку учнів;
- координувати в процесі уроку діяльність всього класу і виконання індивідуальних завдань;
- передбачати можливі труднощі і намічати у зв'язку з цим декілька варіантів виконання вправ;
- розвивати активність школярів, роблячи їх учасниками організації уроку фізичної культури.

Діяльність вчителя фізичної культури може здійснюватись на наступних рівнях ефективності (Н.В.Кузьмин, 1970):

1. Мінімальний рівень (репродуктивний) – вчитель може передати учням тільки те, що знає і вміє сам.

2. Низький рівень (адаптивний) – учитель може передати знання, уміння, якими володіє сам, вміє пристосувати конкретний зміст матеріалу відповідно до вікових і індивідуальних особливостей учнів, до рівня їх фізичної підготовленості.

3. Середній рівень (локально-моделюючий) – вчитель може формувати в учнів міцні знання, уміння і навички з окремих розділів і частин навчального предмету.

4. Високий (системно-моделюючий) – вчитель може формувати в учнів міцні знання, уміння і навички по всім основним аспектам (сторонам) їх рухової діяльності.

5. Вищий рівень (системно-моделюючий рухову діяльність і поведінку учнів) – вчитель може використати навчальний предмет як засіб формування особистості учня, тобто свідомо формувати в нього творче мислення, уміння самостійно набувати нові знання, узагальнювати їх і перебудовувати свою рухову діяльність в нових, змінних умовах.

Висновки

1. Значення фізичної культури в шкільний період життя людини полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок.
2. Спрямоване використання фізичної культури у вихованні дітей і молоді шкільного віку передбачає рішення наступних завдань: освітніх, виховних, оздоровчих.
3. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Основні поняття

Рухова активність – сумарна кількість рухових дій, які виконуються людиною в процесі повсякденного життя.

Поточний контроль – це сукупність професійних дій вчителя фізичної культури, які спрямовані на оцінку і звірення результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативну ліквідацію помічених відхилень від плану.

Перевірка знань

1. Завдання фізичного виховання в загальноосвітній школі:
 - а) освітні;
 - б) виховні;
 - в) загальні;
 - г) оздоровчі.
2. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку:
 - а) фізичні вправи;
 - б) статистичні засоби;
 - в) оздоровчі сили природи;
 - г) гігієнічні фактори.
3. Вчитель фізичної культури контролює навантаження за:

- а) пульсом;
- б) диханням;
- в) зовнішніми ознаками;
- г) працездатністю.

4. Дітей шкільного віку поділяють на медичні групи:

- а) підготовчу;
- б) основну;
- в) із захворюванням системи кровообігу;
- г) спеціальну.

5. В залежності від характеру захворювання учнів розподіляють на групи:

- а) із захворюванням на серце;
- б) верхніх дихальних шляхів і легень;
- в) з аномаліями рефракції очей;
- г) із захворюваннями загального характеру.

Тема 3. ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Питання:

1. Планування у фізичному вихованні.
 - 1.1. Планування фізичного виховання.
 - 1.2. Вимоги до планування у фізичному вихованні.
 - 1.3. Методична послідовність планування.
 - 1.4. Характеристика основних документів планування у фізичному вихованні.
2. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні.
 - 2.1. Педагогічний контроль.
 - 2.2. Методи контролю.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 220-224.
2. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 428-455.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – С. 148-156.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 171-198.

Питання 3.1. Планування у фізичному вихованні

3.1.1. Планування фізичного виховання

Планування фізичного виховання – це попередня розробка і визначення на передбачену діяльність цільових установок і завдань, змісту, методики, форм організації і методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом учнів.

За терміном планування розподіляють на наступні види: перспективне, поточне (етапне) і оперативне.

Перспективне планування – це планування на довгий термін (наприклад, у загальноосвітній школі на декілька років з розподілом програмного навантаження за роками навчання).

Поточне планування охоплює етапи роботи (наприклад, у загальноосвітній школі – це планування на навчальний семестр).

Оперативне планування здійснюється на найближчий час (на найближче заняття).

3.1.2. Вимоги до планування у фізичному вихованні

1. *Цільова спрямованість педагогічного процесу.* Передбачає визначення кінцевої мети цього процесу і підкорення (підбір) його змісту, методів і форм організації досягненню поставленої мети. Тобто, з методичного арсеналу вчителя (тренера) необхідно використати те, що безпосередньо слугує реалізації мети.

Намічена мета повинна бути реальною. Тому вчителю (тренеру) необхідно тверезо оцінити можливості її досягнення (підготовленість учнів, витрати навчального часу, наявність матеріально-технічної бази тощо).

Основою для розробки цільових установок є програмно-нормативне положення системи фізичного виховання (розрядні норми і вимоги спортивної класифікації, вимоги державних програм з фізичного виховання для різного контингенту населення). З встановленням мети створюється конкретна перспектива у педагогічній діяльності.

Мету конкретизують цілою системою співвідкорених (приватних, проміжних) педагогічних завдань, з визначенням послідовності і терміном їх виконання. Всі передбачені планом задачі слід формулювати чітко, однозначно і так, щоб вони легко піддавалися оцінці і контролю.

2. *Всебічність планування задач педагогічного процесу.* Вимога полягає в тому, щоб виходячи з поставленої мети достатньо повно передбачити освітні, оздоровчі і загальновиховні завдання та намітити відповідно до них засоби, методи і форми організації занять.

3. *Облік закономірностей фізичного виховання.* Планування лише тоді ефективне, коли воно засноване на об'єктивних закономірностях фізичного виховання (на закономірностях формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і паралельно засвоєння знань з цього предмету) і на відповідних їм принципах (систематичності, доступності і індивідуалізації, прогресування та ін.). У плануванні процесу фізичного виховання необхідно також враховувати біологічні закономірності зростання і розвитку організму людини, вікові психологічні особливості.

4. *Конкретність планування.* Вимога полягає в строгій відповідності намічених завдань, засобів і методів фізичного виховання підготовленості учнів і умовам занять (навчально-матеріальна база, кліматичні умови і т. ін.).

Ступінь конкретизації залежить від часового періоду, на який складається план¹. Чим коротший термін, на який складається план, тим він більше конкретизується. Найбільш конкретним (деталізованим) планом є план-конспект уроку (заняття).

¹*План* – це заздалегідь намічена система діяльності, яка передбачає порядок, послідовність і термін виконання роботи.

3.1.3. Методична послідовність планування

При розробці будь-якого плану бажано дотримуватися такої послідовності основних операцій.

1. Перш ніж приступити до планування, необхідно мати певні відомості про контингент учнів, для яких необхідно буде скласти план (про стан здоров'я, рівень фізичної і спортивно-технічної підготовленості і т. ін.). Без таких відомостей неможливо повноцінно здійснювати планування. Крім того, дані необхідні для комплектування однорідних за станом здоров'я і рівню підготовленості груп при проведенні курсу фізичного виховання у загальноосвітніх школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах та інших організаціях.

Вчитель отримує необхідні попередні відомості шляхом проведення бесіди з тими, з ким передбачається проведення занять, проведення серед них анкетування, контрольних іспитів (тестування), використання даних лікарсько-фізкультурного обстеження.

2. Визначаються і конкретизуються цілі і завдання навчально-виховного процесу відповідно до конкретного контингенту і конкретних умов проведення занять.

3. Виходячи з поставлених завдань встановлюються нормативи і вимоги, які повинні будуть виконати учні на відповідних етапах.

4. Визначаються розділи програми, здійснюється розподіл навчального часу на розробку теоретичного і практичного змісту програми, її проходження.

5. Намічається раціональна послідовність проходження навчального матеріалу (теоретичного і практичного) за періодами, етапами, окремими заняттями і уточнюється об'єм і інтенсивність навантаження.

6. Визначається загальна організація роботи по реалізації плану, підбираються методи і форми занять для рішення поставлених педагогічних завдань.

7. В кінці приступають до зведеного текстуально-описового або табличного оформлення плану. При цьому передивляються і узгоджують всі його пункти, розділи, параметри навантаження тощо. Якщо це можливо, зміст планів рекомендується виражати у наочній формі, використовуючи при цьому засоби графічного зображення, різні кольори. Наочні форми планів дають можливість в цілому сприймати різні елементи змісту, показники, і уявляти взаємозв'язок між ними.

3.1.4. Характеристика основних документів планування у фізичному вихованні

Основними документами планування у фізичному вихованні є: навчальний план, навчальна програма, план-графік навчального процесу, робочий (тематичний) план, розклад занять, плани-конспекти занять. Всі документи планування логічно і змістовно пов'язані між собою. Кожен наступний документ більш приватного характеру розробляється з урахуванням попереднього. Разом з тим кожен документ має своє призначення в системі планування, виконує певну функцію. В цілому ж реалізація документів планування повинна забезпечити необхідну організацію, оптимальний вибір засобів і методик педагогічного процесу з даним контингентом учнів.

За своїм функціональним призначенням всі документи планування поділяються на три етапи.

1. Документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу в загальноосвітніх школах, коледжах професійної освіти, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах. До них відносять навчальний план і навчальну програму. Ці документи є державними і обов'язковими для виконання.

2. Документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання (план-графік навчального процесу і розклад занять).

3. Документи методичного характеру, в яких переважно відображена методика викладання фізичного виховання (робочий план і плани-конспекти уроків).

Навчальні плани і програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, спортивних шкіл та інших організацій розробляються державними органами (міністерствами, комітетами). Плани-графіки навчального процесу, робочі плани і плани-конспекти уроків розробляються самими вчителями виходячи з відповідних офіційних документів – навчального плану і програми.

Навчальний план – це основний (вихідний) документ, на основі якого здійснюється вся багатогранна робота з фізичного виховання в державних навчальних закладах усіх рівнів.

Навчальним планом встановлюються: а) загальна тривалість занять з фізичного виховання в загальноосвітній школі, навчальному закладі; спортивної секції в ДЮСШ та ін. спортивних школах; б) розподіл (види) програмного матеріалу із зазначенням часу на їх проходження за роками навчання.

Навчальна програма – це документ планування навчальної роботи, в якому визначаються: а) цільові установки і загальні завдання педагогічного процесу: в загальноосвітній школі – курс фізичного виховання, в ДЮСШ – спортивного тренування з обраного виду спорту; б) обсяг знань, умінь і навичок, якими повинен оволодіти учень в зазначений термін, перелік основних фізичних вправ та ін. засобів, що забезпечують рішення поставлених завдань; в) рівень теоретичної, загальної фізичної і спортивної підготовленості, що виражається в залікових вимогах і навчальних нормативах (тестових показниках), і якого повинні досягти учні кожного року і по закінченні навчання в освітньому закладі.

Програма з фізичного виховання складається з чотирьох розділів: 1) навчальний пріоритетний матеріал; 2) матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань; 3) контрольні навчальні нормативи і вимоги в кінці

навчального року; 4) орієнтовний комплексний тест для оцінки стану фізичної підготовленості.

Навчальна програма має наступну типову структуру: 1) пояснювальна записка, в якій розкриваються цілі і завдання курсу фізичного виховання, вказуються особливості контингенту, характеризується структура програми, рекомендуються методи і форми занять, даються вказівки по плануванню і обліку і т. ін.; 2) навчальний матеріал по теоретичному і практичному розділах (перелік основних теоретичних тем для вивчення, опис всіх фізичних вправ, які необхідно засвоїти кожного року навчання), а також залікові вимоги і навчальні нормативи по засвоєнню рухових дій і розвитку фізичних якостей; 3) додаток, в якому приводиться список літератури, зразки планів, заявок, типовий табель спортивного інвентарю і обладнання, необхідного для забезпечення занять з фізичної культури, приблизні карти фізичної підготовленості і розвитку учнів і т. ін.

Навчальна програма розробляється у відповідності з установленим навчальним планом змістом і обсягом годин, які відведені на кожен розділ і в цілому на всі розділи занять.

План-графік навчального процесу визначає найбільш цілеспрямовану послідовність проходження матеріалу теоретичного і практичного розділів навчальної програми по місяцям і тижням одного року (навчального – в загальноосвітній школі і річного циклу спортивного тренування в ДЮСШ). У плані-графіку також вказується кількість відведених годин на кожен розділ і розподіл часових витрат на проходження матеріалу розділів по тижням на протязі року.

План-графік складається для однорідних навчальних груп (наприклад, в школі для кожної паралелі класів, у вузі для груп одного і того ж курсу і навчального відділення).

Порядок проходження видів практичного розділу навчальної програми залежить від сезонних умов і наявності спортивної бази. Однак головним у визначенні раціональної послідовності проходження навчального матеріалу

програми є педагогічні закономірності процесу фізичного виховання (формування рухових навичок, спрямованого розвитку фізичних якостей і т. ін.).

Програмний матеріал розподіляється по навчальним тижням в порядку поступового нарощування вимог до учнів як по складності техніки виконання вправ, так і по фізичному навантаженні.

В плані-графіку визначаються номери уроків, на яких планується приймання заліків або контрольних змагань по кожному розділу програми.

План-графік – це чисто організаційний документ (методика фізичного виховання в ньому не відображена). Він дає лише загальну цілісну уяву про проходження програмного матеріалу на протязі навчального року.

Робочий (тематичний) план складається на основі навчальної програми і річного плана-графіка проходження програмного матеріалу і являє собою послідовне викладення змісту кожного уроку навчального семестру. В практиці фізичного виховання робочий план має різні назви – тематичний, план на один семестр. У робочому плані в більш конкретизованому вигляді, ніж в плані-графіку навчального процесу, представлені засоби, які використовуються і відображена методика навчання руховим діям та виховання фізичних якостей. Кваліфіковано складений робочий план в значній мірі виконує функцію методичного забезпечення навчального процесу. Робочі плани складають в текстовій або графічній формі.

До змісту робочого плану входять: 1) конкретні навчально-виховні завдання уроків (загальні і приватні); 2) теоретичні відомості з фізичного виховання; 3) основні засоби (фізичні вправи), способи їх впровадження і величини навантаження (вказуючи їх об'єм і інтенсивність на кожне заняття); 4) контрольні вправи (тести) для визначення успішності засвоєння програмного матеріалу і рівня фізичної підготовленості учнів.

При розподілі у робочому плані навчального матеріалу по урокам необхідно керуватися наступними методичними положеннями:

1) дотримуватися дидактичного правила від простого до складного, при цьому брати до уваги рівень фізичної підготовленості, який підвищується в процесі систематичного відвідування занять;

2) при розучуванні рухової дії доцільно не робити значні перерви між уроками, тобто слід використовувати концентроване за часом навчання;

3) використовувати позитивний взаємозв'язок між вправами з різних розділів програми і уникати розучування на одному уроці негативно взаємодіючих рухових дій;

4) на тих заняттях, на яких заплановано розучування новітнього матеріалу, слід передбачати повідомлення основ знань про техніку рухової дії, правил безпеки;

5) для рішення завдань фізичного виховання слід використовувати на уроці засоби, які різнобічно впливають на фізичний розвиток учнів;

6) кількість і зміст завдань на одному уроці повинні відповідати можливостям учнів і навчально-матеріальному забезпеченню уроку.

У робочому плані фіксується методична послідовність проходження навчального матеріалу і водночас розкривається зміст кожного конкретного уроку.

Розклад занять повинен бути по можливості постійним, стабільним і передбачати приблизно рівні проміжки часу між уроками з фізичного виховання.

План-конспект уроку (заняття) розробляється на кожне конкретне заняття, для паралелі класів на основі робочого плану і являє собою повний деталізований сценарій уроку.

Питання 3.2. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні

3.2.1. Педагогічний контроль

Педагогічний контроль – це система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження.

Основна мета педагогічного контролю – це визначення зв'язку між факторами впливу (засобами, навантаженням, методами) і тими змінами, які відбуваються в стані здоров'я учнів, фізичному розвитку, спортивній майстерності і т. ін.

На основі отриманих в ході педагогічного контролю даних перевіряється правильність підбору засобів, методів і форм занять, що створює можливість при необхідності вносити корективи в хід цього процесу.

У практиці фізичного виховання використовують п'ять видів педагогічного контролю, кожен з яких має своє функціональне призначення.

1. *Попередній контроль* проводиться зазвичай на початку навчального року (семестру). Він призначений для вивчення складу учнів (стану здоров'я, фізичної підготовленості, спортивної кваліфікації) і визначення готовності учнів до занять (до засвоєння нового навчального матеріалу або виконання нормативних вимог навчальної програми). Дані такого контролю дають можливість уточнити завдання, засоби і методи їх рішення.

2. *Оперативний контроль* використовується для визначення термінового ефекту в рамках одного навчального заняття (уроку) з метою цілеспрямованого чергування навантаження і відпочинку. Контроль за оперативним станом учнів (наприклад, за готовністю до виконання чергової вправи, чергової спроби у бігу, стрибках, до повторного проходження відрізка лижної дистанції і т. ін.) здійснюється за такими показниками, як дихання, працездатність, самопочуття, ЧСС і т. ін. Дані оперативного контролю дають можливість оперативно регулювати навантаження на занятті.

3. *Поточний контроль* проводиться для визначення реакції організму на навантаження після заняття. За його допомогою визначають час відновлення працездатності учня після різного (за величиною, напрямком) фізичного навантаження. Дані поточного стану учнів слугують основою для

планування змісту найближчих занять і величини фізичного навантаження в них.

4. *Етапний контроль* використовують для отримання інформації про кумулятивний (сумарний) тренувальний ефект, отриманий на протязі одного заняття або семестру. За його допомогою визначають правильність вибору і використання різних засобів, методів, дозування фізичного навантаження учнів.

5. *Підсумковий контроль* проводиться в кінці навчального року для визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального процесу, ступеня рішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання. Дані підсумкового контролю (стан здоров'я учнів, успішність виконання ними залікових вимог і навчальних нормативів, рівень спортивних результатів і т. ін.) слугує основою для подальшого планування навчально-виховного процесу.

3.2.2. Методи контролю

В практиці фізичного виховання використовують наступні методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, прийняття навчальних нормативів, тестування, контрольні та інші змагання, найпростіші лікарняні методи (вимірювання ЖЄЛ – життєвої ємності легень, маси тіла, станової сили та ін.), хронометрування занять, визначення динаміки фізичного навантаження на заняттях за ЧСС та ін.

Значну інформацію вчитель отримує за допомогою методу педагогічних спостережень. Спостерігаючи в ході занять за учнями, вчитель звертає увагу на їх поведінку, прояв інтересу, ступінь уваги (зосередження, неуважність), зовнішні ознаки реакції на фізичне навантаження (зміну дихання, колір і вираз обличчя, координацію рухів, збільшення потовиділення та ін.).

Метод опитування надає можливість отримати інформацію про стан здоров'я учнів на основі їх особистих показників про самопочуття до, під час і після занять (про біль у м'язах та ін.), про їх наміри і бажання. Суб'єктивні

відчуття – це результат фізіологічних процесів в організмі. Їх треба враховувати і в той же час пам'ятати, що вони не завжди відображують дійсні можливості учнів.

Контрольні змагання і тестування дають можливість отримати об'єктивні дані про ступінь тренуваності і рівня фізичної підготовленості учнів. Вони дуже показові і на їх основі роблять відповідні висновки та корективи в планах. Так, наприклад, якщо рівень фізичної підготовленості не підвищується або становиться нижче, то переглядають зміст, методику занять, фізичне навантаження.

Для контролю за оволодінням техніки фізичної вправи можна використати деякі підвідні вправи, які використовуються на цьому етапі навчання.

Основним методом контролю за засвоєнням знань є усне опитування, яке вимагає відповідей у вигляді: 1) розповіді (наприклад, про значення занять фізичними вправами); 2) опису (наприклад, зовнішньої форми і послідовності рухів, які складають рухову дію); 3) пояснення (наприклад, біомеханічних закономірностей конкретних рухів); 4) показу варіантів виконання фізичної вправи або її окремих компонентів.

В практиці фізичного виховання використовують письмове опитування за допомогою програм контролю знань з вибірковими варіантами відповідей (програмований контроль знань).

Порівняння результатів попереднього, поточного і підсумкового контролю, а також їх співставлення з вимогами програми з фізичного виховання дає можливість судити про ступінь рішення відповідних завдань навчання, про зрушення у фізичній підготовленості учнів за певний період. А це полегшує диференціювання засобів і методів фізичного виховання і підвищує об'єктивність результатів навчальної роботи.

Здійснюючи фізичне виховання, необхідно систематично перевіряти, оцінювати і враховувати стан здоров'я учнів, рівень їх фізичного розвитку, старанність, поведінку.

До обліку пред'являють ряд вимог: своєчасність, об'єктивність, точність і вірогідність, повнота, простота і наочність. Розрізняють наступні види обліку: *попередній* (до початку організації педагогічного процесу), *поточний* (неперервний в процесі роботи, від заняття до заняття) і *підсумковий* (по завершенню періоду роботи, наприклад, навчального року).

До змісту поточного обліку входить реєстрація: відвідування занять; пройденого матеріалу і виконання обсягу і інтенсивності навантаження; виконання навчальних вимог і нормативів; даних про оцінку знань, умінь і навичок; відомості про стан здоров'я учнів.

Основним документом обліку є журнал обліку роботи класу (групи).

Значення роботи, яку проводить вчитель по обліку не зводиться лише до формальної реєстрації відомостей для офіційного звіту. Ці дані повинні систематично аналізуватися, творчо усвідомлюватися і узагальнюватися в подальшій роботі. Саме на такій основі впровадження нового можливе постійне покращення якості навчального процесу, збагачення його засобів і раціоналізація методики.

Висновки

1. За терміном планування розрізняють на наступні види: перспективне, поточне (етапне) і оперативне.

2. Вимоги до планування у фізичному вихованні: цільова спрямованість педагогічного процесу, всебічність планування завдань педагогічного процесу, облік закономірностей фізичного виховання, конкретність планування.

3. При розробці будь-якого плану бажано дотримуватися такої послідовності основних операцій: мати загальні відомості про учнів, мету і завдання навчально-виховного процесу, встановити нормативи і вимоги, розподілити за часом теоретичну і практичну роботу, визначити обсяг і інтенсивність навантаження, підібрати засоби і методи навчання, оформити план.

4. Основними документами планування у фізичному вихованні є: навчальний план, навчальна програма, план-графік навчального процесу, робочий (тематичний) план, розклад занять, плани-конспекти занять.

5. Програма з фізичного виховання складається з чотирьох розділів: 1) навчальний пріоритетний матеріал; 2) матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань; 3) контрольні навчальні нормативи і вимоги в кінці навчального року; 4) орієнтовний комплексний тест для оцінки стану фізичної підготовленості.

6. В практиці фізичного виховання використовують п'ять видів педагогічного контролю, кожен з яких має своє функціональне призначення: попередній контроль, оперативний, поточний, етапний і підсумковий контроль.

7. В практиці фізичного виховання використовують наступні методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, прийняття навчальних нормативів, тестування, контрольні та інші змагання, найпростіші лікарняні методи (вимірювання ЖЄЛ – життєвої ємності легень, ваги тіла, станової сили та ін.), хронометрування занять, визначення динаміки фізичного навантаження на заняттях по ЧСС та ін.

Основні поняття

Планування фізичного виховання – це попередня розробка і визначення на передбачену діяльність цільових установок і задач, змісту, методики, форм організації і методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом учнів.

Навчальний план – це основний (вихідний) документ, на основі якого здійснюється вся багатогранна робота з фізичного виховання в державних навчальних закладах всіх рівнів.

Навчальна програма – це документ планування навчальної роботи.

Педагогічний контроль – це система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження.

Перевірка знань

1. Назвати види планування за термінами виконання
 - а) перспективне;
 - б) поточне;
 - в) визначене;
 - г) оперативне.
2. Визначити вимоги до планування у фізичному вихованні
 - а) цільова спрямованість педагогічного процесу;
 - б) всебічність планування задач педагогічного процесу;
 - в) облік закономірностей фізичного виховання;
 - г) конкретність співпраці.
3. Назвати основні документи планування в школі
 - а) навчальний план;
 - б) розклад тренувального процесу;
 - в) робочий план;
 - г) плани-конспекти уроків.
4. Назвати види педагогічного контролю:
 - а) попередній;
 - б) оперативний;
 - в) цілеспрямований;
 - г) підсумковий.
5. Назвати методи контролю:
 - а) педагогічний звіт;
 - б) педагогічне спостереження;
 - в) опитування;
 - г) тестування.

Тема 4. ТЕХНОЛОГІЯ РОЗРОБКИ ДОКУМЕНТІВ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Питання:

1. Загальний план роботи з фізичного виховання
2. План-графік розподілу навчального матеріалу
3. Поурочний робочий план
4. План-конспект уроку

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 214-234.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 205-220.
3. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
4. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
5. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізична культура в школі. - № 1. – 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 329.
7. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник. – М., 2000.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – С.245-266.

У словнику термін “технологія” трактується як сукупність методів і процесів у певній галузі виробництва (С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова, 1994).

Педагогічна технологія – це систематичне і послідовне впровадження в практику заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу. Педагогічна технологія у модельній формі – це проект певної педагогічної системи, яка реалізується на практиці.

Ефективне відтворення і планування педагогічної технології повністю залежить від її системності і структурування.

До структури педагогічної технології входить розробка основних документів планування з фізичного виховання: 1) загального плану роботи з фізичного виховання; 2) річного плану-графіка навчального процесу; 3) поурочного робочого (тематичного) плану на семестр; 4) плану-конспекту уроку. Вказані документи планування в логічному і змістовному відношенні тісно пов'язані між собою. Кожен наступний, більш приватного характеру документ, розробляється відповідно до попереднього. Разом з тим кожен документ має своє призначення в системі планування, виконує певну функцію. В цілому ж реалізація основних документів планування повинна забезпечити необхідну організацію, оптимальний вибір засобів і методик педагогічного процесу з даним контингентом учнів.

У сфері фізичного виховання вся документація розробляється виходячи з відправних, офіційних документів – навчального плану освітнього закладу і державної програми з фізичного виховання.

Питання 4.1. Загальний план роботи з фізичного виховання

Загальний план роботи з фізичного виховання є складовою частиною плану роботи освітнього закладу. Його складає вчитель фізичної культури за участю замісника директора, лікаря школи, викладача-організатора курсу “Основи безпеки життєдіяльності” (ОБЖ). План включає наступні розділи: 1) організаційна робота; 2) навчальна робота; 3) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня; 4) фізкультурно-масова і спортивна робота в

позаурочний час; 5) агітаційно-пропагандистська робота; 6) лікарський контроль і медико-санітарний нагляд; 7) господарська робота.

Приблизний зміст кожного з цих розділів представлено в табл. 20.

Т а б л и ц я 20

Орієнтовний варіант загального плану роботи з фізичного виховання на навчальний рік у загальноосвітній школі

№ пор.	Основні розділи і зміст роботи	Термін проведення	Відповідальні за виконання
1. Організаційна робота			
1	Скласти і затвердити документи планування з фізичного виховання: а) план-графік на рік б) поурочні плани на: I чверть II чверть III чверть VI чверть	Серпень Серпень Жовтень Листопад Березень	Вчитель фізичної культури
2	Обсудити на педраді порядок проведення гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок, рухливих ігор на перервах	Серпень	Адміністрація, вчитель фізичної культури
3	Провести семінар для вчителів початкових класів з питань організації оздоровчих заходів у режимі дня, планування і проведення позакласної роботи з молодшими школярами	Серпень	Вчитель фізичної культури і замісник директора з навчальної роботи
4	Визначити для кожного класу місце для проведення гімнастики до занять і рухливих ігор на перервах	Серпень	Вчитель фізичної культури
5	Провести бесіди в класах про режим дня учнів, про порядок проведення гімнастики до занять, рухливих ігор на перервах і фізкультурних хвилинок	До 10 вересня	Класний керівник
6	Скласти розклад занять секцій	До 10 вересня	Вчитель фізичної культури
2. Навчальна робота			
1	Проведення уроків з фізичної культури	2-3 рази на тиждень	Вчитель фізичної культури
3. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня			
1	Проведення гімнастики до занять	Щоденно	Інструктори на добровільних засадах
2	Проведення рухливих ігор і занять фізичними вправами на великих перервах	Щоденно	Інструктори на добровільних засадах
3	Проведення фізкультурних	Щоденно	Інструктори на добровільних

	хвилинок на загальноосвітніх уроках у I-XI класах		засадах, вчителі
4	Проведення занять фізичними вправами і ігор в групах подовженого дня	Щоденно	Вихователь
4. Фізкультурно-масова і спортивна робота в позаурочний час			
1	Проведення фізкультурного свята, присвяченого початку навчального року	Вересень	Адміністрація і вчитель фізичної культури
2	Проведення занять в спортивних секціях і кружках	На протязі року	Вчитель фізичної культури
3	Проведення внутрішньо шкільної спартакіади серед учнів	На протязі року	Вчитель фізичної культури, класний керівник, адміністрація
4	Участь в міській спартакіаді і змаганнях з окремих видів спорту	Згідно до календаря змагань	Вчитель фізичної культури
5	Проведення туристичного злету і змагань по спортивному орієнтуванню	Червень	Вчитель фізичної культури, адміністрація
5. Агітаційно-пропагандистська робота			
1	Оформлення куточка з фізичної культури, стенду з призами, вимпелами, грамотами, стенду з рекордами школи, стенду “Кращі спортсмени школи”	Вересень	Вчитель фізичної культури
2	Проведення спортивних вечорів, спортивних вікторин, спортивного клубу веселих та кмітливих (КВК)	Грудень, травень	Вчитель фізичної культури, адміністрація
6. Лікарський контроль і медико-санітарний нагляд			
1	Проведення медичного огляду учнів та їх розподіл на медичні групи	Вересень	Лікар, адміністрація школи
2	Контроль за станом здоров'я учнів спецмедгруп	Щомісячно	Лікар
3	Проведення підсумкового медичного огляду учнів	Травень	Лікар, адміністрація
7. Господарська робота			
1	Ремонт спортивного інвентарю, обладнання	На протязі року	Вчитель фізичної культури
2	Виготовлення наочності з фізичної культури	На протязі року	Вчитель фізичної культури

Примітка. Запропонований варіант плану слід розглядати лише як примірник: у кожній школі він складається з урахуванням місцевих умов.

Загальношкільний план з фізичного виховання погоджується з адміністрацією школи. План затверджує директор школи і доводить до відома всіх учителів.

Питання 4.2. План-графік розподілу навчального матеріалу

Якісне планування є однією з провідних умов організації й проведення навчального процесу. Здійснити це можливо лише тоді, коли вчитель обґрунтовано спланує проходження матеріалу програми, ураховуючи певні цілі й завдання уроку, регіональні кліматичні умови, оснащеність матеріально-технічної бази, підготовленість учнів, власний досвід тощо.

Згідно з навчальною програмою (2001, с. 8-9) вчитель фізичної культури повинен скласти для кожного класу графік розподілу й проходження навчального матеріалу, встановивши кількість годин для кожного розділу, робочий план реалізації розділів програми на рік чи півріччя та план-конспект на групу чи “систему” уроків з методики навчання рухових дій, де як головне виділити організаційно-методичні вказівки.

Досвід роботи кращих учителів доводить, що для складання обґрунтованого й реального до реалізації планування необхідно його складати за певною формою в залежності від кількості уроків на тиждень. Кожен учитель, ураховуючи умови його школи, може скласти власний варіант цього стратегічного документа. Від обґрунтованості його складання буде залежати послідовність реалізації цілей і завдань, обумовлених програмою в кожному класі.

Різні умови сезонів року для занять обумовлюють необхідність при плануванні виділяти наступні етапи навчального процесу: 1) осінній (перша чверть), 2) осінньо-зимовий (друга чверть), 3) зимовий (третья чверть), 4) весняно-літній (четверта чверть).

Для кожного етапу передбачаються рішення певних завдань загальної фізичної підготовки і використання відповідних засобів. Зокрема, у міжсезоння (на другому етапі) на уроках відбувається вивчення матеріалу з гімнастики (як основного засобу) та ігор (як додаткового засобу).

Зміст занять на кожному етапі повинен мати органічний зв'язок зі змістом попередніх і наступних етапів. Тому рекомендується виконувати не стільки предметний спосіб проходження матеріалу – по черзі по видам (крім

плавання і лижної підготовки), скільки комплексний спосіб, який передбачає використання одночасно засобів двох-трьох видів фізичної підготовки. Зрозуміло, що більше часу слід відводити головним для даного етапу вправам. Комплексність змісту занять забезпечує їх значну ефективність і, що також суттєво, безперервність розвитку в учнів основних фізичних якостей і удосконалення цілого ряду важливих навичок у природних рухах – бігу, стрибках, метаннях і т. ін.

Приймання навчальних нормативів намічають на кінець етапів, залишаючи резервний час для повторного здавання.

Розробляючи план-графік на наступний рік, слід врахувати недоліки, які були виявлені при реалізації плану за минулий рік.

Річний план-графік може бути двох видів: складання великих блоків, які включають основні розділи програми з фізичного виховання (табл. 21), і розподіл програмного матеріалу по урокам на весь навчальний рік (табл. 22). Існує два способи планування часу, який відводиться на оволодіння матеріалом: або вказується час, відведений на різні вправи, або символом позначається наявність даного матеріалу без вказівок на час.

Ми навели орієнтовний варіант розподілу навчального матеріалу за семестрами і чвертями (табл. 21).

Таблиця 21

План-графік розподілу навчального матеріалу на _____ н. р. в 4 класі

№ пор.	Навчальний матеріал	I семестр (50 годин)		II семестр (52 години)	
		I чверть	II чверть	III чверть	IV чверть
1	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках			
2	Гімнастика (16 год.)		8	8	
3	Баскетбол (24 год.)	3	11	10	
4	Футбол (34 год.)	16			18
5	Легка атлетика, комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (18 год.)	8			10
6	Плавання (4 год.)		4		
7	Кросова або лижна (ковзанярська) підготовка (4 год.)			4	
8	Туризм (2 год.)				2

Таблиця 22

Річний план-графік навчального процесу з фізичного виховання (для V класу)

Навчальний матеріал	Кількість уроків	I чверть																II чверть																
		Номери уроків																																
Основи знань	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Легка атлетика	18	1	2																	1	2													
Спортивні ігри (баскетбол)	21	1	2	3	4	5	6	7	8																									
Гімнастика	14									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10															
Лижна підготовка	15																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Рухливі ігри	33	1	2	3	4	5														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

Навчальний матеріал	Кількість уроків	III чверть																IV чверть																
		Номери уроків																																
Основи знань	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9																								
Легка атлетика	16																																	
Спортивні ігри (баскетбол)	20																			1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Гімнастика	18																																	
Лижна підготовка	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																		
Рухливі ігри	33																1	2	3	4	5	6	7	8	9									

Питання 4.3. Поурочний робочий план

Цей план складається на основі річного плану-графіку розподілу навчального матеріалу для паралелей класів на кожну чверть. У ньому більш конкретизовані засоби і методика навчання руховим діям та виховання фізичних якостей.

Шкільний робочий план має дві частини: пояснювальну записку до плану і сам зміст плану.

У пояснювальній записці повинні бути чітко визначені і сформульовані завдання навчальної роботи на чверть; вказані об'єми вивчення нового матеріалу і повторення раніше пройденого; відмічені особливості організації і методики занять у даній чверті; приведені контрольні вправи, навчальні нормативи і вимоги на чверть. Безпосередньо в робочому плані приводяться основні вправи щодо розділів програми, які розподілені в порядку послідовності і поступовості ускладнення від заняття до заняття (поурочно).

Фізичні навантаження (за обсягом і інтенсивністю) на заняттях повинні також збільшуватися поступово.

Крім цього у робочому плані на кожен урок відводиться час (хв.) для повідомлення знань, який передбачено програмою для даного класу і виходячи із загального обсягу годин, виділеного на теоретичний матеріал.

Теоретичний матеріал слід планувати враховуючи проходження конкретного практичного матеріалу на заняттях. Наприклад, якщо заплановано навчання руховим діям, то слід передбачити повідомлення знань про техніку дії, що вивчається, вплив цієї фізичної вправи на організм, правила безпеки її виконання.

При розробці робочого плану необхідно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

- 1) враховувати структурну складність вправ і готувати учнів до їх оволодіння;

- 2) навчання техніки конкретної рухової дії необхідно проводити на одному або декількох суміжних заняттях, не допускаючи перерв, тобто на початковому етапі використовувати концентроване навчання;
- 3) будувати навчальний процес, використовуючи максимальний ефект позитивного перенесення умінь, навичок і не допускати негативного перенесення;

Кваліфіковано складений робочий план у значній мірі виконує функцію методичного забезпечення навчального процесу.

Робочі плани складають у графічній і текстовій формах.

Г р а ф і ч н и й п л а н є більш спрощений. В ньому передбачають наступні графи: “Розділи і зміст занять” (перелік вправ по розділам); “Кількість годин на проходження матеріалу розділу” і “Розподіл вправ, які вивчаються по навчальним тижням року” (відмічається позначкою “+”).

Т е к с т о в и й п л а н (календарний) має переваги, оскільки в ньому розкриваються не лише зміст, але й методика навчання в системі занять, плануються тренувальні навантаження та їх послідовне підвищення.

У робочих планах, як правило, відображують зміст основної частини уроку, матеріал підготовчої та заключної вказується в планах-конспектах занять.

Найбільш розповсюджена форма текстуального робочого плану включає: номер уроку, формулювання основних завдань уроку, коротку записку про зміст навчання і тренування з вказівками щодо навантаження і інтенсивності, диференційовано для хлопців та дівчат.

Як приклад нижче наводимо два варіанти робочого плану (табл. 23, 24).

Варіант I
Графічний план роботи для VI класу

Навчальний матеріал	Номери уроків																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<i>Основи знань</i> Правила безпеки на смузі перешкод	+																	
Зміст нового комплексу ранкової гімнастики	+	+																
<i>Стрій</i> Повторення вправ IV класу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Стройовий крок																	+	+
<i>ЗРВ</i> Спеціальні бігові	+	+	+															
Спеціальні стрибкові				+	+	+												
Естафети до 50 м			+	+														
Смуга перешкод (4-5 перешкод)							+	+										
В парах на опір									+	+								
Через скакалки											+	+	+					
З набивними м'ячами														+	+	+		
По типу зарядки																	+	+
<i>Легка атлетика</i> Старт з опорою на одну руку	У	У																
Низький старт	Р	З	У	К														
Біг на 60 м з н/с					К													
Стрибки у довжину з розбігу			Р	З	У	К												
Метання м'яча 150 г з 4-5 кроків				Р	З	У	К											
Біг у помірному темпі (хв.)	2	3	4	5	6	7	8	К										
<i>Баскетбол</i> Ловля і передача м'яча								У	У	У								
Передача м'яча зі змінюю місць у трійках								У	У	У								
Ведення м'яча кроком і бігом (прямо)											Р	З	У					
Кидки м'яча в кільце після ведення											Р	З	У					
Учбова гра 3х3, 4х4 за спрощеними правилами														+	+	+		
<i>Ігри</i> Естафета з подоланням перешкод	+	+																
Естафети з предметами										+	+							
Естафети з елементами баскетболу									+	+	+	+	+					
«Перестрілка»																	+	+
<i>Контроль рухової підготовленості</i> Біг 30 м з високого старту		К																
Стрибки у довжину з			К															

місяця																			
Підтягування на перекладині																Р	З	У	К
<i>Контрольні вправи</i>	Хлопці										Дівчата								
Біг 60 м	9,8-10,4-11,1 с										10,3-10,6-11,2 с								
Метання м'яча 150 г з розбігу	36,29,21 м										23-18-15								
Стрибки у довжину з розбігу	360-330-270 см										330-280-230 см								
Біг 1500 м	7.30-7.50-8.10 хв.										8.00-8.20-8.40 хв.								
Підтягування на перекладині: хлопці – висока, дівчата - низька	7-5-4 рази										17-14-9 разів								

Умовні позначки:

«+» - вказує на використання цього матеріалу на уроці;

Р – розучування рухової дії під безпосереднім контролем вчителя;

З – закріплення рухової дії;

У – удосконалення рухової дії;

К – контроль знань, умінь і навичок, показників у контрольних тестах.

Використовують також позначкицифр: 5, 10,15 хвилин та ін., які плануються вчителем витратити на вивчення конкретного змісту

Т а б л и ц я 24

Варіант II

Текстовий (календарний) план роботи для IV класу

№ уроку Дата	Зміст підготовчої частини уроку	Зміст основної частини уроку	Особисті примітки
1	Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Виконання стройових вправ на місці. Ознайомити учнів з питань впливу фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей. Повторити різновиди ходьби, ЗРВ у русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці №2.	Навчити розмиканню уступом за розрахунком, перешикуванню з колони по одному в колону по двоє дробленням та навпаки – зведенням. Повторити пересування в футболі, зупинці внутрішньою стороною ступні, удару середньою частиною ступні, веденню м'яча по колу. Ознайомити учнів з основними положеннями підготовки до туристичного походу і правилами поведінки під час походу. Провести рухливу гру.	
2	Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Ознайомити учнів з правилами поведінки при перших ознаках захворювання.	Навчити розмиканню уступом за розрахунком, перешикуванню з колони по одному в колону по двоє дробленням та навпаки – зведенням. Повторити жонглювання м'ячем, стійку воротаря, ловля м'яча, що летить на рівні грудей,	

	<p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 2.</p>	<p>ведінню м'яча по колу. Розвиток швидкості.</p>	
3	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Ознайомити учнів з питань активного відпочинку в позаурочний час. Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 2.</p>	<p>Навчити розмиканню з колони по одному в колону по два, по три за розрахунком і навпаки, дробленням, зведенням, злиттям та поворотом на місці. Повторити ведення м'яча, удари по м'ячу, пересування у футболі, жонгливання м'ячем. Розвиток швидкості.</p>	
4	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 5.</p>	<p>Навчити комплексу вправ ранкової гімнастики. Повторити ведення, передачу, зупинку м'яча у футболі. Повторити техніку бігу на короткі дистанції (старт, стартовий розгін). Розвиток швидкості.</p>	
5	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Ознайомлення учнів з відчуттям втоми. Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 5.</p>	<p>Навчити комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи для виховання правильної постави на дихання. Навчити удару середньою частиною підйому по м'ячу, зупинці м'яча, техніці гри воротаря. Повторити техніку бігу на короткі дистанції (старт, біг по дистанції, фінішування). Розвиток витривалості (рівномірний біг 500 м).</p>	
6	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Ознайомлення учнів з питань самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами. Повторити виконання</p>	<p>Навчити комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи для виховання правильної постави на дихання. Навчити удару середньою частиною підйому по м'ячу, зупинці м'яча, техніці гри воротаря. Повторити техніку виконання</p>	

	<p>стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 5.</p>	<p>стрибка у довжину з розбігу способом зігнувши ноги (відштовхування, приземлення). Розвиток витривалості (рівномірний біг до 600 м).</p>	
7	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Ознайомлення учнів з питань першої допомоги при травмах. Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 6.</p>	<p>Навчити комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи для виховання правильної постави на дихання. Навчити удару середньою частиною підйому по м'ячу, зупинці м'яча, техніці гри воротаря. Повторити техніку метання м'яча з місця (з трьох кроків). Розвиток витривалості (рівномірний біг до 800 м).</p>	
8	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Ознайомлення учнів із загартуванням водою та купанням у відкритих водоймах. Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 6.</p>	<p>Навчити комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи для виховання правильної постави на дихання. Навчити удару середньою частиною підйому по м'ячу, зупинці м'яча, техніці гри воротаря. Повторити техніку бігу на короткі дистанції (в цілому). Розвиток швидкості.</p>	
9	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Продовжити ознайомлення учнів з правилами поведінки при захворюваннях. Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 6.</p>	<p>Навчити комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи для виховання правильної постави на дихання. Навчити удару середньою частиною лоба по м'ячу, веденню, зупинці м'яча у футболі. Провести навчальну гру. Розвиток витривалості (рівномірний біг до 800 м).</p>	
10	<p>Організований перехід до місць занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок. Продовжити ознайомлення учнів з</p>	<p>Навчити ударам, веденню м'яча по колу, зупинці м'яча у футболі. Провести навчальну гру. Розвиток витривалості (рівномірний біг до 1000 м).</p>	

	<p>питань активного відпочинку в позаурочний час.</p> <p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 6.</p>		
11	<p>Організований перехід до місць занять. Шиккування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок.</p> <p>Ознайомити учнів з тренувальним значенням фізичних вправ.</p> <p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 9.</p>	<p>Виконати орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізично підготовленості (швидкість).</p> <p>Провести рухливі ігри та естафети.</p>	
12	<p>Організований перехід до місць занять. Шиккування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок.</p> <p>Продовжити ознайомлення учнів з відчуттям втоми.</p> <p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 9.</p>	<p>Виконати обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізично підготовленості (витривалість).</p> <p>Провести рухливі ігри.</p>	
13	<p>Організований перехід до місць занять. Шиккування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок.</p> <p>Продовжити ознайомлення учнів з питаннями самоконтролю за станом організму при заняттях фізичними вправами.</p> <p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 9.</p>	<p>Виконати контрольний навчальний норматив (жонглювання м'ячем).</p> <p>Провести рухливі ігри та естафети.</p>	
14	Організований перехід до	Виконати контрольний	

	<p>місце занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок.</p> <p>Продовжити ознайомлення учнів з тренувальним значенням занять фізичними вправами.</p> <p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 13.</p>	<p>навчальний норматив (жонглювання м'ячем).</p> <p>Провести рухливі ігри та естафети.</p>	
15	<p>Організований перехід до місце занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок.</p> <p>Продовжити ознайомлення учнів з питань впливу фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей.</p> <p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 13.</p>	<p>Навчити учнів вправ ритмічної аеробної гімнастики.</p> <p>Повторити техніку метання малого м'яча в горизонтальну ціль.</p> <p>Провести рухливі ігри та естафети.</p>	
16	<p>Організований перехід до місце занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок.</p> <p>Продовжити ознайомлення учнів з правилами поведінки при ознаках захворювання.</p> <p>Повторити виконання стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 13.</p>	<p>Повторити техніку бігу на короткі дистанції, стрибка у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".</p> <p>Провести рухливі ігри та естафети.</p>	
17	<p>Організований перехід до місце занять. Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань на урок.</p> <p>Продовжити ознайомлення учнів з питань активного відпочинку в позаурочний час.</p> <p>Повторити виконання</p>	<p>Повторити техніку бігу на короткі дистанції, стрибка у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".</p> <p>Провести рухливі ігри та естафети.</p>	

	стройових вправ на місці, різновиди ходьби, бігу, ЗРВ в русі, комплекс загально розвиваючих вправ на місці № 13.		
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвести підсумки за I чверть. 2. Повідомити учням завдання на II чверть. 3. Правила поведінки на канікулах. 		

Відповідно до робочого плану розглянемо поурочні завдання.

Поурочні завдання

Урок 1. 1. Ознайомити зі змістом нового комплексу ранкової гігієнічної гімнастики. 2. Провести бесіду по техніці безпеки під час занять на спортивному майданчику (біг, стрибки, метання, смуга перешкод). 3. Повторити старт з опорою на одну руку, вчити низькому старту (положення). 4. Провести біг 2 хвилини для розвитку витривалості. 5. Контрольне триборство.

Урок 2. 1. Повторити техніку старту з опорою на одну руку. 2. Закріпити техніку низького старту. 3. Провести контроль за руховою підготовленістю на швидкість (біг на 30 м з високого старту). 4. Провести біг до 3 хвилин з одним прискоренням до 100 м.

Урок 3. 1. Удосконалювати техніку низького старту. 2. Перевірити рухову підготовленість у стрибках у довжину з місця. 3. Вчити стрибкам у довжину з місця. 4. Провести біг до 4 хвилин з двома прискореннями по 50-60 м.

Урок 4. 1. Провести контроль бігу на 30 м з високого старту. 2. Закріпити техніку стрибка у довжину (розбіг і відштовхування). 3. Вчити метанню м'яча з розбігу 4-5 кроків. 4. Провести біг до 5 хвилин з двома прискореннями по 50-60 м.

Урок 5. 1. Провести контроль бігу на 60 м з низького старту. 2. Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу. 3. Закріпити техніку

розбігу при метанні м'яча. 4. Провести біг до 6 хвилин з двома прискореннями по 60 м.

Урок 6. 1. Провести контроль техніки стрибка у довжину з розбігу. 2. Удосконалювати техніку метання м'яча з розбігу. 3. Провести біг до 7 хвилин з двома-трьома прискореннями по 50-60 м.

Урок 7. 1. Подолання смуги перешкод з 4-5 перешкодами (для розвитку координації і спритності). 2. Провести контроль метання м'яча на дальність з розбігу. 3. Провести біг до 8 хвилин.

Урок 8. 1. Продовжити навчання техніки подолання різних перешкод. 2. Розподілити учнів на два забіги (хлопці і дівчата) і провести біг на результат на 1500 м (хлопці) і 1000 (дівчата). 3. У вільній групі від бігу провести гру.

Урок 9. 1. Провести вправи в парах на опір для зміцнення основних груп м'язів. 2. Повторити техніку ловлі і передачі м'яча в баскетболі. 3. Удосконалювати техніку швидких передач м'яча різними способами зі зміною місць у трійках. 4. Провести гру з елементами ведення і передачі м'яча.

Урок 10. 1. Повторити зміст уроку 9, вибірково виставити оцінки за пройдений матеріал.

Урок 11. 1. Розучити комплекс вправ з гімнастичною скакалкою, перевірити ЧСС і частоту дихання. 2. Удосконалювати вивчені раніше вправи з баскетбольним м'ячем, вибірково поставити оцінки за вивчений матеріал. 3. Провести естафету між командами з елементами ведення м'яча.

Урок 12. 1. Закріпити уміння виконувати вправи зі скакалкою. 2. Повторити техніку ведення м'яча в ходьбі і під час бігу однією рукою. 3. Вчити кидку м'яча в кільце після ведення. 4. Гра з елементами ведення м'яча і кидка в кільце. 5. Контрольна вправа – стрибки у довжину з місця.

Урок 13. 1. Повторити зміст уроку 12. Вибірково виставити оцінки за пройдений матеріал.

Урок 14. 1. Розучити комплекс вправ з набивними м'ячами 1 і 2 кг. 2. Удосконалювати техніку виконання вправ (див. урок 12). 3. Провести навчальну гру за спрощеними правилами 3х3 з виконанням завдання по захисту і нападу.

Урок 15. 1. Повторити комплекс вправ з набивними м'ячами, збільшивши темп і кількість повторень. 2. Удосконалювати двосторонню гру за спрощеними правилами 3х3.

Урок 16. 1. Закріпити знання по виконанню вправ з набивними м'ячами. 2. Провести тренування у підтягуванні на перекладині. 3. Провести гру в баскетбол 3х3 або 4х4 за спрощеними правилами. 4. Контрольна вправа – кидки і ловля м'яча.

Урок 17. 1. Розучити комплекс вправ по типу зарядки. 2. Провести тренування у підтягуванні. 3. Провести гру “Перестрілка”.

Урок 18. 1. Провести контроль рухової підготовленості у підтягуванні на перекладині. 2. Провести підсумки успішності за I чверть. 3. Провести гру “Перестрілка”.

Пояснювальна записка

Робочий план викладання предмету “Фізична культура” складений для V класу на основі офіційної програми з предмету для загальноосвітніх шкіл. Робочим планом передбачається рішення наступних основних завдань з фізичного виховання:

1) подальше зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості учнів V класу через всебічну дію фізичних вправ на розвиток найважливіших функціональних систем організму, виховання фізичних якостей;

2) навчання базовим умінням по розділу програми “Гімнастика з основами акробатики” і початкове ознайомлення з технікою спортивної гри “Баскетбол”.

Відповідно до завдань у робочому плані представлені поурочно наступні види навчального матеріалу:

- 1) основні знання по практичним видам, запланованим на дану чверть;
- 2) стройові вправи;
- 3) загальнорозвиваючі фізичні вправи;
- 4) опорні гімнастичні стрибки;
- 5) основи акробатики;
- 6) вправи у рівновазі на колоді (дівчата);
- 7) вправи на різновисоких брусах (дівчата);
- 8) вправи на низьких брусах (хлопці);
- 9) вправи на перекладині (хлопці);
- 10) ігри і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.

Уроки, які проводяться в I семестрі, носять комплексний характер і включають крім основного гімнастичного матеріалу бігові вправи, рухливі ігри, естафети і елементи баскетболу.

На всіх уроках до змісту розминки включається нетривалий біг, при цьому звертається увага на техніку бігу. Якщо існують недоліки в техніці, вчитель вносить поправки. З метою забезпечення послідовності у спрямованості засобів тренування на виховання загальної витривалості на деяких уроках в кінці основної частини спеціально планується тривалий біг, а також рухливі ігри і естафети.

Робочим планом передбачається здавання потокових заліків по виконанню ряду гімнастичних комбінацій: вправ на колоді (дівчата), акробатичних вправ (хлопці і дівчата), вправ, які включають стрибок в упорі присівши на козла і зістрибування прогнувшись (хлопці і дівчата), лазіння по канату в два прийоми. На кінець четверті учні повинні бути готові до складання нормативів з підтягування – хлопці з положення вису на перекладині, дівчата з положення лежачи хватом за низьку перекладину. Залікові комбінації приводяться в робочому плані в кінці I семестру.

№ пор.	Розділи змісту навчального процесу	Завдання навчання і виховання
1	Основні знання з практичних видів програми	1. Надати елементарні знання про гімнастику як вид ЗФП шкільної програми. 2. Надати знання про заходи попередження травм на заняттях з гімнастики. 3. Надати знання про техніку гімнастичних вправ.
2	Стройові вправи	1. Розучити стройовий крок, ознайомити з поняттям “дистанція”. 2. Закріпити раніше вивчені стройові прийоми і перешикування.
	Загально розвиваючі фізичні вправи	Функціональна підготовка організму і підготовка опорно-рухового апарату до навантаження в основній частині уроку.
4	Опорні гімнастичні стрибки	1. Навчити стрибку в упор присівши на козла і зіскоку прогнувшись. 2. Сприяти розвитку координаційних і вольових здібностей.
5	Основи акробатики	1. Навчити перекиду вперед, назад, стійці на лопатках, стійці на голові і руках, “мосту” з положення стоячи з допомогою. 2. Сприяти розвитку вестибулярної стійкості.
6	Вправи у рівновазі на колоді (дівчата)	1. Навчити вправам: ходьбі приставними кроками, повороту на носках, присіданню, зіскоку прогнувшись. 2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
7	Вправи на різновисоких брусах (дівчата)	1. Ознайомити з технікою розмахування у висі, вправи у висі присівши і лежачи. 2. Сприяти розвитку спритності, сили (підтягування у висі лежачи).
8	Вправи на низьких брусах (хлопці)	1. Ознайомити з технікою розмахування в упорі. 2. Сприяти розвитку сили, координаційних здібностей.
9	Вправи на низькій і високій перекладині	1. Навчити на низькій перекладині вису зігнувшись, перевороту махом однієї ноги, поштовхом другої. 2. Сприяти розвитку сили (підтягування у висі на низькій перекладині).
10	Ігри, естафети і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей	1. Сприяти розвитку основних фізичних якостей засобами рухливих ігор, естафет і т. ін. 2. Навчити лазінню по канату в два прийоми.

Зміст уроків

Урок 1.

1. *Бесіда* “Правила поведінки на заняттях з гімнастики і заходи безпеки при виконанні вправ на снарядах”.
2. Шиккування в колону по одному, ознайомлення з поняттям “дистанція”.
3. Розучування стройового кроку і повороту в русі.
4. Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики.
5. Виконання підскоків на гімнастичному містку, наскок в упор на коліна (на гімнастичного козла).
6. Зіскок із упору присів прогнувшись на точність приземлення.
7. Перекиди вперед.
8. Перекиди назад.
9. *Гімнастична колода*: ходьба, ходьба з оплесками під ногою, зіскок прогнувшись.
10. Пересування в упорі на низьких брусах.
11. Згинання і розгинання рук у горизонтальному упорі на брусах, ноги нарізно.
12. Стрибки через скакалку за 30 с.
13. Вправи на гімнастичних матах для м’язів черевного пресу і спини.

Урок 2.

1. *Бесіда* “Види гімнастики в шкільній програмі та їх значення”.
2. Повторення поняття “дистанція”.
3. Ходьба стройовим кроком.
4. Повороти на місці і в русі.
5. Повторення комплексу ранкової гімнастики.
6. Підскоки на гімнастичному містку, наскок в упор присівши на гімнастичного козла.

7. Зіскок із упору присівши на стійкість приземлення, з поворотами – наліво, направо.
8. Два перекиди вперед підряд (зливо).
9. Перекиди назад.
10. *Гімнастична колода*: ходьба, ходьба приставними кроками, зіскок прогнувшись.
11. Пересування в упорі на низьких брусах.
12. Розучування техніки розмахування.
13. Стрибки через скакалку на кількість разів за 30 с.
14. Підтягування: 1) із вису лежачи на низькій перекладині (дівчата); 2) у висі на високій перекладині (хлопці).

Урок 3.

1. Надання знань про спосіб лазіння по канату в два прийоми.
2. Навчання виконанню команд на зменшення або збільшення дистанції.
3. Повторення стройового кроку, повороту в русі.
4. Повторення комплексу вправ ранкової гімнастики.
5. *Гімнастичний козел* (повторення): наскок в упор присівши і зіскок прогнувшись (з поворотами).
6. Удосконалення техніки виконання перекиду вперед і назад (окремо і в сполученні).
7. Розучування стійки на лопатках.
8. *Гімнастична колода*: ходьба приставними кроками, повороти на носках, присідання, зіскоки прогнувшись.
9. *Низькі бруси*: розмахування, зіскок махом назад.
10. Навчання лазінню по канату в два прийоми.
11. Вправи на розвиток сили м'язів ніг.

Урок 4.

1. Пояснення перешикування в шеренгу по два.
2. Повороти на місці.

3. Перешикування в шеренгу по два.
4. Перевірка виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.
5. *Гімнастичний козел*: наскок в упор присівши і зіскок зі снаряду стоячи спиною по напрямку руху.
6. Перекид вперед і назад зліто.
7. Перекатом назад стійка на лопатках.
8. *Гімнастична колода*: повторення вправ уроку 3.
9. *Низькі бруси*: 1) удосконалення техніки виконання розмахування і зіскоку махом назад; 2) згинання і розгинання рук у горизонтальному упорі на брусах, ноги нарізно.
10. Лазіння по канату в два прийоми.
11. *Біг у рівномірному темпі*: хлопці – 2 хвилини, дівчата – 1,5 хвилини.

Урок 5.

1. Ознайомлення зі змістом і правилами рухливої гри “Мисливці і качки”.
2. Повторення перешикування в шеренгу по два.
3. Закріплення поняття “дистанція”.
4. Ходьба звичайна, на носках, боком, випадками, прискорена, біг. Комплекс загальнорозвиваючих вправ у розімкнутих двох шеренгах.
5. *Гімнастичний козел*: удосконалення виконання наскоку в упор присівши і зіскок прогнувшись.
6. *Виконання комбінації в цілому*: перекид вперед, перекид назад з перекатом в стійку на лопатках.
7. Виконання залікової комбінації вправ на гімнастичній колоді: ходьба, повороти на носках, присідання, зіскок прогнувшись (на оцінку).
8. Виконання залікової комбінації на низьких брусах: розмахування в упорі, зіскок махом назад (на оцінку).
9. Гра “Мисливці і качки”.

Урок 6.

1. Надання знань про стройові вправи і техніку вправ на різновисоких брусах і високій перекладині.
2. Перешикування з колони по одному в колону по три і розмикання в русі.
3. Ходьба різними способами, прискорення, біг. Комплекс загальнорозвиваючих вправ у розімкнутих колонах по три.
4. Гімнастичний козел в ширину, висота 100 см. Виконання залікової комбінації: наскок в упор присівши, зіскок прогнувшись (на оцінку).
5. Виконання залікової акробатичної комбінації вправ на оцінку.
6. *Вправи на різновисоких брусах:* 1) розучування техніки виконання розмахування в висі; 2) підтягування у висі лежачи.
7. *Висока перекладина:* 1) розучування розмахування, вису зігнувшись і прогнувшись, зіскоку махом вперед; 2) вправи на силу: піднімання прямих і зігнутих ніг у висі.
8. *Естафета з набивними м'ячами і перекидами.*

Урок 7.

1. Надання знань про стройові вправи і техніку вправ на різновисоких брусах і високій перекладині.
2. Перешикування з колони по одному в колону по три і розмикання в русі.
3. Ходьба різними способами, прискорення, біг. Комплекс загально розвиваючих вправ в розімкнутих трьох шеренгах.
4. Розучування стійки на голові, зігнувши ноги (хлопці). Розучування “мосту” з положення лежачи на спині (дівчата).
5. *Різндовисокі бруси:* 1) розмахування в висі; 2) вис присівши і вис лежачи.
6. *Висока перекладина:* 1) розмахування в висі; 2) підтягування; 3) піднімання зігнутих ніг у висі.
7. Лазіння по канату в два прийоми.

Урок 8.

1. Повідомлення знань про техніку акробатичних вправ.
2. Перешикування з колони по одному в колону по три.
3. Ходьба звичайна, на носках з витягнутими руками вперед, прискорення, біг у повільному темпі. Комплекс загально розвиваючих вправ у розімкнутому колі.
4. Стійка на голові і руках (силою – з допомогою).
5. “Міст” з положення лежачи на спині і з положення стоячи з допомогою.
6. *Різновисокі бруси*: повторення вправ року 7.
7. *Висока перекладина*: повторення уроку 7.
8. *Біг у рівномірному темпі*: хлопці – 3 хвилини, дівчата – 2.

Урок 9.

1. Повторне пояснення техніки лазіння по канату в два прийоми.
2. Повторення вивчених стройових вправ.
3. Ходьба різними способами, з рухами рук, прискорена зі зміною темпу, біг. Комплекс загальнорозвиваючих вправ в трьох розімкнутих шеренгах.
4. *Акробатика*: повторення вправ уроку 8.
5. *Різновисокі бруси*: підтягування у висі лежачи (дівчата).
6. *Висока перекладина*: підтягування в висі (хлопці).
7. Лазіння по канату в два прийоми – залік (на оцінку).
8. Естафети зі скакалками і набивними м'ячами.

Урок 10.

1. Надання додаткових відомостей про акробатику у зв'язку із заліком по акробатичним вправам.
2. Стройовий крок, повороти на носках.
3. Повторення загальнорозвиваючих вправ уроку 9.
4. Виконання залікових вправ з акробатики: стійка на голові і руках (хлопці). “Міст” із положення лежачи (дівчата).

5. *Різновисокі бруси*: виси присівши і лежачи, підтягування із вису лежачи.

6. *Висока перекладина*: підтягування у висі.

7. Гра “Мисливці і качки”.

Питання 4.4. План-конспект уроку

План-конспект є документом планування педагогічного процесу з фізичного виховання на кожне заняття (урок). Це найдетальніший план занять, який необхідний для оперативного управління навчально-виховним процесом.

Ефективність будь-якого заняття перш за все пов'язана з чіткою, правильною постановкою його задач, які відображуються в плані-конспекті.

При постановці задач слід виходити із змісту поурочного робочого плану, враховуючи результати попереднього уроку і складність засвоєння нового матеріалу, а також склад учнів, їх підготовленість, умови проведення.

Кількість задач залежить від можливостей їх реалізації на занятті. В плані-конспекті задачі формулюються настільки конкретно, щоб можна було їх вирішити в рамках одного заняття, в основній частині.

Зміст уроку з фізичної культури визначається державними програмами і поурочним робочим планом на чверть.

При розробці змісту уроку з фізичної культури необхідно:

- 1) визначити засоби і методи рішення кожного завдання уроку;
- 2) уточнити необхідний інвентар;
- 3) розробити методи організації діяльності учнів при рішенні кожної задачі;
- 4) визначити критерії оцінки діяльності учнів на уроці.

Спочатку при складанні плану-конспекту уроку визначається зміст основної частини уроку, а потім відповідно матеріал підготовчої і заключної частин.

В практиці існують різні форми складання плану-конспекту.

В а р і а н т 1

**План-конспект
уроку з легкої атлетики № ____
для учнів _____ класу**

Завдання уроку:

1. Навчити техніці низького старту.
2. Повторити техніку відштовхування у стрибках у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.
3. Сприяти розвитку швидко-силових здібностей за допомогою естафет.

Місце проведення _____

Дата проведення _____

Частини уроку	Приватні завдання	Зміст уроку	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
1. ... хв.				
2. ... хв.				
3. ... хв.				

Необхідний інвентар _____

Час проведення _____

Підпис _____

Примітки:

1. У першій графі конспекту “Частини уроку” вказуються цифрами частини уроку (1 – підготовча; 2 – основна; 3 – заключна) та їх тривалість (у хв.).

2. У графі “Приватні завдання” записуються завдання вивчення і удосконалення рухових дій, а також незначні за змістом додаткові завдання, які вирішуються

паралельно з вивченням основного матеріалу уроку. Рішення тих або інших завдань передбачається в усіх трьох частинах уроку.

Приклади приватних завдань. Підготовча частина уроку: а) повідомити завдання уроку; б) вивчити окремі стройові прийоми; в) сприяти формуванню правильної постави і т. ін. Основна частина уроку: а) створити уяву про рухову дію, що вивчається; б) вивчити окремі елементи рухової дії; в) ознайомити з основними правилами рухливої гри і т. ін.

3. У графі “Зміст уроку” послідовно вказати по частинам занять всі передбачені для проведення фізичні вправи. При записуванні загальнорозвиваючих вправ, які виконуються на декілька рахунків, обов’язково необхідно записати вихідне положення (В. п.) і дії на кожен рахунок. Якщо в основній частині уроку застосовується груповий метод, то в конспекті записується зміст вправ для кожного відділення і вказується порядок зміни видів вправ. Окремо записуються вправи для хлопців і дівчат при плануванні для них різного матеріалу на уроці.

4. У графі “Дозування навантаження” вказується кількість повторень вправи, витрати часу на виконання вправи (у хв.), величина відстані і т. ін.

5. У графі “Організаційно-методичні вказівки” вказуються способи організації учнів, методи виконання вправ, вимоги щодо їх виконання, а також роблять записи типу: “повідомити про помилки”, “забезпечити страхування”, “нагадати правила гри” і т. ін.

В а р і а н т 2

**План-конспект №
уроку з легкої атлетики
для учнів _____ класу**

Завдання уроку:

1. Ознайомити з прямолінійною поставою стопи при бігу по прямій.
2. Закріпити техніку відштовхування в стрибках у довжину з розбігу.
3. Навчити техніці хльосткого руху кисті в метанні малого м’яча.

Дата проведення _____

Місце проведення: _____

Інвентар: 20 м’ячів, 20 гімнастичних палиць, 4 низьких бар’єри, 6 скакалок, лопата, граблі.

Кількість учнів: _____

Частини уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина - 15 хв.	Шикування.		Шикування біля фінішної риски.
	Рапорт.	40 с	Рапорт складає черговий по класу.
	Повідомлення завдань уроку.	20 с	Відмітити охайну спортивну форму - 2 - 3-х учнів.
	Стройові команди: «Рівняйсь». «Струнко». «Три кроки вперед». «Упор присівши». «Встати».	3 р	Інтервал - 1 крок. Нагадати про умови рівняння в шерензі.
	I. Ходьба: - звичайна, - прискорена, - повільна, - звичайна;	30 м	Темп ходьби задавати ударами двох металевих трубок. При бігу не підбігати до того, хто біжить попереду ближче ніж на 2 м.
	II. Біг у повільному темпі. Перешикування з колони по одному в колони по чотири.		Перешикування в бігу, дистанція в колоні - 3 м.
	III. Естафета з чехардою.	4 р	Естафета починається по свистку. Описати правила естафети, систему визначення переможця. Зробити графічне зображення естафети.
	Перешикування в коло.		У загальнопідготовчих вправах застосовується показ «лідювання».
	IV. Ходьба: - прогнувшись; - з високим підніманням стегон; - ходьба у швидкому темпі; - лівим, правим боком; - спиною вперед з поворотом через 2 - 3 кроки; - 3 кроки вперед, упор присівши, 5 кроків у присіді, встати; - ходьба у повільному темпі;	30 м 30 м 40 м	Зміна способів ходьби і бігу за сигналом свистка.
	- ходьба випадами вліво і вправо зі швидкими і енергійними поворотами тулуба.	30 м	Вимагати дотримання дистанції 2 м, рівняння в шерензі. При наступному повторенні прискорювати темп виконання завдання.
V. Біг: - з коловими рухами рук,	30 м 30 м 60 м	Темп ходьби задавати ударами двох металевих трубок. Повороти тулуба в різнойменні сторони. Амплітуду і темп вправи змінювати.	

	<p>- перемінний біг з швидким ривком</p> <p>Перешикування в колони по чотири.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи на місці:</p> <p>I. В. п. руки на поясі.</p> <p>1-4. Сточи на правій нозі, вільне розмахування лівою вперед-назад.</p> <p>5-8. Те ж, на лівій.</p> <p>II. В. п. стійка ноги нарізно, руки за голову в замок.</p> <p>1-2. Нахил уперед, пружні покачування донизу.</p> <p>3-4. Відведення прямих рук назад.</p> <p>III. В. п. руки на поясі.</p> <p>1. Випад лівою вперед, руки вгору.</p> <p>2. В. п.</p> <p>3-4. Те ж, правою.</p> <p>IV. В. п. о. с.</p> <p>1. Ліва нога назад на носок, руки вгору.</p> <p>2-3. Мах лівою ногою вперед, одночасно нахилиючи до неї тулуб і виконуючи енергійний мах руками вниз - назад.</p> <p>4. В. п.</p> <p>5-8. Те ж, правою.</p> <p>V. В. п. руки на поясі.</p> <p>1-4. Стрибки на двох.</p>	<p>5 x 6-8 м</p> <p>12 p</p> <p>10 p</p> <p>3 p</p> <p>12 p</p> <p>14 p</p>	<p>Прискорення починати за сигналом свистка.</p> <p>Вправу можна виконувати біля опори.</p> <p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Тулуб не нахилити, амплітуду покачування збільшувати.</p> <p>Махи виконувати прямою ногою, темп виконання прискорювати.</p> <p>Кожен третій стрибок, більш високий. Згинати ноги і підтягувати коліна до грудей, руки відводити назад.</p>
<p>Основна частина - 25 хв.</p>	<p>Перешикування в шеренгу.</p> <p>I. Біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дріботливий біг; - звичайний біг; - біг з високим підніманням стегон; - біг у шеренгах, тримаючи один одного за руки; - біг по прямій лінії з високого старту; - біг стрибками через гімнастичні палиці. <p>Прискорення з низького</p>	<p>2 x 20 м</p> <p>2 x 20 м</p> <p>4 x 15 м</p> <p>2 x 15 м</p> <p>2 x 30 м</p> <p>3 x 15 м</p>	<p>Бігові вправи виконує одночасно весь клас. Для попередження таких помилок, як розворот носків назовні та широка постановка ступнів, бігти, не виходячи за межі лінії.</p> <p>Зміст домашнього завдання: імітаційні рухи руками так, як у бігу, стоячи на місці, ноги нарізно.</p>

<p>старту.</p> <p>II. Стрибок у довжину з розбігу.</p> <p><i>Імітаційні вправи:</i></p> <p>1. Імітація постановки стопи на місце відштовхування.</p> <p>2. Імітація рухів ніг при відштовхуванні.</p> <p>3. Імітація відштовхування з одного кроку розбігу.</p> <p>4. Поточні стрибки «у кроці», відштовхуючись через крок.</p> <p>5. Стрибки в довжину з місця.</p> <p>6. Стрибки через 3-4 перешкоди.</p> <p>7. Стрибки скачками на одній нозі з маховими рухами другою ногою і руками.</p> <p>8. Стрибки через скакалку.</p> <p>9. Із чотирьох кроків розбігу постановка ноги для відштовхування з наступним «стрибком у кроці» та приземлення на обидві ноги.</p> <p>10. Біг у повільному темпі.</p>	<p>3 - 4 р</p> <p>4 - 5 р</p> <p>4 - 5 р</p> <p>2 x 15 м</p> <p>2 р</p> <p>3 - 4 р</p> <p>5 - 8 р</p> <p>2-3 хв.</p>	<p>Імітація стрибків виконується фронтально.</p> <p>Виставити оцінки за гарне виконання вправ.</p> <p>Змагання: „Хто пройде 15 м з меншою кількістю стрибків”.</p> <p>Після кожної вправи, яка виконується в середньому темпі, учні долають ходьбою або легким бігом дистанцію 10-15 м для відновлення сил і потім виконують наступні вправи по колу.</p> <p>У кінці руху маховою ногою вперед поштовху ногу розгинати повністю.</p> <p>При виконанні поточних стрибків ногу слід ставити ближче до проекції.</p> <p>ЗЦВ (загальний центр ваги) на передню частину стопи дещо з перекатом з п'ятки на носок.</p> <p>Розповідь і показ техніки метання малого м'яча способом «із-за голови через плече».</p> <p>Показ відбувається з двох положень: стоячи спиною і боком до учнів.</p> <p>Показ кінограм «Техніка метання м'яча». Звернути увагу на прискорене згинання кисті руки з м'ячем.</p> <p>Вправу провести в формі змагання: «Хто точніше і краще?»</p> <p>Вправу виконувати позмінно, шеренгами по 8-10 чоловік: 1-а шеренга метає,</p>
<p>III. Метання малого м'яча, імітація учнями способу тримання м'яча.</p> <p>1. В. п. ноги зігнуті в колінах, м'яч в руках.</p> <p>Метання м'яча з повного розбігу в повільному темпі.</p> <p>2. Кидок м'яча кистю руки вниз перед собою.</p> <p>3. Кидок м'яча кистю руки вперед-угору.</p> <p>4. Кидок м'яча у горизонтальну ціль.</p> <p>5. Метання м'яча з місця на дальність.</p>	<p>2 - 3 р</p> <p>4 - 5 р</p> <p>4 - 5 р</p> <p>3 - 4 р</p> <p>2 - 3 р</p> <p>1 - 2 р</p>	

	<i>Рухлива гра «Попади в м'яч».</i>	5-8 хв.	2-а підбирає м'ячі, 3-я стоїть з боку і спостерігає, потім 2-а метас, 3-я шеренга підбирає м'ячі і т.д. Слідкувати, щоб під час метання лікоть руки з м'ячем знаходився близько до голови і не опускався нижче вуха. Досягати прискореного фінального руху кистю.
	Біг у повільному темпі: хлопці	2 хв.15 с	Записати правила гри, визначення переможця. Зробити графічне зображення гри.
	дівчатка	1 хв.45 с	Нагадати про ритм дихання при бігу. Супроводжувати розповіддю про оздоровче значення бігу.
Заключна частина - 5хв.	Ходьба. Вправи на відновлення дихання. Вправи для зняття м'язової напруги (на розслаблення): струшування руками струшування ногами. Підведення підсумків уроку. Домашнє завдання: (вказати конкретно для хлопчиків і дівчаток)	3 - 4 р 6 - 8 р 1-2 хв. Вказати дозування (% ,рази і т.д.)	Збільшувати амплітуду руху. Проаналізувати якість вирішення завдань уроку, назвати кращих учнів. Організованим виходом з майданчика керує черговий по класу, інвентар прибирають учні.

Підпис вчителя ФК _____

Примітки:

1. У процесі занять вирішуються три групи завдань: освітні, оздоровчі та виховні.

Спочатку записуються освітні, які спрямовані на формування в учнів знань, рухових навичок і вмінь, а також необхідні вміння їх застосовувати в нових сучасних умовах.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей школярів, розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартування. На уроках фізичної культури розвиваються всі фізичні якості: спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість, але для кожної необхідні особливі умови, особлива методика проведення занять. Як правило, на одному занятті приділяється

увага лише одній фізичній якості. Ставлячи оздоровчі завдання, необхідно вказати на спрямованість процесу та форми рухів. Наприклад: "Виховувати спритність у грі «Латки»".

Виховні завдання записують у тому разі, якщо вчитель вважає за необхідне звернути на них особливу увагу, наприклад: «Сприяти вихованню дисципліни в процесі виконання стройових вправ».

2. У графі «Частини уроку» записуються назви частин уроку (підготовча, основна, заключна) і час, відведений на кожну частину.

3. В графі «Зміст» записуються фізичні вправи у тій послідовності, в якій вони будуть подаватись на заняттях. Описування загальнорозвиваючих вправ ведеться за загальноприйнятими в теорії фізичної культури правилами. Фізичні вправи підбираються спочатку для основної частини уроку, потім для підготовчої та заключної, через те що підбір вправ для цих частин залежить від змісту основної частини уроку.

4. У графі «Дозування» фіксується кількість повторень вправ (4-6 р.) або час, відведений на виконання вправ (40 с або 1 хв.), або відстань для бігу чи ходьби (10 м); зазначається темп виконання вправ (повільний, середній, швидкий) або ж ЧСС уд./хв.

5. У графі «Організаційно-методичні вказівки» записуються методи організації учнів (фронтальний, груповий, індивідуальний, коловий), способи виконання завдань (почерговий, одночасний і т. ін.), забезпечення страхування, підготовка місць занять, видача та збір інвентарю. Зазначаються методи навчання та методичні прийоми, наочність і орієнтири, які допомагають покращити процес навчання, способи контролю, оцінки виконання завдань, біодинамічна структура вправ та ін., особливі правила або виключення з них, описуються рухливі ігри, естафети та ін.

Висновки

1. До структури педагогічної технології входить розробка основних документів планування з фізичного виховання: 1) загального плану роботи з фізичного виховання; 2) річного плану-графіка навчального процесу; 3) поурочного робочого (тематичного) плану на чверть; 4) плану-конспекту уроку.

2. Загальний робочий план з фізичного виховання є складовою частиною плану роботи освітнього закладу. План включає наступні

розділи: 1) організаційна робота; 2) навчальна робота; 3) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня; 4) фізкультурно-масова і спортивна робота в позаурочний час; 5) агітаційно-пропагандистська робота; 6) лікарський контроль і медико-санітарний нагляд; 7) господарська робота.

3. Річний план-графік складається на основі навчального плану шкільної програми з фізичної культури. В річному плані встановлюється послідовність проходження програми по місяцям і тижням з урахуванням сезонно-кліматичних умов проведення занять на кожную чверть. Враховується також наявність матеріально-спортивної бази.

4. Робочий план складається на основі річного плану-графіку для паралелей класів на кожен семестр. Він має дві частини: пояснювальну записку до плану і сам зміст плану. Робочі плани складають в графічній і текстовій формах.

5. План-конспект є документом планування педагогічного процесу з фізичного виховання на кожне заняття (урок). Це найдетальніший план занять, який необхідний для оперативного управління навчально-виховним процесом. План-конспект складається на основі робочого плану.

Основні поняття

Педагогічна технологія – це систематичне і послідовне впровадження в практику заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу. Педагогічна технологія у модельній формі – це проект певної педагогічної системи, яка реалізується на практиці.

Перевірка знань

1. До основних документів планування в школі відносять:
 - 1) загальний план роботи з фізичного виховання;
 - 2) річний план-графік;
 - 3) робочий план на чверть;
 - 4) програма тренувального процесу.
2. Загальний план роботи з фізичного виховання складає:

- 1) вчитель фізичної культури;
- 2) замісник директора школи;
- 3) лікар школи;
- 4) КФК школи.

3. Загальний план роботи з фізичного виховання складається з розділів:

- 1) організаційна робота;
- 2) навчальна робота;
- 3) просвітницька робота;
- 4) фізкультурно-масова і спортивна робота.

4. План-конспект уроку складається з наступних частин:

- 1) підсумкова;
- 2) основна;
- 3) заключна;
- 4) підготовча.

Тема 5. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Питання:

1. Значення і завдання фізичного виховання студентів
2. Зміст програми фізичного виховання студентів
3. Вікові особливості контингенту, що навчається у вузі
4. Методичні основи фізичного виховання у вузі
5. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях
6. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я по адаптивній фізичній культурі
7. Форми організації фізичного виховання студентів

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1990. – С.255-260.
2. Шматкова А.І., Шошура Н.Д. та ін. Типова програма диференційованого заліку з фізичного виховання для студентів вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / Додаток до комплексної робочої програми для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – Суми: РВВ СумДПУ, 2001. – 66 с.
3. Шматкова А.І. Фізичне виховання. Семінарські заняття відповідно до комплексної робочої програми для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ, 2001. – 64 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 266-278.

Питання 5.1. Значення і задачі фізичного виховання студентів

Фізична культура в Основах законодавства України про фізичну культуру і спорт представлена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Являючись складовою частиною культури і професійної підготовки студента на протязі навчання, фізична культура входить обов'язковим розділом до гуманітарного компоненту освіти, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізичне удосконалення.

Свої освітні і розвиваючі функції фізична культура найбільш повно здійснює у цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються наступні задачі:

- розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості та її підготовці до професійної діяльності;
- знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей особистості та рис характеру, самовизначення у фізичній культурі;

- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, яка визначає психофізичну готовність студентів до майбутньої професії;
- надбання досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

На основі державних освітніх стандартів вищої професійної освіти у навчальних планах факультетів вузів по всім напрямкам і спеціальностям вищої професійної освіти у циклі дисциплін загальнокультурної підготовки передбачено виділення обов'язкових навчальних годин на дисципліну “Фізична культура” на весь період навчання з проведенням щосеместрових заліків у відповідності до вимог навчальної програми вузів з фізичного виховання.

Питання 5.2. Зміст програми фізичного виховання студентів

Фізичне виховання в режимі учбової роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються і затверджуються Міністерством освіти і науки України. Державна програма з фізичного виховання визначає обов'язковий для всіх студентів вузів об'єм фізкультурних знань, рухових умінь, навичок і рівень розвитку фізичних якостей.

Програма з фізичного виховання студентів складається з трьох розділів: теоретичного, практичного, контрольного.

Теоретичний розділ. Матеріал розділу передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, які необхідні для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, уміння їх адаптивного, творчого використання для особистого і професійного розвитку, удосконалення, організації здорового способу життя при виконанні учбової, професійної і соціокультурної діяльності. Теоретичний розділ

формує світоглядну систему науково-практичних знань і ставлення до фізичної культури.

Знання повідомляються викладачами кафедри фізичного виховання у формі поточних лекцій у обсязі 4 годин.

Лекційний курс читається за наступними темами: “Фізична культура у загальнокультурній і професійній підготовці студентів”, “Соціально-біологічні основи фізичної культури”, “Основи здорового способу життя студентів”, “Психофізіологічні основи трудової і інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури у регулюванні працездатності”, “Загальна і спортивна підготовка у системі фізичного виховання”, “Основи методики самостійних занять фізичними вправами”, “Спорт. Індивідуальний вибір виду спорту або оздоровчих систем фізичними вправами”, “Особливості занять обраним видом спорту або оздоровчою системою фізичних вправ”, “Самоконтроль тих, хто займається фізичними вправами і спортом”, “Професійно-прикладна фізична підготовка студентів”.

Крім того студенти отримують і поглиблюють знання на практичних заняттях і шляхом самостійного вивчення рекомендованої літератури.

Практичний розділ. Навчальний матеріал цього розділу спрямований на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, на формування необхідних якостей людини, на оволодіння методами і засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на надбання власного досвіду, який дає можливість цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту.

Практичний розділ реалізується на учбово-тренувальних заняттях в навчальних групах (12-15 чол.).

М е д и к о - п р а к т и ч н і з а н я т т я передбачають засвоєння студентами основних методів і способів формування навчальних, професійних і життєвих умінь і навичок засобами фізичної культури і спорту.

Діяльність студентів на цих заняттях спрямована на творче оволодіння методами, які забезпечують досягнення практичних результатів. Кожне теоретико-практичне заняття узгоджується з відповідною теоретичною темою.

Програмою передбачається наступний перелік обов'язкових методико-практичних занять (36 г), пов'язаних з лекційним курсом:

- методики ефективних і економічних способів оволодіння життєво важливими вміннями і навичками (ходьба, біг, пересування на лижах, плавання);
- найпростіші методики самооцінки працездатності, стомлення і використання засобів фізичної культури для їх спрямованої корекції;
- методика складання індивідуальних програм з фізичного виховання і занять з оздоровчою, рекреаційною і відновлювальною спрямованістю (біг у повільному темпі, плавання, прогулянки і т. ін.);
- основи методики самомасажу;
- методика корекційної гімнастики для очей;
- методика складання і проведення самостійних занять фізичними вправами, гігієнічної або тренувальної спрямованості;
- методи оцінки і корекції постави і тіло будови;
- методи самоконтролю стану здоров'я і фізичного розвитку (стандарты, програми, формули і т. ін.);
- методи самоконтролю за функціональним станом організму (функціональні проби);
- методи самооцінки спеціальної фізичної і спортивної підготовленості з обраного виду спорту (тести, контрольні завдання);
- методика індивідуального підходу і використання засобів для спрямованого розвитку окремих фізичних якостей;

- основи методики організації суддівства змагань з обраного виду спорту;
- методи регулювання психоемоційного стану, які використовуються при заняттях фізичною культурою і спортом;
- засоби і методи м'язової релаксації в спорті;
- методи самостійного засвоєння окремих елементів професійно-прикладної фізичної підготовки;
- методика проведення виробничої гімнастики з урахуванням заданих умов і характеру праці.

Навчально – тренувальні заняття спрямовані на отримання досвіду творчої практичної діяльності, досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту, розвиток самодіяльності з метою досягнення фізичного удосконалення, підвищення рівня функціональних рухових здібностей, спрямованого формування якостей особистості.

Засобами практичного розділу, спрямованих на забезпечення необхідної рухової активності студентів, досягнення і підтримання рівня фізичної і функціональної підготовленості в період навчання у вузі, є окремі види легкої атлетики (в основному бігові і стрибкові), плавання, спортивні ігри, лижні гонки, туризм, вправи професійно-прикладної фізичної підготовки і силової спрямованості.

Практичний розділ передбачає як навчання новим руховим діям, так і виховання фізичних якостей.

Контрольний розділ. Матеріал розділу спрямований на диференційований і об'єктивний облік процесу і результатів учбової діяльності студентів. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про рівень засвоєння теоретичних, практичних і методичних знань-умінь, про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної і професійно-прикладної підготовленості кожного студента. Як критерій результативності навчально-тренувальних занять є

залікові вимоги і практичні нормативи, які викладені у навчальній програмі для вищих навчальних закладів, а також додаткові тести, які розробляються кафедрою фізичного виховання вузу з урахуванням специфіки підготовки спеціалістів даного навчального закладу.

Обов'язковими тестами, які визначають фізичну підготовленість студентів є: 1) біг на 100 м; 2) піднімання (сід) і опускання тулуба з положення лежачи, ноги закріплені, руки за голову (жінки), підтягування на перекладені (чоловіки); біг на 2000 м (жінки), і 3000 м (чоловіки).

Тести проводяться на початку навчального року як контрольні, і в кінці – як ті, що визначають динаміку росту за минулий навчальний рік.

Питання 5.3. Вікові особливості контингенту, який навчається у вузі

Контингент, який навчається у вузах, відноситься до юнацького і молодіжного віку (молодіжний вік вважається 19-28 років). При заняттях з даним контингентом необхідно звертати увагу на морфофункціональні і психологічні особливості.

Медико-біологічними дослідженнями встановлено, що у студентів при завершенні росту тіла у довжину продовжується морфофункціональний розвиток організму. Спостерігається збільшення маси тіла, окружності і екскурсії грудної клітки, життєвої ємності легень, сили м'язів, фізичної працездатності. В цей період біологічного розвитку, період завершення становлення молодого людини, організм має достатньо високу пластичність, легко адаптується до фізичного навантаження. Однак фізичне виховання набуває значення ефективного формуючого фактору лише при спрямованому використанні засобів і методів у відповідності з індивідуальними даними фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Оптимізація фізичного розвитку студентів повинна бути спрямована на підвищення в них рівня відстаючих фізичних якостей і морфофункціональних показників (покращення постави, регулювання

маси тіла, збільшення життєвої ємності легень та ін.). оцінка морфофункціональних даних студентів проводиться на основі співставлення індивідуальних показників з існуючими в літературі стандартами фізичного розвитку, таблицями оцінки рівня гармонії фізичного розвитку, використання методу індексів та ін.

Відомо, що вік людини накладає певний відбиток на її психіку, мотиви поведінки, інтереси. Соціологічні дослідження показують, що в цілому студентська молодь позитивно відноситься до занять фізичною культурою і спортом. Разом з тим у більшій частині юнаків і особливо дівчат не сформовані фізкультурно-спортивні інтереси і природна потреба в активній руховій діяльності. Через це не створюються психологічні наміри для кращого засвоєння навчальної програми з предмету. Це, в свою чергу, негативно відображується на фізичній підготовленості і здоров'ї студентів. Ось чому формування відповідної мотивації діяльності необхідно розглядати як одну з найважливіших педагогічних задач.

Розвиток у студентів фізкультурно-спортивних інтересів повинно здійснюватися на основі:

- посилення соціально значимої мотивації інтересу;
- підвищення якості навчального процесу;
- подальше покращення умов занять з фізичного виховання;
- повідомлення студентам більшого обсягу спеціальних знань і формування на цій підставі свідомої потреби до занять фізичними вправами;
- встановлення взаємозв'язку інтересу до фізичної культури і спорту з іншими інтересами студентів (до професії, мистецтва та ін.);
- більш ретельного врахування бажань і нахилів студентів при розподілі їх по навчальним відділенням і видам спорту.

Питання 5.4. Методичні основи фізичного виховання у вузі

Навчання у вищому навчальному закладі споріднене з великим обсягом навчальної роботи і високим розумовим напруженням. Причому інтенсивність навчального процесу у вузах, особливо в технічних, має тенденцію до зростання у зв'язку із збільшенням потоку наукової інформації і необхідності її засвоєння студентами у стиснуті строки.

Установлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої розумової активності у студентів на протязі всього періоду навчання залежить від об'єму фізичного навантаження в режимі дня і учбового тижня. Отже, спостерігається тісний зв'язок між фізичною і розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується покращенням функціонального стану НС, що благодатно відображується і на розумовій працездатності студентів. Для її підтримання і підвищення найбільш ефективним є руховий режим у обсязі 6-8 годин занять на тиждень на протязі всіх років навчання у вузі (Б.К. Замаренов, 1972).

Сполучення рухового навантаження з розумовою діяльністю здійснюється ефективно, якщо враховуються наступні принципи положення.

1. Заняття фізичними вправами (обов'язкові і самостійні), як правило, повинні мати в першій половині кожного семестру 70-75% вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Інтенсивність навантаження у студентів по ЧСС може досягати 160-170 уд./хв.

У другій половині кожного семестру приблизно 70-75% використаних засобів необхідно спрямувати на виховання сили, загальної і силової витривалості. Причому інтенсивність в цей період дещо знижується (ЧСС досягає 150 уд./хв.).

Така побудова навчальних і самостійних занять стимулює розумову працездатність студентів.

2. На заняттях з фізичного виховання, якщо це перша пара, доцільно використовувати навантаження малої інтенсивності (ЧСС в діапазоні 130-150 уд./хв.). Оптимальна моторна щільність знаходиться в межах 50-60%. Основне призначення таких занять – забезпечення скорочення періоду впрацьовування у розумову діяльність, що в кінці кінців стимулює і продовжує період високої працездатності і забезпечує засвоєння навчального матеріалу. Заняття з таким навантаженням дає можливість зберегти гарну розумову активність до кінця навчального дня, включаючи самопідготовку.

У випадку, коли урок з фізичного виховання проводиться на 3-4 парі, ЧСС не повинна перевищувати 150-160 уд./хв. Великі навантаження для груп з невисокою фізичною підготовленістю планувати недоцільно.

3. Проведення фізкультурних занять 2 рази на тиждень з мало тренуваними студентами і навантаженням великої інтенсивності суттєво знижує розумову діяльність на протязі навчального тижня. Тому важливо враховувати рівень фізичної підготовленості при плануванні фізичного навантаження, щоб не призвести до зниження розумової активності.

4. Заняття різними видами спорту по-різному впливають на розумову працездатність. Так, з одного боку, ігрові види і єдиноборства пред'являють підвищені вимоги до психіки. Це зумовлено підвищеним функціонуванням емоційно-психічних механізмів. Наслідком таких занять є зниження розумової активності. З іншого боку, нетривалі ігрові емоційні навантаження стимулюють учбову діяльність. Найкращий ефект досягається тоді, коли зміст фізкультурних занять достатньо різноманітний.

5. В період екзаменаційної сесії заняття бажано проводити не більше 2 разів на тиждень на свіжому повітрі з інтенсивністю 60-70% від звичайного рівня. Доцільно використовувати вправи циклічного характеру (плавання, лижі, біг).

Таким чином, спрямованість занять фізичними вправами в період сесії може бути за своїм характером як оздоровчо-профілактичною (в основному для не спортсменів), так і підтримуючою (переважно для спортсменів).

В рамках учбового тижня з метою забезпечення стійкої розумової працездатності рекомендується наступна вихідно-орієнтовна схема планування занять з фізичного виховання:

- понеділок – заняття фізичними вправами з метою активізації психофізичного стану організму студента;
- середа – заняття фізичними вправами для підтримання працездатності;
- п'ятниця – заняття фізичними вправами з метою зняття тижневого кумулятивного стомлення.

Слід відзначити, що лише систематичне використання різноманітних засобів фізичного виховання створює об'єктивні умови для оптимального прояву розумової працездатності.

Фізичне виховання студентів включає наступні напрямки: загально підготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний та лікувальний.

Загальнопідготовчий напрямок забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримання її на рівні вимог державної програми з фізичного виховання. Засоби: загально розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм та ін.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у відділеннях спортивного удосконалення (секціях), а також участь в спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрямок сприяє використанню засобів фізичного виховання у системі наукової організації праці, а також при

підготовці до роботи з обраної спеціальності з урахуванням її особливостей.

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гімнастика, загартування, раціональний режим праці і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки і т. ін.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання при організації дозвілля у вихідні дні і в період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри і т. ін.

Лікувальний напрямок забезпечує відновлення організму в цілому або його окремих функцій, знижених чи втрачених в результаті захворювання, травм.

Питання 5.5. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях

Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти розподіляються по навчальним групам: основна, спеціальна і спортивна. Розподіл відбувається на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я (медичний висновок), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожен студент розподіляється до одного з трьох груп для проходження обов'язкового курсу з фізичного виховання. Кожне відділення має певний зміст і цільову спрямованість занять.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за результатами медичного обстеження відносяться до основної і підготовчої медичних груп, тобто не мають відхилення у статі здоров'я, але фізично слабко підготовлені.

В основному учбовому відділенні навчальний процес спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної, професійно-прикладної і медико-практичної підготовленості;
- формування активного ставлення і інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, так як саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, вивченню техніки рухів в рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно учбово-тренувальний характер. Моторна щільність не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд./хв.

До **спеціального учбового відділення** зачисляються студенти, які за даними медичного обстеження відносяться до спеціальної групи, тобто мають певні відхилення у стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показання і протипоказання для кожного студента, має корекційну і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання.

Навчальний процес в спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно спрямований на:

- зміцнення здоров'я студентів, ліквідацію функціональних відхилень, вад у фізичному розвитку і фізичній підготовленості на протязі всього періоду навчання;
- використання студентами знань про характер і хід свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загально розвиваючих і спеціальних вправ, спрямованих на профілактику захворювання;

- надбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Заняття носять оздоровчо-виховний характер.

Згідно науково обґрунтованим рекомендаціям студенти спеціального відділення у залежності від характеру захворювання розподіляються на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується із студентів із захворюванням на серцево-судинну, дихальну і центральну нервову системи. Тому основним змістом занять в цій групі є дихальні вправи, строго індивідуально дозовані вправи (біг, плавання, пересування на лижах та ін.), які дають можливість удосконалювати аеробні можливості студентів.

Група Б формується із студентів із захворюванням органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також ті, які погано бачать. У цій групі переважно використовують вправи основної гімнастики, які включені до програми лікування конкретних захворювань.

Група В складається із студентів з порушенням опорно-рухового апарату. У цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвиваючі і корекційні фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів, які мають суттєві відхилення в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводять виключно за індивідуальними програмами і методиками.

Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах строго і індивідуально регламентується, виключаються вправи з напруженням “жорстокими” інтервалами відпочинку.

До **спортивного навчального відділення** (навчальні групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які показала гарну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися і вдосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту.

Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, єдність загальної і фізичної підготовки і т. ін.).

Студенти спортивного відділення виконують обов'язкові залікові вимоги і нормативи, які встановлені для основного відділення і в ті ж строки.

Таким чином, навчальний процес з фізичного виховання студентів включає два взаємопов'язані змістовних компоненти:

1) базові заняття фізичною культурою, які забезпечують формування основ фізичної культури особистості;

2) спортивний компонент, який доповнює базовий і включає індивідуальність кожного студента, враховуючи його мотиви, інтереси, потреби.

Питання 5.6. Методика занять з студентами, які мають відхилення в стані здоров'я, по адаптивній фізичній культурі

Число студентів зі слабким здоров'ям, які не можуть займатися фізичною культурою за державною програмою, складає в залежності від виду вищого навчального закладу від 15 до 30%.

У зв'язку з тенденцією збільшення кількості студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, збільшується значення сучасного напрямлення фізичної культури, об'єктом пізнання, впливу і оздоровлення якого є хворі люди, - **адаптивної фізичної культури (АФК)**. Спеціалісти АФК активно залучають до фізкультурно-спортивно діяльності навіть інвалідів, сприяючи тим самим максимально можливому розвитку їх життєздатності і ефективній самореалізації як соціально значимих членів суспільства (С.П.Євсєєв, 1998). Саме в АФК розробляються засоби і методи, які сприяють оздоровленню і адаптації до навчальної і трудової діяльності людей з відхиленнями у стані здоров'я (С.П.Євсєєв, 1998; А. Г. Хомутов, 1999 та ін.).

Освітній процес з дисципліни “Фізична культура” зі студентами, які мають звільнення від практичних занять на тривалий термін, здійснюється за навчальною програмою, яка включає три модулі: освітній, валеометричний і практичний (Г.А. Хомутов, 1999).

За *освітнім* модулем студенти отримують знання на рівні сучасних наукових досліджень по проблемі “Людина і її здоров’я”.

За програмою *валеометричного* модуля студенти наочно, з використанням сучасних технологій, отримують уяву про рівні здоров’я, про ризики захворювання, динаміку стану здоров’я під впливом реалізації особистої програми оздоровлення.

Систематизуючим, поєднуючим і стимулюючим началом освітнього процесу є розробка студентами особисто-орієнтовної, індивідуальної, комплексної, базової і додаткової за змістом, поточної і перспективної за часом програми оздоровлення. Обов’язковими складовими базової програми є рухова активність, дихальна гімнастика, раціональне харчування, психотехнології. Додаткові програми включають індивідуальні методи оздоровлення, які залежать від захворювання студента. Базова і додаткова програми індивідуального оздоровлення за часом плануються як поточні – на період навчання у вузі і як перспективні – приблизно на п’ять років.

У *практичному* модулі програми підкріплюються ціле досягненням, тобто практикою оздоровлення (тілесний компонент) у вигляді реалізації індивідуальної програми оздоровлення на заняттях по адаптивній фізичній культурі і самостійно.

Оптимальними формами (адекватними стану здоров’я) залучення студентів до засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури є:

- 1) практична реалізація під керівництвом викладача особистісно-орієнтованих, індивідуальних програм оздоровлення;
- 2) рекреативні заняття у вигляді циклічних фізичних вправ аеробного характеру (наприклад, пішохідні і лижні прогулянки).

Як показали дослідження Г.А. Хомутова, практична реалізація особистісно-орієнтованої програми оздоровлення формами і засобами адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Це підтверджується позитивною динамікою морфофункціональних показників, перш за все ростом ЖЄЛ, життєвого індексу, силових показників, зниженням ЧСС, часом відновлення пульсу після фізичного навантаження. Заняття по адаптивній фізичній культурі сприяють оптимізації психофізіологічного статусу студента, що проявляється у постійному зростанні показників за шкалою самопочуття, активності і настрою (методика САН – самопочуття, активності і настрою).

Питання 5.7. Форми організації фізичного виховання студентів

Фізичне виховання у вузі проводиться на протязі всього періоду навчання студентів в режимі учбової діяльності і поза навчальний час.

Фізичне виховання студентів в **режимі навчальної роботи** здійснюється за наступними формами.

1. *Учбові заняття*, які передбачені навчальним планом і розкладом вузу (по 4 години на тиждень). Це основна форма занять з фізичного виховання у вузах.

2. *Факультативні заняття*, вони є продовженням і додатком до основних занять. Факультативні заняття включаються до навчального розкладу деканатом за погодженням з кафедрою фізичного виховання. На цих заняттях (по 2-4 години на тиждень) удосконалюється фізична підготовка студентів згідно з вимогами програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання по теорії і методиці фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізичне виховання студентів у **позанавчальний час** (тобто поза обов'язкових занять) проводиться за наступними формами.

1. *Фізичні вправи в режимі навчального дня:* ранкова гімнастика, ввільна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття та ін.

Фізкультпаузи проводяться після перших 4 годин аудиторних або практичних занять. Вони продовжуються 8-10 хвилин.

Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здавання залікових норм в вимог навчальної програми з фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

2. *Організовані заняття студентів у поза навчальний час* в спортивних секціях, в групах ЗФП, аеробіки, шейпінга та ін. під керівництвом педагога з фізичної культури і спорту.

3. *Самостійні заняття студентів* фізичними вправами у вільний від занять час: а) на основі добровільності і ініціативи (за бажанням); б) за завданням викладача (домашнє завдання).

4. *Масові фізкультурно-спортивні заняття*, проводяться у вихідні дні на протязі навчального року і в канікулярний час. До їх змісту входять спортивні вечори, спартакіади з участю збірних команд факультетів, масові кроси і естафети, свята з фізичної культури, змагання різного рівня, туристичні походи та ін.

5. *Заняття в оздоровчо-спортивних таборах* в період зимових чи літніх канікул, забезпечують відновлювально-оздоровчий, розвиваючий ефект та оздоровлення. В умовах табору реалізуються багато форм фізичної активності студентів: ранкова гімнастика, навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (за вибором студента), заняття зі студентами, які мають слабе здоров'я (за лікувальними програмами), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги і ігри, спортивні змагання табірні і між таборами та ін.

Таким чином, крім рішення виховних і освітніх задач фізичне виховання у поза навчальний час повинно підвищувати рухову активність студентів; покращувати професійно-прикладну готовність і оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційного напруження; продовжити формування знань, умінь і навичок, які пов'язані з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Висновки

1. Фізична культура є складовою частиною культури і професійної підготовки студентів. Вона, як обов'язковий компонент, входить до розділу гуманітарного компоненту освіти і проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізичне удосконалення.

2. проведення занять з фізичного виховання всі студенти Фізичне виховання студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються Міністерством освіти і науки України. Програма з фізичного виховання студентів складається з трьох розділів: теоретичного, практичного і контролюючого.

3. Навчання у вищому навчальному закладі поєднане з великим обсягом роботи і високим розумовим напруженням. У збереженні розумової активності велике значення мають фізичні вправи, при виконанні яких необхідно дотримуватися певних принципів положень.

4. Для розподіляються на медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну. Кожне відділення має певний зміст і цільову спрямованість занять.

5. Для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, розробляються спеціальні засоби і методи занять, вони складають один із основних сучасних напрямків фізичного виховання – адаптивну фізичну культуру.

Основні поняття

Адаптивна фізична культура (АФК) – напрямок фізичної культури, який сприяє оздоровленню і адаптації до навчальної і трудової діяльності людей з відхиленнями у стані здоров'я.

Перевірка знань

1. Назвати основні задачі фізичного виховання студентів
 - 1) знання науково-практичних основ фізичного виховання;
 - 2) оволодіння системою практичних умінь і навичок;
 - 3) забезпечення загальної і практично-професійної підготовленості;
 - 4) розуміння ролі психофізіології у розвитку особистості.
2. Зміст програми фізичного виховання студентів складається з розділів:
 - 1) теоретичного;
 - 2) програмного;
 - 3) практичного;
 - 4) контрольного.
3. Фізичне виховання студентів включає наступні напрямки:
 - 1) загально підготовчий;
 - 2) спортивний;
 - 3) професійно-прикладний;
 - 4) навчальний.
4. Для занять фізичною культурою студентів розподіляють на медичні групи:
 - 1) спеціальна медична;
 - 2) основна медична;
 - 3) додаткова медична;
 - 4) підготовча медична.

Тема 6. **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ОСНОВНИЙ ПЕРІОД ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Питання:

1. Соціальне значення і задачі фізичного виховання дорослого населенням, яке зайняте трудовою діяльністю
2. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку
3. Фізична культура в режимі трудового дня
 - 3.1. Ввідна гімнастика
 - 3.2. Фізкультурна пауза
 - 3.3. Фізкультурні хвилинки
4. Фізична культура у побуті трудящих
 - 4.1. Базово-продовжуюча фізична культура
 - 4.2. Гігієнічна і рекреативна фізична культура
 - 4.3. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура
 - 4.4. Базовий спорт
5. Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю людей молодого і зрілого віку

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 278-293.
2. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – С. 143-151.
3. Сміян І.С. Здоров'я дітей і майбутнє України // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 1977. - № 1. – С. 6-11.
4. Пономаренко В. М., Ковешнікова І.В., Нагорна А.М., Чаус О.В. Виконання політики "Здоров'я для всіх" в Україні (за результатами

- третьої оцінки здійснення політики ЗДВ в Європі) // Вісник соціальної гігієни, та організації охорони здоров'я України. – 1999. - № 2. – С. 8-13.
5. Муравов В.И. Физическая культура в режиме труда и ускорение социально-экономического развития страны // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 8. – С. 4-7.
 6. Король Г.М., Пилипенко Н.В. Стан і завдання фізичної культури та спорту на сучасному етапі реформування економіки України // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. – Ч.І. - Львів, 1996. – С. 34-36.

Питання 6.І. Соціальне значення і завдання фізичного виховання дорослого населенням, яке зайняте трудовою діяльністю

На сучасному етапі, в умовах науково-технічного прогресу, перебудови промисловості і народного господарства здоров'я нації є найважливішою умовою її благополуччя. І це зрозуміло, тому, що здорова людина володіє більш високою працездатністю, продуктивністю праці, менше хворіє, тим самим сприяє збільшенню економічних ресурсів країни. Тільки заощадження на лікарняних листах можуть призвести до значного економічного ефекту. Тому в країні необхідно створити такі умови, які б гарантували зацікавленість і відповідальність людини за зміцнення власного стану здоров'я. І основним шляхом вирішення цієї проблеми є фізична культура.

Але сьогодні зміна відносин і форм власності, стрімкий спад виробництва у промисловому та аграрному секторі призвели до згортання фізкультурно-масової роботи серед дорослого населення. З 1991 року кількість трудящих, залучених до цього процесу зменшилась більш як на 1 млн. чоловік, всього 2-3% від загальної кількості населення країни реально займаються фізичною культурою. Це призвело до різкого погіршення фізичного стану найбільш працездатної частини населення.

Так, 70% дорослого населення країни мають низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2 %, 30-39 років – 66%, 40-49 – 81,5%, 50-59 – 81%, 60 років і старше – 98,1%.

Доросле населення нашої країни складає більше половини жителів, причому у зв'язку з ростом середньої тривалості життя частка його у загальній віковій структурі буде постійно збільшуватися. Середня тривалість життя обох статей на Україні становить 67 років, це менше середньої тривалості по Європі на 5,4 роки, по країнах Європейського Союзу – на 7,4 роки і відрізняється від найбільш благополучних у цьому відношенні країн на 12-12,5 років. Середня тривалість життя серед жінок України становить 72,9, серед чоловіків – 62,2 роки.

Отже, із завершенням загальної і професійної освіти люди приступають до трудової діяльності. У зв'язку з цим фізична культура є основним із факторів, який позитивно впливає на трудову діяльність людини у сучасному виробництві.

Зв'язок фізичної культури з трудовою діяльністю можна прослідкувати в багатьох аспектах.

1. Будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, а при його значній тривалості і напруженості і фазу зниження працездатності. Засоби фізичного виховання прискорюють впрацювання, сповільнюють падіння працездатності і продуктивності праці, сприяють більш швидкому відновленню втрачених у процесі праці нервово-психічної і м'язової енергії.

2. Деякі сучасні види праці характеризуються малою активністю м'язів (гіподинамією) або локальним навантаженням на окремі частини тіла, на окремі функції організму. Засоби фізичного виховання дають можливість передбачити відхилення у фізичному стані і розвитку, які виникають в силу специфіки даної праці.

3. У сучасному виробництві поки що не виключені фактори і умови, які створюють можливість професійного захворювання. Засоби фізичного виховання виконують профілактичну функцію і знижують ймовірність типових захворювань і травм.

4. Ряд видів праці вимагають спеціальної фізичної підготовленості, яка може бути забезпечена лише специфічними засобами і методами фізичної підготовки.

5. У сучасному виробництві у зв'язку з науково-технічним прогресом спостерігається тенденція зміни професій у трудящих. Гарна фізична підготовленість розширює можливості для відповідної адаптації і оволодіння новими професіями.

Фізична культура у науковій організації праці. Впровадження фізичної культури у наукову організацію праці (НОП) є необхідністю. НОП, яка базується на постійному використанні досягнень науки і передового досвіду, передбачає оптимальну взаємодію людей і техніки в єдиному виробничому процесі з метою підвищення продуктивності праці. Впровадження фізичної культури у НОП визначається перш за все роллю фізичної культури як невід'ємного фактору досягнення високої працездатності, гарної фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я.

Головною метою впровадження фізичної культури в систему НОП у суспільстві є сприяння підвищенню продуктивності праці на базі зміцнення здоров'я і всебічного гармонійного фізичного розвитку трудящих.

Ця мета конкретизується у наступних специфічних задачах, які вирішуються засобами фізичної культури в процесі трудової діяльності.

1. На етапі навчання професії (у коледжах професійної освіти, училищах, вузах) забезпечити необхідний рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості до обраної трудової діяльності (тобто підвищити рівень специфічних для обраної професії фізичних якостей і формування необхідних професійних умінь і навичок).

2. У процесі безпосередньої трудової діяльності (тобто на протязі робочого дня) сприяти оптимальній динаміці (прискоренню впрацьовування, підтримання високої працездатності і сповільнення темпів її зниження).

3. У після робочий час шляхом спеціально спрямованого активного відпочинку сприяти відновленню працездатності, а також ліквідації негативних зрушень у фізичному стані організму, кий викликані несприятливими умовами праці.

Від успішного рішення перерахованих задач в значній мірі залежить здоров'я людини, її творче довголіття і суспільно корисна активність.

Ці задачі конкретизуються в залежності від:

- змісту і характеру праці (розумова чи фізична, напруженість і тривалість робочих зусиль і т. ін.);
- забезпечення умов виробництва (технологічних, гігієнічних та ін.);
- особливостей реакції організму на вимоги, які пред'являються трудовою діяльністю і її умовами (характер функціональних зрушень в основних системах організму, ступінь стомлення і т. ін.).

При конкретизації задач і форм спрямовано використання фізичної культури в системі НОП враховуються також вікові і статеві особливості трудящих, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я.

У системі НОП виділяють три сфери цілеспрямованого використання фізичної культури: 1) в рамках трудового процесу; 2) у безпосередньому зв'язку з процесом праці (на виробництві), але поза його власних рамок; 3) поза виробництвом, але у зв'язку з його вимогами (в системі професійно-прикладної підготовки, а також фізкультурно-реабілітаційних заходів).

В результаті організованого включення фізичної культури в НОП, як показують багато чисельні дослідження, помітно зростає продуктивність праці, зменшуються пропуски через захворювання, збільшується трудове довголіття.

6.2. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку

До дорослого населення відносяться люди віком від 18 до 29 років, який прийнято вважати молодіжним, а також від 30 до 55 років (жінки) і 60 років (чоловіки) – зрілим.

Вченими (Л.І. Божович, Л.Бернар, Л.С.Виготський, Б.А.Ашмарін) зроблено багато спроб зробити періодизацію розвитку людини впродовж всього її життя, хоча дотепер загальноприйнятої класифікації вікових періодів дорослого контингенту не існує. Проте, узагальнюючи результати досліджень багатьох вчених можна запропонувати цілісну схему вікової стратифікації:

- 1) юнацький вік – 17-21 рік (юнаки), 16-20 років (юніорки);
- 2) зрілий вік:
 - 1-й період – 22-35 років (чоловіки),
– 21-35 років (жінки);
 - 2-й період – 36-60 років (чоловіки),
– 36-55 років (жінки);
- 3) похилий вік – 61-74 роки (чоловіки), 56-74 роки (жінки);
- 4) старечий вік – 75-90 років;
- 5) довгожителі – 91 рік і старші.

При використанні вікової градації необхідно враховувати не лише біологічний вік людини, але й соціальну ситуацію, зміст і форми навчання, провідну діяльність у її співвідношенні з іншими видами діяльності, рівень розвитку особистісних новоутворень, зокрема свідомості і самосвідомості, провідну потребу, динаміку переходу від одного вікового періоду до іншого, а також конкретний рівень здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Це, по-перше, дає можливість включати деяких людей у суміжні вікові групи, а по-друге, вимагає створення варіантів вікових груп відповідно до конкретних педагогічних задач окремих напрямів фізичного виховання. Так, наприклад, для тих, хто займається у спортивних секціях і

виступає в офіційних змаганнях межі вікових груп визначаються вимогами діючої спортивної класифікації, положеннями про спортивні секції колективів фізичної культури (КФК) і спортивних шкіл, правилами змагань і нормами допуску до спеціалізованих занять окремими видами спорту.

Для організації занять в секціях загальної фізичної підготовки і групах здоров'я, а також для самостійних занять фізичними вправами рекомендується виділяти наступні вікові групи:

перша група – молодіжний вік – 18-28 років;

друга група – середній (зрілий) вік:

- 1-й період – 29-39 (чоловіки), 29-34 (жінки);
- 2-й період – 40-49 (чоловіки), 35-44 (жінки);
- 3-й період – 50-59 (чоловіки), 45-54 (жінки);

третья група – старший (похилий) вік – 60 років і старше (чоловіки), 55 років і старше (жінки).

Основою для подібного групування є наукові дані про закономірності морфофізіологічних змін, які відбуваються в організмі: приблизно до 30-ти річного віку продовжується поетапний розвиток організму, зберігається високий рівень силових проявів і працездатності, складаються гарні передумови для занять різними видами спорту і досягнення високих спортивних результатів.

У 30-40 років спостерігається відносна стабілізація функціональних можливостей, а в 55-60 років настає помітне і неухильне зниження ряду показників фізичного розвитку і рівня фізичного потенціалу людини. Причому маса тіла, частота дихання, систолічний тиск збільшуються, а показники фізичної підготовленості знижуються. М'язи людини зрілого віку в основному зберігають свої функціональні властивості, однак регресивні зміни морфологічних характеристик апарату руху помітні уже після 30-35 років. Це відноситься перш за все до зниження еластичності зв'язок, зниження їх міцності, збільшення ламкості кісток, окостеніння

ряду елементів хребта, зниження рухливості в суглобах (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987). Після 30 років починає зменшуватися швидкість рухової реакції, що пов'язано також з зі зниженням збудливості нервових центрів і м'язів і зменшенням їх лабільності. З віком помітно погіршуються координаційні здібності, знижується здібність до засвоєння нових рухів. Знижується також продуктивність розумової діяльності, головним чином у кількісних параметрах, що призводить до швидкого стомлення.

Сучасні дані геронтології свідчать про те, що інволюційний період розвитку людини починається в 30-35 років, коли здійснюється перехід від першого зрілого віку до другого. Цей період, як плато, розподіляє еволюційні і інволюційні періоди розвитку.

Характер вікових змін морфофункціональних якостей апарату рухів людини залежить від способу життя, рівня і змісту її фізичної активності. Наукові і практичні дані говорять про те, що в принципі можна управляти процесом інволюційних змін, сповільнюючи регрес організму за допомогою раціональної рухової діяльності. Правильна організація фізичної активності у відповідності з віковими особливостями людини передбачає систематичне фізичне тренування із середньою і невисокою інтенсивністю навантаження, різноманітних за характером дай на організм.

Виходячи з природних можливостей організму людям у віці до 50 років можна виконувати фізичні навантаження помірно розвиваючого характеру в межах 60-75% особистого МСК (максимального споживання кисню), а старше 50 років – підтримуючі навантаження в межах 50% МСК (М.Амосов, 1985).

Обидва ці типи навантаження можна визначити за ЧСС, так як між ЧСС і МСК існує прямолінійна залежність. Рівень аеробних витрат, який забезпечує те чи інше фізичне навантаження, можна визначити за спеціальною таблицею (табл. 24).

**Приблизна частота пульсу (в уд./хв.) на різних рівнях аеробних
можливостей (по Schepard, 1971)**

Аеробна моливість, %	Вік, років									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
40	115	122	115	120	115	117	111	113	110	112
60	141	148	138	143	136	138	131	134	127	130
75	161	167	156	160	152	154	145	145	140	142
100	195	198	187	189	178	179	170	171	162	163

Таблиця 24 відображує рівень фізичного навантаження практично на будь-якому рівні МСК незалежно від статі і віку, починаючи з 20 і до 70 років. Наприклад, на рівні 75% МСК чоловік у віці 25 років повинен виконувати фізичне навантаження з частотою пульсу, яка дорівнює 161 уд./хв.

У молодому і зрілому віці рекомендується займатися фізичними вправами не менше 3 разів на тиждень з додатковими заняттями рекреаційного і оздоровчого характеру. Тривалість занять не повинна перевищувати 2 годин для людей молодого віку і 1,5 години для осіб зрілого віку. Слід відзначити, що інтенсивність занять на початковому етапі не повинна перевищувати 40-45% МСК.

Активні заняття у будь-якому віці підвищують життєвий тонус організму, протидіють різного роду захворюванням, особливо серцево-судинним і застуді. Люди зрілого віку, які систематично займаються фізичною культурою, у 2-3 рази менше хворіють, а по фізичній підготовленості і стані здоров'я прирівнюються до людей на 10-15 років молодше за себе (Р.Е. Мотилянська, 1967).

Враховуючи вказані вікові особливості визначається комплекс основних освітньо-виховних і оздоровчих задач фізичного виховання кожної вікової групи дорослого населення.

Молодіжний вік

Досягнення високого рівня здоров'я, фізичної і розумової працездатності на сонові забезпечення гармонійного розвитку органів, функцій організму і рухових здібностей.

1. удосконалення рухових умінь і навичок, моральних і вольових якостей, необхідних у виробничій, оборонній діяльності, в побуті.
2. Закріплення знань, умінь і навичок для самостійних занять фізичною культурою.
3. Формування і закріплення інтересу до активних занять спортом і досягнення високих спортивних результатів.

Середній вік

1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, фізичної і розумової працездатності і на цій підставі творчого довголіття.
2. Підтримання на достатньо високому рівні моральних та вольових якостей, рухових умінь, навичок і фізичних якостей відповідно до професії, умов сучасного побуту.
3. Поглиблення спеціальних знань про вплив фізичних вправ, які використовуються в процесі виробництва і в режимі вільного часу.

Старший вік

1. Забезпечення оптимального рівня рухової активності з метою збереження. Зміцнення і відновлення здоров'я, протидія віковим змінам, підтримання необхідного рівня дієздатності організму, сприяння творчому довголіттю.
2. Забезпечення необхідного рівня важливих рухових умінь і навичок, необхідних у повсякденному побуті.
3. Поглиблення знань про значення фізичних вправ, їх оздоровчої спрямованості і на цій підставі стимулювання інтересу до самостійних занять або організованим заняттям в режимі дня.

Фізичне виховання дорослого населення в нашій країні побудоване на принципах єдності і послідовності всіх його організаційних структур:

1) фізичне виховання у навчальних закладах професійно-технічної освіти, спеціальних середніх навчальних закладах;

2) фізичне виховання у вищих навчальних закладах;

3) фізична підготовка в армії і Військово-Морському флоті;

4) фізичне виховання трудящих міста, села, що здійснюється колективами фізичної культури, добровільними спортивними товариствами (ДСТ) на фабриках, заводах, установах, колгоспах і радгоспах;

5) фізичне виховання в лікувально-профілактичних і оздоровчих закладах, санаторіях, будинках відпочинку, парках культури і відпочинку.

У нашій країні фізичне виховання дорослого населення здійснюється державними установами у вигляді обов'язкових занять фізичними вправами у середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, в армії та військово-морському флоті (МВФ), лікувально-профілактичних установах, навчальних закладах професійно-технічної освіти і т.д., а також громадськими організаціями через систему добровільних спортивних товариств (ДСТ) - .

Первинними організаціями ДСТ є *колективи фізичної культури* (КФК) підприємств, установ, навчальних закладів і т.д.

Вищий керівний орган колективу – загальні збори (конференція) – обирає *раду* колективу фізичної культури. Рада керує діяльністю КФК, до змісту якої входить:

- залучення до ДСТ нових членів;
- організація систематичних занять в секціях, групах, командах;
- організація масових фізкультурних заходів (змагань, свят, туристичних походів і т.д.);

- впровадження виробничої гімнастики в режимі трудового дня робочих і службовців;
- підготовка до здачі Державних тестів України, спортсменів-розрядників;
- підготовка громадських фізкультурних кадрів та ін.

Вся діяльність з фізичної культури та спорту здійснюється за державними програмами, між яким існує тісний зв'язок і які передбачають послідовне здійснення завдань фізичного виховання від дитячого до похилого віку.

Задачі фізичного виховання дорослого населення в період їх активної трудової діяльності вирішуються головним чином у вільний від роботи час на громадсько-самодіяльних засадах.

6.3. Фізична культура в режимі трудового дня

Особливості цілеспрямованого використання фізичної культури безпосередньо в рамках трудового процесу визначаються змістом конкретної праці і тими умовами, в яких вона здійснюється. Тому безпосередньо у трудовому процесі знаходять використання лише такі засоби, методи і форми фізичної культури, які сприяють підвищенню продуктивності і ефективності праці.

Безпосередньо в рамках трудового процесу фізична культура представлена головним чином виробничою гімнастикою, яка має в основному три форми: 1) ввідна гімнастика; 2) фізкультпаузи; 3) фізкультхвилинки. Для розуміння їхньої сутності відмінностей необхідно розглянути динаміку працездатності людини на протязі робочого дня, оскільки безпосередній сенс усіх цих форм виробничої гімнастики полягає в оптимальному оперативному управлінні динамікою працездатності, у сприянні максимальній продуктивності праці без шкоди для здоров'я тих, хто працює.

Працездатність людини на протязі робочого дня потерпає ряд закономірних послідовних змін. Зазвичай при достатньо високому темпі трудової діяльності, при значній інтенсивності і тривалості робочого дня показники працездатності спочатку збільшуються, потім стабілізуються, і на кінець, знижуються. При цьому спостерігається чергування трьох періодів:

- *період впрацьовування* (приблизно 1-2 години роботи). В цей період відбувається відповідне координаційне налаштування в різних системах організму, зокрема, концентрується увага, ритм і точність робочих операцій;

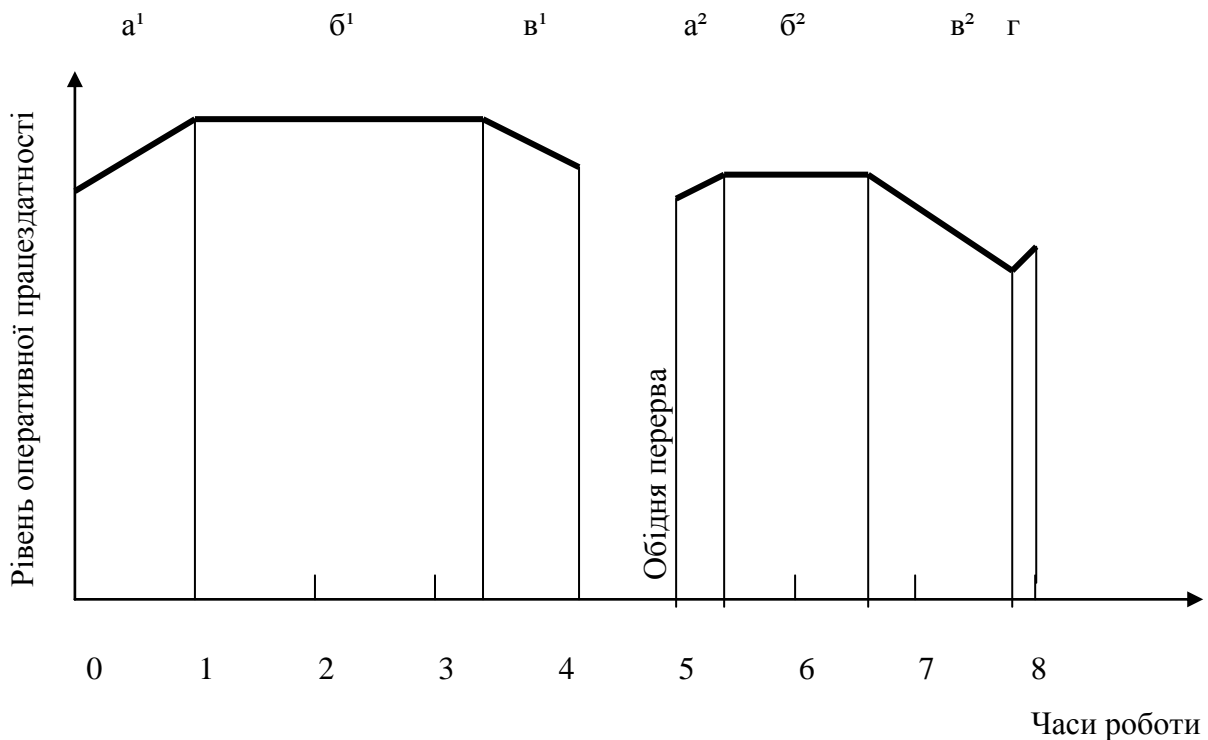


Рис. 1. Схема динаміки оперативної працездатності в процесі робочого дня (один із типових варіантів) (по Л.П.Матвееву,1991): a^1 - період початкового впрацьовування; $б^1$ - період стійкого прояву працездатності на підвищеному рівні; $в^1$ - період першого відносного зниження оперативної працездатності; a^2 - період повторного впрацьовування; $б^2$ - другий період стійкого прояву працездатності; $в^2$ - період наростаючого зниження рівня оперативної працездатності; $г$ - феномен кінцевого пориву.

- *період стабілізації* (середня тривалість 4-5 г). У цей період спостерігаються стійкі, підвищенні показники працездатності;

- *період зниженої працездатності (період стомлення)*. Він характеризується прогресуючим зниженням продуктивності праці.

Такі зміни можуть повторюватися двічі на день – до і після обідньої перерви (рис. 1).

Після обіду знову необхідний додатковий час впрацювання, який значно коротше, ніж ранкове впрацювання. Період стомлення після обіду виражений більш сильно, і саме стомлення настає раніше, ніж до обіду, тобто фаза відносно стійкого стану працездатності більш коротка (див. рис. 1). Нерідко на фоні зниження працездатності в кінці робочого дня вона може тимчасово підвищитися. Це явище отримало назву “кінцевого пориву”. Воно виникає в силу мобілізації працюючих систем як своєрідна психологічна реакція на момент скорого закінчення роботи.

Динаміка працездатності на протязі зміни залежить не лише від внутрішніх факторів (стану різних органів і систем організму), але також і від зовнішніх факторів: характеру виробничої діяльності, психічного навантаження, гігієнічних умов, кваліфікації працюючого, його віку, статі, стажу і фізичного стану організму, спрямованого використання фізичної культури (виробничої гімнастики).

Ввідна гімнастика

Ввідна гімнастика – організоване систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед початком роботи з метою швидкого впрацювання організму. Впрацювання – це період часу, який необхідний для переходу з одного на інший, більш високий рівень функціонування.

Ввідна гімнастика вирішує наступні завдання: підвищити життєдіяльність організму, сприяти створенню робочої обстановки і тим самим скоротити період “входження” в роботу. З одного боку, це сприяє покращенню і зміцненню здоров'я трудящих, а з іншого – підвищує продуктивність праці. Приблизна тривалість ввідної гімнастики 5-7 хвилин. Типовий комплекс ввідної гімнастики складається з 6-8 вправ, які

наближені до робочих рухів і всебічно впливають на організм. Темп виконання вправ повинен бути таким, як звичайний темп робочих рухів, або дещо вищим. Фізичні вправи допомагають відновити координаційні механізми, підвищують збудливість і функціональну рухливість (лабільність) нервово-м'язового апарату і аналізаторів, які сприяють більш швидкому входженню в темп і ритм робочих рухів.

Фізкультурна пауза

Фізкультурна пауза – виконання фізичних вправ в період робочої зміни з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності на протязі робочого дня. Число і періодичність включення фізкультурних пауз залежить від особливостей трудового процесу, перш за все від його напруженості. Вони проводяться біля робочих місць при прояві перших ознак стомлення. Зазвичай першу з фізкультпауз (при помірному напруженні під час роботи) проводять через 2,5-3 години після початку роботи, а наступну – через 1,5-2 години після обіду. Комплекс, як правило, складається з 5-7 вправ. Вправи повинні підбиратися так, щоб вони забезпечили діяльність груп м'язів, які не приймають участі або менше задіяні в основній роботі. Якщо ж трудові рухи відрізняються різноманітністю, то більш широко використовують вправи на розтягування, розслаблення і дихання. Разом з тим в заключній частині паузи повинні бути вправи, які надихають на трудові рухи.

Фізкультурні хвилинки

Фізкультурні хвилинки – це короткочасні перерви в роботі від 1 до 3 хвилин, коли виконується 2-3 вправи. Основне призначення фізкультурних хвилинок – розслабити м'язи, які працюють, посилити діяльність серцево-судинної системи і ліквідувати застійні явища слабко навантажених частин тіла, тобто дати короткочасний відпочинок організму. Число і періодичність фізкульхвилинок залежить від особливостей трудового процесу і виконується, як правило, від 2 до 5 разів не залежно від інших форм виробничої гімнастики.

Для дотримання високої працездатності, активізації відновлювальних процесів і профілактики негативних професійних факторів (виробничі шуми, вібрація, надзвичайне навантаження на зорові та ін. аналізатори і т. ін.) крім виробничої гімнастики додатково передбачаються заняття фізичними вправами поза трудовим процесом, тобто під час обідньої перерви (прогулянка, настільний теніс, бадмінтон, волейбол, загально розвиваючі гімнастичні і дихальні вправи і т. ін.) і в поза робочий час до виходу з території підприємства (фізичні вправи рекреаційного і колекційного характеру у комплексі з сауною, контрастним душем, сеанси психорегуляції і т. ін.).

Вправи фізкультурних пауз і хвилин підбираються з урахуванням особливостей професійної діяльності тих, хто займається. У відповідності до цього *професій розподіляються на чотири основні групи:*

1. Види праці переважно нервової напруги при незначному фізичному стомленні, одноманітних робочих рухах монотонного характеру, які виконуються сидячи і пов'язані з мілкими операціями в серійному виробництві. Для працівників цих професій до комплексу включаються вправи на потягування, для м'язів тулуба, рук і ніг (махи, нахили, присідання, стрибки, біг з переходом на ходьбу), вправи на розслаблення і координацію рухів.

2. Види праці, які характеризуються рухливістю і різноманітністю операцій при середньому фізичному навантаженні, виконуються у положенні стоячи, які пов'язані з увагою. До комплексу включаються вправи на потягування з наступним розслабленням м'язів рук, махові рухи руками і ногами, присідання, біг на місці, вправи на розслаблення м'язів ніг, вправи на координацію.

3. Види праці, які вимагають великого фізичного навантаження з різноманітними трудовими операціями, які виконуються стоячи з частою зміною робочих поз і рухів. Типовий комплекс включає вправи на потягування з глибоким диханням і наступним розслабленням м'язів

плечового поясу, відпочинок сидячі або стоячі з повним розслабленням, вправи, які покращують поставу і рухливість в суглобах, вправи для м'язів рук і ніг, які сприяють переходу до роботи.

4. Види праці, які вимагають довготривалого напруження, зосередження уваги, одноманітної робочої пози і характеризуються малою рухливістю. Комплекс вправ включає потягування, вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, які виконуються спочатку у повільному темпі, а далі динамічно до інтенсивного виконання рухів (до середнього темпу), а в кінці вправи на координацію рухів.

6.4. Фізична культура у побуті трудящих

Для фізичної культури у побуті трудящих характерні наступні функції:

- оптимізація фізичного розвитку людини (удосконалення тих або інших фізичних якостей, формування правильної тіло будови, зміцнення функціональних систем і т. ін.);
- комунікативна, яка задовольняє потреби людей спілкуванні в процесі сумісних занять фізичними вправами;
- організація здорового дозвілля, зокрема активізація відновлення життєвих сил людини після виробничої діяльності;
- соціально-профілактична, тісно пов'язана з організацією здорового дозвілля (попередження появи таких антисоціальних звичок, як алкоголізм, паління, наркоманія, "пусте" проведення часу і т. ін.);
- психорегулююча, спрямована на виховання культури управління психічним станом людини за допомогою фізичних і психофізичних вправ (дихальна гімнастика, психом'язове тренування і т. ін.);
- естетична, пов'язана з проявом естетичних начал у фізкультурній діяльності (з формуванням красивої статури, культури рухів, пізнання естетичних закономірностей в процесі здійснення даної діяльності і т. ін.);

- педагогічна, проявляється у сумісних заняттях фізичними вправами батьків і дітей, у процесі фізичного самовиховання і т. ін. (І.І. Сулейманов, 1987).

- До основних форм використання трудящими фізичної культури у побуті відносяться:

- базово-продовжуюча фізична культура;
- гігієнічна і рекреативна фізична культура;
- оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.

6.4.1. Базово-продовжуюча фізична культура

Основна спрямованість цієї форми полягає в тому, щоб продовжити (продовжувати) ту базу загальної фізичної підготовки, яка була закладена у процесі фізичного виховання по державним програмам в період навчання. Тому в основний період трудової діяльності продовжується загальна фізична підготовка, але вже на основі індивідуальних запитів, інтересів і потреб. Базово-продовжуюча фізична культура використовується практично здоровими людьми, які не мають серйозних відхилень у фізичному стані і здоров'ї.

Основними формами занять фізичними вправами є секції загальної фізичної підготовки і самостійні заняття.

Секції ЗФП. Створюються в колективах фізичної культури для тих, хто бажає займатися фізичними вправами, але не проявляє нахилів до занять певним видом спорту. Групи комплектуються за віковими і статевими ознаками у кількості 20-25 чоловік в одній групі. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень по 1,5-2 години кожне.

Головна задача занять в секції полягає у забезпеченні оптимального рівня всебічної фізичної підготовленості, яка гарантує збереження здоров'я і працездатності тих, хто займається.

Засобами є найрізноманітніші фізичні вправи, в тому числі і з легкої атлетики, основної гімнастики, спортивних і рухливих ігор, плавання і т. ін. ці засоби легко підлягають дозуванню і в той же час ефективно

впливають на життєво важливі функції організму. Значна кількість занять належить фізичній підготовці, а не технічній. Навчання техніці може бути обмежено зводиться до рівня правильного засвоєння рухового уміння (тобто, безпомилкове виконання основи техніки, її просторових, часових і динамічних характеристик).

В рамках безпосередньо фізичної підготовки перевага надається вихованню загальної витривалості і сили основних груп рухового апарату.

Методика занять здійснюється відповідно з методичними принципами фізичного виховання. Дотримується також трьохчастна структура побудови занять, тобто зберігається підготовча, основна і заключна частини та їх зміст і методичні вказівки.

Самостійні заняття. Вони вирішують ряд задач – від простої профілактики і після робочого відновлення працездатності до досягнення високої фізичної підготовленості. Засобами самостійних занять є різні фізичні вправи: оздоровчий біг, атлетична гімнастика, плавання, калланетика, стретчинг та ін.

Кількість занять на тиждень може бути від 3 до 7. Діапазон оптимальних затрат на фізичні вправи також коливається від 2 до 10 годин. (Л.Н. Нифонтова, 1979; К. Купер, 1989). Практика показує, що заняття з періодичністю менше 3 разів на тиждень не дають помітного позитивного впливу на стан організму. Більш часті фізичні навантаження сприяють підвищенню функціональних можливостей, а також ефективніше знімають втому після роботи.

6.4.2. Гігієнічна і рекреативна фізична культура

Основне призначення даного напрямку заключається в оперативній оптимізації організму людини в рамках повсякденного побуту і відпочинку.

Гігієнічну функцію в цьому аспекті виконує ранкова гімнастика; рекреативну, яка пов'язана з відновленням працездатності після трудового дня, - заняття різними видами, такими, як туристичні походи, водний

туризм, лижні прогулянки, купання і плавання, процедури загартування та ін.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Є наймасовішою і широко розповсюдженою формою занять фізичними вправами у побуті різного контингенту трудящих, особливо у людей розумової праці. Її основне призначення пов'язане з переводом від пасивного стану до діяльності, роботи.

Число вправ у комплексі зазвичай коливається від 8 до 12, кожна з них повторюється 10-12 і більше разів. Тривалість виконання всіх вправ складає 10-15 хвилин. Комплекс періодично поновлюється. Послідовність вправ повинна виглядати приблизно так: спочатку ходьба, потягування і дихальні вправи, потім по черзі виконуються вправи для м'язів плечового поясу, тулуба, черевного пресу, а також загальної дії (присідання, махи, випади, стрибки і вправи на розслаблення). В кінці дається спокійна ходьба, яка виконується разом з дихальними вправами.

Гігієнічний ефект ранкової гімнастики збільшується при проведенні водних процедур, які виконують не лише тонізуючу, але і функцію загартування.

Рекреативна (відновлювальна) форма фізичної культури. Використовується у вихідні і святкові дні, а також під час відпустки з метою зняти кумулятивне стомлення, відновити працездатність, зміцнити здоров'я і організувати культурно-розважальне дозвілля для трудящих.

Одним з наймасовіших видів фізичної рекреації є туризм з використанням різних засобів пересування – пішки, на велосипеді, на лижах, на байдарках і т. ін.

Не замінимим засобом фізичної рекреації, доступним для будь-якого віку, є лижні прогулянки. За оздоровчим ефектом вони займають ведуче місце серед різних фізкультурних занять.

Достатньо цінними засобами відновлення сил після трудової діяльності є:

- різноманітні масові ігри і елементарні змагання (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон та ін.) у вихідні дні і під час відпустки;
- купання і плавання у водоймищах, річках, озерах;
- рибна ловля, походи до лісу за грибами і ягодами та ін.

6.4.3. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура

Термін “реабілітація”, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я, означає допомога хворому у досягненні ним соціально-професійної повноцінності, на яку він здатен в рамках існуючого захворювання.

Лікування за допомогою фізичних вправ засновано на покращенні циркуляції крові, постачанні киснем хворих і здорових тканин організму, підвищення тону м’язів, зменшення жирового прошарку та ін.

Оздоровчо-реабілітаційний напрямок в нашій країні представлено основними формами:

3) групами ЛФК при лікарнях, лікарняно-фізкультурних диспансерах, поліклініках і т. д.;

4) групами здоров’я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах і т. ін.;

5) самостійними заняттями за рекомендованими лікарями (методистами ЛФК) програмами і методиками.

Заняття в групах ЛФК здійснюються, як правило, спеціалістами фізкультурно-медичного профілю.

Групи здоров’я формуються з урахуванням стану здоров’я, а також віку, статі і рівня фізичної підготовленості. Чисельність тих, хто займається в одній групі може бути від 15 до 20 чоловік. Заняття носять загально розвиваючий характер для людей, які не мають відхилень у стані здоров’я, і спеціально спрямований лікувальний характер відповідно до захворювання.

Основними засобами є вправи, які легко дозуються (основна гімнастика, плавання, легка атлетика). Найкращий оздоровчий і

тонізуючий ефект досягається при комплексному використанні різноманітних вправ.

Заняття проводяться, як правило, 3 рази на тиждень по 45-90 хвилин. Моторна щільність заняття спочатку невисока – 40-45%, а далі може поступово збільшуватися до 60%.

В методиці проведення занять центральне місце займає строго індивідуальне дозування навантаження і відпочинку. Міра допустимості визначається методистом, лікарем або тим, хто займається. Навантаження вважаються доступними, якщо після заняття спостерігається незначне і приємне стомлення, почуття задоволення, незначне потовиділення.

Самостійні заняття носять як загальнооздоровчо-профілактичний, так і спеціально спрямований лікувальний характер. Наприклад, при функціональних порушеннях серцево-судинної і дихальної систем доцільно використовувати циклічні фізичні вправи аеробного характеру.

6.4.4. Базовий спорт

Базовий спорт є найбільш ефективним засобом підвищення загальної і спеціальної працездатності людини, фактором різнобічного розвитку, зміцнення здоров'я.

Заняття різними видами спорту трудящих організуються колективами фізичної культури, які функціонують при крупних підприємствах і установах. При КФК створюються спортивні секції (за видами спорту), в яких можуть займатися всі бажаючі при наявності дозволу лікаря і гарної фізичної підготовленості. Тренувальний процес здійснюється на протязі багатьох років. Секційні заняття проводяться не менше 3 разів на тиждень, враховуючи закономірності спортивного тренування. Чисельний склад однієї групи залежить від виду спорту і рівня спортивної кваліфікації.

У віці 20-30 років, коли організм знаходиться в стадії еволюційного розвитку, в багатьох видах спорту (легка атлетика, лижний спорт, важка атлетика і т. ін.) можна досягти високих спортивних результатів. На межі

30-40 років спортивна активність і спортивні результати знижуються. Спорт поступово замінюється базово-продовжуючою фізичною культурою, а надалі гігієнічною і рекреаційною фізичною культурою.

6.5. Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю людей молодого і зрілого віку

При заняттях фізичними вправами дуже важливо контролювати стан здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість тих, хто займається.

Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом співставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої і після навантаження, тобто визначити процент прискорення пульсу. ЧСС у спокої приймають за 100%, різницю в частоті до і після навантаження – за X . Наприклад, пульс до навантаження за 10 с був 12 ударів (100%), а після виконання навантаження за 10с на 1-й хвилині відновлення – 20 ударів. Складається пропорція і розраховується прискорення пульсу X за формулою

$$X = \frac{(20-12) \cdot 100\%}{12} = 67\%.$$

Розрахунки показують, що пульс після навантаження прискорився на 67%.

Про пристосування організму до навантаження (ходьба, біг, плавання та ін.) можна судити за реакцією відновлення пульсу за 3 хв. Для цього розраховують коефіцієнт відновлення пульсу (КВП) за формулою

$$КВП = \frac{ЧСС(через\ 3\ хв.\ після\ навантаження) \times 100\%}{ЧСС(відразу\ після\ навантаження)}.$$

Якщо КВП менше 30%, то це говорить про гарну реакцію відновлення організму після навантаження, про гарне пристосування до нього.

Індекс фізичних здібностей (ІФЗ) розраховується за формулою

$$ІФЗ = \frac{150 \times \text{час.вправи}(с)}{3 \times \text{сума.трьох.вимірювань.пульсу}}.$$

Для цього виконують крокування на сходинку (табуретку, ящик) висота якої для чоловіків становить 50 см, для жінок – 40 см. При цьому одна нога ставиться на сходинку, а друга на всій ступні залишається на підлозі. Піднімання та опускання виконується в темпі – 30 підйомів за 1 хв. Вправа виконується 5 хв. Якщо настає сильне стомлення, можна змінити ногу або закінчити вправу раніше. Через одну хвилину після закінчення вправи, у положенні сидячі, підрахувати пульс за 10 с, потім провести другий підрахунок пульсу через 2 хв. після закінчення вправи і третє вимірювання – через 3 хв., тобто між 180-190 с відновлення.

Якщо ІФЗ більше 90, це говорить про високі фізичні здібності, 80-89 – про здібності вище середніх, 65-79 – про середні, 55-64 – про здібності нижче за середні, 54 – дуже низькі фізичні здібності.

Одним із простих і достатньо інформативних тестів, за допомогою якого можна визначити рівень фізичної підготовленості людей різного віку, є 12-хвилинний тест, запропонований К.Купером (1987). Тест полягає у визначенні відстані (в м, км), яку людина може пропливти або пробігти за 12 хвилин (табл. 25-26).

Т а б л и ц я 25

Оцінка фізичної підготовленості людей різного віку за результатами 12-хвилинного тесту в плаванні (по К.Куперу, 1987)

Оцінка фізичної підготовленості	Дистанція (м), яку подолали за 12 хвилин					
	Вік, років					
	13-19	20-29	30-39	40-49	55-59	60 і старше
Чоловіки						
Дуже погано	Менше 450	Менше 350	Менше 325	Менше 275	Менше 225	Менше 225
Погано	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Задовільно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Добре	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Відмінно	Більше 725	Більше 650	Більше 600	Більше 550	Більше 500	Більше 450
Жінки						
Дуже погано	Менше 350	Менше 275	Менше 225	Менше 175	Менше 150	Менше 150
Погано	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Задовільно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Добре	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Відмінно	Більше 650	Більше 550	Більше 500	Більше 450	Більше 400	Більше 350

**Оцінка фізичної підготовленості людей різного віку за результатами
12-хвилинного бігового тесту (по К.Куперу, 1987)**

Оцінка фізичної підготовленості	Дистанція (м), яку подолали за 12 хвилин					
	Вік, років					
	13-19	20-29	30-39	40-49	55-59	60 і старше
Чоловіки						
Дуже погано	Менше 2,1	Менше 1,95	Менше 1,9	Менше 1,8	Менше 1,65	Менше 1,4
Погано	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
Задовільно	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
Добре	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
Відмінно	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
Прекрасно	Більше 3,0	Більше 2,8	Більше 2,7	Більше 2,6	Більше 2,5	Більше 2,4
Жінки						
Дуже погано	Менше 1,6	Менше 1,55	Менше 1,5	Менше 1,4	Менше 1,35	Менше 1,25
Погано	1,6-1,9	1,55-1,8	1,5-1,7	1,4-1,7	1,35-1,5	1,25-1,35
Задовільно	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,6-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
Добре	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
Відмінно	2,3-2,4	2,15-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9
Прекрасно	Більше 2,4	Більше 2,3	Більше 2,2	Більше 2,1	Більше 2,0	Більше 1,9

Щоб перевірити відповідність норми маси тіла, можна скористатися вагоростовим індексом Кетле:

$$\frac{\text{Маса} \cdot \text{тіла} \cdot (\text{в} \cdot \text{г})}{\text{Довжина} \cdot \text{тіла} \cdot (\text{в} \cdot \text{см})}$$

Нормальною вважається така вага, коли на 1 см довжини тіла приходиться у чоловіків 350-400 г, у жінок – 325-375 г. Маса тіла недостатня при значеннях індексу менше 300 г і надмірна при показниках більше 500 г на см зросту (довжини тіла).

При заняттях фізичними вправами важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи мають важливі фізіологічні властивості: збудливість і скорочення. Скорочення м'язів, а отже, і м'язову силу можна виміряти. В практиці зазвичай вимірюється сила кисті кистьовим динамометром і вираховується так званий силовий індекс шляхом ділення величини сили (показаної на динамометрі) на масу тіла. Середня величина сили кисті у чоловіків становить 70-75% маси тіла, у жінок – 50-60%. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 52 кг, а маса тіла – 76 кг, тоді силовий індекс для кисті дорівнює:

$$\frac{52}{76} \cdot 100\% = 68,4\%$$

Найбільш зручна форма самоконтролю при заняттях фізичними вправами – це ведення спеціального щоденника (*щоденника самоконтролю*), в якому фіксуються суб'єктивні дані (самопочуття, сон, апетит, ступінь стомлення, бажання займатися фізичними вправами і т. п.) і найбільш доступні для самостійного вимірювання об'єктивні показники стану організму (пульс, частота дихання, довжина і маса тіла, окружність грудної клітки, сила м'язів і т. ін.), а також особисті відчуття, які викликані виконанням вправ (ступінь важкості, больові відчуття, умови виконання вправ та ін.).

Кожного дня у щоденнику самоконтролю відмічається характер сну, самопочуття, бажання займатися фізичною культурою; враховуються показники навантаження і реакція організму на виконання фізичних вправ у процесі занять (наприклад, зарядка – 12 хвилин, водні процедури – обливання 20°; дріботливий біг – 5 км за 35 хв., ЧСС перед бігом, після бігу, через 3 хв. після бігу, індекс відновлення ЧСС).

Раз на тиждень необхідно підводити підсумки виконаної роботи. Для цього у щоденнику самоконтролю записується, скільки разів за тиждень було проведено занять з ранкової гімнастики, водних процедур, занять дозованою ходьбою і бігом і яка їх середня тривалість, скільки було проведено прогулянок перед сном, занять у групі здоров'я.

Тричі на рік проводяться спеціальні контрольні обстеження, їх результати також записують до щоденника самоконтролю (зріст і вага, окружність грудної клітки, пульс, сила кисті, стрибок у довжину з місця, віджимання, тест Купера). Усі вимірювання слід проводити в один і той же час дня і по можливості в одних і тих же умовах, однією і тією ж вимірювальною технікою. Дані поетапного самоконтролю порівнюються і визначають динаміку покращення, стійкого стану чи погіршення здоров'я і фізичної підготовленості. Якщо є вікові стандарти (нормативи), то індивідуальні показники можуть бути оцінені за ступенем їх відповідності віко-статевій нормі (наприклад, показники Державних тестів України).

Викликає цікавість розрахунок так званого “індексу грації”. Для його визначення величину окружності гомілки поділяють на окружність талії. Для молодих людей в нормі це співвідношення повинно дорівнювати 0,50, для людей середнього віку – 0,47, для літніх – 0,45 і більше.

Висновки

1. Після навчання людина приступає до трудової діяльності. Фізична культура тісно пов’язана з працею. Цей взаємозв’язок можна прослідкувати у багатьох аспектах. Отже, основною метою фізичної культури є підвищення працездатності людини і зміцнення здоров’я.

2. У віці 19-29 років (молодіжний вік) зберігається високий рівень тренуваності, в 30-35 років, за даними геронтології, починається інволюційний період розвитку людини. А далі настає повільне, але неухильне зниження показників фізичного розвитку і рівня фізичного потенціалу.

3. Під час робочого дня необхідно включати наступні форми фізичної культури: ввідну гімнастику, фізкультпаузи, фізкультхвилинки.

4. Велике значення для людини, яка працює мають заняття фізичними вправами після роботи та у вихідні і святкові дні. До основних форм фізичної культури, які трудящі використовують у побуті відносяться: базово-продовжуюча фізична культура, гігієнічна і рекреативна, оздоровчо-реабілітаційна фізична культура і базовий спорт.

5. Під час занять фізичними вправами дуже важливо контролювати стан здоров’я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Для цього використовують цілий ряд тестів, показники яких порівнюють і стандартами або нормативами відповідно до віку.

Основні поняття

Ввідна гімнастика – організоване, систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед початком роботи з метою швидшого впрацювання організму.

Фізкультурна пауза – виконання фізичних вправ під час робочої зміни з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності на протязі робочого дня.

Фізкультурні хвилинки – короткочасні перерви під час роботи для зняття напруги з м'язів, які працюють.

Перевірка знань

1. В системі НОП виділяють три сфери цілеспрямованого використання фізичної культури:

- 1) в рамках трудового процесу;
- 2) під час відпочинку;
- 3) у зв'язку з роботою, але поза її особистих рамок;
- 4) поза виробництвом, але у зв'язку з його вимогами.

2. Безпосередньо в рамках трудового процесу використовують наступні форми фізичної культури:

- 1) ввідну гімнастику;
- 2) ранкову гімнастику;
- 3) фізкультурні паузи;
- 4) фізкультурні хвилинки.

3. Форми фізичної культури, які використовують трудящі у побуті:

- 1) базово-продовжуюча фізична культура;
- 2) гігієнічна і рекреаційна фізична культура;
- 3) виробнича фізична культура;
- 4) оздоровчо-рекреаційна фізична культура.

4. Контроль за станом здоров'я і рівнем фізичного розвитку визначають за тестами:

- 1) за ЧСС;
- 2) 12-хвилинним тестом К. Купера;
- 3) ведення щоденника здоров'я;
- 4) силу кисті за ручним динамометром.

Тема 7. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПОХИЛОМУ І СТАРШОМУ ВІЦІ

Питання:

1. Старіння і задачі фізичного виховання у похилому і старшому віці
2. Зміст і організаційно-методичні основи занять фізичними вправами
 - 2.1. Засоби фізичного виховання
 - 2.2. Форми організації занять
 - 2.3. Методичні основи занять

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 278-293.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие. – М., 2000.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М., 2000.
4. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – С. 143-151.
5. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник. – М., 2000.

Питання 7.1. Старіння і завдання фізичного виховання у похилому і старшому віці

До похилого віку відносять період з 55 до 75 років (у жінок), з 60 до 75 років (чоловіків). Далі починається старший, або старечий, вік (75-90 років). Люди старше 90 років складають групу довгожителів.

У похилому і старшому віці відбуваються необоротні зміни в системах і органах людського організму, які називаються **старінням**.

Старіння організму характеризується деякими функціональними змінами. Поступово зменшуються розміри серця, знижується сила серцевих скорочень, зменшується кількість крові, яка викидається серцем у судинну систему за одне скорочення. Знижується еластичність кровоносних судин, їх оболонка потовщується, просвіт зменшується, в результаті чого підвищується артеріальний тиск (в середньому він складає у спокої 150/90 мм ртутного стовпа).

Вікові зміни у дихальній системі характеризуються погіршенням еластичності легеневої тканини, послабленням дихальних м'язів, обмеженням рухливості грудної клітки, зменшенням легеневої вентиляції. Максимальне використання кисню після 25-30 років поступово зменшується і в 70 років складає 50% від рівня 20 років (П.О. Астранд, 1969).

Вікові зміни в м'язовій системі і зв'язковому апараті виражаються в:

- погіршенні еластичності м'язів і зв'язок, що при неправильному дозуванні фізичного навантаження може призвести до розриву м'язових волокон і зв'язок;
- зменшенні величини сили, яка проявляється;
- сповільненому переході від стану розслаблення до стану напруження і навпаки;
- зменшенні об'єму м'язів (м'язи становляться драглими).

Інволюційні зміни відбуваються і в нервовій системі, що затрудняє утворення нових рухових координацій, погіршується точність рухів і зменшується їх варіативність.

Сукупність відмічених вікових змін морфофункціонального характеру проявляється у погіршенні працездатності і окремих фізичних якостей. Падають показники швидкості і точності рухових дій, менш досконалою стає координація рухів, поступово зменшується їх амплітуда.

Інволюційні зміни, їх темп і інтенсивність багато в чому визначаються як характером фізичної активності людини похилого віку, так і спосіб її життя в юнацькому, молодому та зрілому віці.

Найголовнішою соціальною функцією фізичного виховання людей в віці 55 років і старше становиться оздоровча.

Основні задачі спрямованого використання засобів фізичного виховання у похилому і старшому віці заключаються в тому, щоб:

5) сприяти творчому довголіттю, збереженню або відновленню здоров'я; затримати і зменшити вікові інволюційні зміни, забезпечивши розширення функціональних можливостей організму і збереження його працездатності;

б) не допустити регресу життєво важливих рухових умінь і навичок, відновити їх (якщо вони втрачені), сформувані необхідні;

7) поповнити і поглибити знання, які необхідні для самостійного використання засобів фізичного виховання; послідовно втілювати ці знання в практичні уміння.

Приватні оздоровчі і додаткові задачі (наприклад, зміцнення опорно-рухового апарату, покращення постави, покращення діяльності НС, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, загартування організму та ін.) визначаються в залежності від віку, характеру трудової діяльності, функціонального стану пристосувальних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, індивідуальних схильностей і умов побуту.

Питання 7.2. Зміст і організаційно-методичні основи занять фізичними вправами

7.2.1. Засоби фізичного виховання

У похилому і старшому віці ефективними засобами, які забезпечують профілактику передчасного старіння і активне довголіття, є фізичні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Основними засобами впливу на організм людей похилого і старшого віку є фізичні вправи, які не лише сприяють підтриманню систем опорно-рухового апарату на достатньо високому функціональному рівні, але і благодійно впливають на стан органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, залоз внутрішньої секреції. У цьому віці перевагу слід надавати тим фізичним вправам, які пред'являють високі вимоги до організму і легко дозуються за навантаженням.

До основних засобів збереження і відновлення функцій опорно-рухового апарату у похилому і старшому віці відносяться гігієнічна, основна і лікувальна гімнастика. Спеціальні комплекси гімнастичних вправ (без предметів, з предметами, спеціальними пристроями, на снарядах та ін.) і розроблені на їх основі методики для людей цього віку дозволяють спрямовано впливати на послаблені групи м'яз, забезпечувати прогресивні мофофункціональні зміни в опорно-руховому апараті, не допускати втрати силових якостей і гнучкості, підтримувати нормальну поставу.

У загальнооздоровчих цілях і для спрямованої дії на функції **серцево-судинної і дихальної систем** у похилому і старшому віці широко використовують дозовану ходьбу, біг з помірною інтенсивністю, прогулянки на лижах, їзду на велосипеді, плавання та інші вправи аеробного циклічного характеру. Ефективними також є циклічні вправи, які виконуються не менше 10 хвилин з інтенсивністю, яка призводить до легкого стомлення.

Використовуються також такі вправи як, ігри, бадмінтон, теніс та ін. У цьому віці доступним і ефективним засобом є дихальна гімнастика, яка має три основні призначення.

1. Покращення дихання під час виконання фізичних вправ: провентилювати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його посиленій роботі.
2. Удосконалювати дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність.

3. Виробити уміння правильно дихати, тим самим надавати постійну масажну дію на внутрішні органи (тракт травлення, печінку і т. ін.).

У похилому віці нерідко продовжують займатися обраним видом спорту (наприклад, спортсмени-ветерани) і приймати участь у змаганнях різного рівня (першість міста, країни, світу) серед ветеранів у своїй віковій групі.

7.2.2. Форми організації занять

Фізичне виховання людей похилого і старшого віку проводиться на самодіяльних началах і здійснюється при різних формах організації занять: колективні (заняттях в групах здоров'я, секціях загальної фізичної підготовки, клубах любителів бігу і т. ін.); туристичні походи; самостійні (індивідуальні) заняття.

Заняття в групах здоров'я і секціях загальної фізичної підготовки проводяться 2-3 рази на тиждень під керівництвом інструкторів-методистів переважно на відкритому повітрі за програмами з урахуванням віку, стану здоров'я і ступеня фізичної підготовленості. Тривалість занять на початковому етапі не повинна перевищувати 45 хвилин, надалі може збільшитися до 60-75 хвилин. Така тривалість обумовлена повільним вправцюванням старіючого організму до фізичного навантаження.

До змісту самостійних (індивідуальних) занять фізичними вправами входять: ранкова гімнастика; аеробні вправи циклічного характеру помірної інтенсивності, при яких не виникає різкого посилення кровообігу і дихання (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, ходьба на лижах і т. ін.); різні ігри за спрощеними правилами; спортивні вправи, але з обмеженим тренувальним навантаженням і змаганнями.

Людина, яка самостійно займається фізичними вправами з метою зміцнення і збереження здоров'я, повинна знати правила організації тренувального заняття, розуміти сутність його основних частин, їх функціональне призначення. Вона повинна вміти підбирати за допомогою методичної літератури або спираючись на досвід минулих занять в школі,

у вузі, в спортивній секції і т. ін. необхідні засоби оздоровчого тренування та їх правильне дозування.

Тим, хто самостійно займається необхідно знати правила і розуміти сутність фізичного тренування, основні механізми отримання тренувального ефекту.

7.2.3. Методичні основи занять

Для більшості занять в групах здоров'я і секціях загальної фізичної підготовки характерне комплексне використання різних фізичних вправ. Комплексні заняття дають більший ефект у покращенні фізичної підготовленості і менше стомлюють, ніж предметні заняття. Заняття проводяться на протязі року. По мірі старіння організму навантаження втрачають загальну тенденцію до збільшення. Заняття урочного типу з комплексним змістом будуються у відповідності до загальноприйнятої структури. Підготовча і заключна частини заняття, як правило, мають тим більшу тривалість, чим старші люди, оскільки з віком сповільнюються процеси впрацювання і відновлення. За цією ж причиною після основних вправ передбачається достатній відпочинок (активний чи пасивний), проводяться дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Загальна динаміка при заняттях повинна мати вигляд хвилеподібної кривої з тенденцією до поступового наростання. Найбільше навантаження приходить на середину або на другу третину основної частини заняття.

Тривалість одного заняття коливається від 35-40 до 90-120 хвилин. Для повільного підвищення фізіологічної кривої уроку необхідно починати з легких вправ, в яких задіяні м'язи і середні групи м'язів, і поступово переходити до вправ для великих груп м'язів. Найбільш важкі вправи (глибокі присідання, біг, біг з прискоренням, стрибки з місця та ін.) даються в середині і в другій половині основної частини заняття (причому чергуючи з ходьбою, заспокійливими вправами), коли організм оптимально підготовлений.

До занять рекомендується включати від 30 до 50 загальнорозвиваючих вправ, які чергуються з ходьбою і бігом (А.Т. Рубців, 1984). Кількість повторень кожної вправи залежить від підготовленості тих, хто займається, віку, складності вправ, задач уроку. У перші місяці занять кожна вправа повторюється 4-6 разів, з часом число повторень збільшується і в кінці року сягає 8-20 разів.

Визначаючи дозування навантаження, необхідно орієнтуватися, перш за все, на серцево-судинну і дихальну системи.

З віком загальний обсяг роботи підтримується по можливості на досягнутому рівні, а інтенсивність поступово знижується.

При проведенні занять з людьми похилого і старшого віку необхідно підтримувати наступні методичні правила.

1. Вправи, які використовуються повинні строго дозуватися за кількістю повторень, темпу виконання, амплітуді рухів.
2. Вправи з силовим напруженням (наприклад, вправи з гантелями, еластичною резиною і т. ін.) слід чергувати з вправами на розслаблення.
3. Після кожної групи з 3-4 вправ загально розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи.
4. Щоб уникнути перенавантаження необхідно чергувати вправи для верхніх і нижніх кінцівок або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів – з вправами для м'язів-розгиначів.
5. У нетренованих людей на початку занять фізичними вправами пульс не повинен прискорюватися більш ніж на 30 уд./хв. у порівнянні з частотою пульсу у стані спокою.
6. Відразу після занять ЧСС у практично здорових людей не повинна перевищувати 100-120 уд./хв.
7. Під час занять фізичними вправами серце повинно працювати, але не з максимальним навантаженням, що забезпечує безпечний рівень для виконання неперервних вправ. Максимальну частоту серцевих

скорочень для людей похилого і старшого віку під час занять слід визначати за формулою

$$ЧСС = 190 - \text{вік}(\text{років})$$

Вікові зміни у фізичному розвитку і стані здоров'я тих, хто займається обумовлюють необхідність строгого дотримання методичних принципів (систематичності, доступності, індивідуальності і т. ін.).

Фізичні навантаження різноманітного характеру значно впливають на організм, суттєво змінюють стан практично всіх його систем. Причому зворотні реакції організму на навантаження вельми індивідуальні, не дивлячись на виконання одних і тих же фізичних вправу процесі занять. У зв'язку з цим важливе місце має самоконтроль за станом організму і його реакція на фізичне навантаження.

Використовуються суб'єктивні і об'єктивні методи самоконтролю. До суб'єктивних методів самоконтролю відносять: самоспостереження і оцінку загального самопочуття, сну, фізичної і розумової працездатності, настроїв, а також загальну оцінку стану опорно-рухового апарату і м'язової системи.

Як об'єктивні методи самоконтролю використовують найбільш доступні: спостереження за частотою серцевих скорочень і артеріальним тиском (за допомогою електронного тонометра), вимірювання маси тіла, показників рівня розвитку фізичних якостей.

Перевірка зрушень і фізичної підготовленості здійснюється за допомогою контрольних вправ, які розробляються з урахуванням закономірностей вікової інволюції фізичних якостей і рухових навичок. Контрольні вправи вибираються достатньо прості і переважно не пов'язані з великими функціональними навантаженнями загальної дії. До складу тестів доцільно включати ряд постійних вправ (які не змінюються з року в рік), щоб мати можливість судити про багаторічну динаміку показників.

Для оцінки ефективності фізичної підготовки можна рекомендувати контрольні показники у наступних вправах (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987):

- біг 2000 м без врахування часу або таж дистанція з урахуванням часу: чоловіки – 17 хвилин, жінки – 20 хвилин;
- біг на лижах: чоловіки – 5 км за 42 хвилини, жінки – 2 км за 23 хвилини;
- плавання без урахування часу: 50 м (чоловіки і жінки);
- піший похід по пересіченій місцевості – 12 км.

Оцінити фізичну підготовленість людей старше 60 років можна за допомогою 12-хвилинного тестів в плаванні і в бігу (див табл. 1, 2).

Самоконтроль за станом організму необхідно вести систематично. Він здійснюється перед заняттям, безпосередньо після нього і в наступний період відновлення. Дані рекомендується заносити до щоденника.

Висновки

1. До похилого віку відносять період з 55 до 75 років (у жінок), з 60 до 75 років (чоловіків). Далі починається старший, або старечий, вік (75-90 років). Люди старше 90 років складають групу довгожителів.

2. Інволюційні зміни, їх темп і інтенсивність багато в чому визначаються як характером фізичної активності людини похилого віку, так і спосіб її життя в юнацькому, молодому та зрілому віці.

3. Найголовнішою соціальною функцією фізичного виховання людей в віці 55 років і старше становиться оздоровча.

4. У похилому і старшому віці ефективними засобами, які забезпечують профілактику передчасного старіння і активне довголіття, є фізичні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

5. Фізичне виховання людей похилого і старшого віку проводиться на самодіяльних началах і здійснюється при різних формах організації занять: колективні (заняттях в групах здоров'я, секціях

загальної фізичної підготовки, клубах любителів бігу і т. ін.); туристичні походи; самостійні (індивідуальні) заняття.

б. Вікові зміни у фізичному розвитку і стані здоров'я тих, хто займається обумовлюють необхідність строгого дотримання методичних принципів (систематичності, доступності, індивідуальності і т. ін.).

Основні поняття

У похилому і старшому віці відбуваються незворотні процеси в системах і органах людського організму, які називаються *старінням*.

Перевірка знань

1. Вікові зміни в м'язовій системі і зв'язковому апараті виражаються в:

- 1) погіршенні еластичності м'язів і зв'язок, що при неправильному дозуванні фізичного навантаження може призвести до розриву м'язових волокон і зв'язок;
- 2) зменшенні величини сили, яка проявляється;
- 3) сповільненому переході від стану розслаблення до стану напруження і навпаки;
- 4) збільшенні об'єму м'язів.

2. Основні задачі спрямованого використання засобів фізичного виховання у похилому і старшому віці заключаються в тому, щоб:

- 1) сприяти творчому довголіттю, збереженню або відновленню здоров'я; затримати і зменшити вікові інволюційні зміни, забезпечивши розширення функціональних можливостей організму і збереження його працездатності;
- 2) не допустити регресу життєво важливих рухових умінь і навичок, відновити їх (якщо вони втрачені), сформувані необхідні;
- 3) сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей та досягнення високих спортивних результатів;
- 4) поповнити і поглибити знання, які необхідні для самостійного використання засобів фізичного виховання; послідовно втілювати ці знання в практичні уміння.

4. Фізичне виховання людей похилого і старшого віку проводиться на самодіяльних началах і здійснюється при різних формах організації занять:

- 1) колективні (заняттях в групах здоров'я, секціях загальної фізичної підготовки, клубах любителів бігу і т. ін.);
- 2) змагальні заняття;
- 3) туристичні походи;
- 4) самостійні (індивідуальні) заняття.

5. При проведенні занять з людьми похилого і старшого віку необхідно підтримувати наступні методичні правила.

- 1) вправи, які використовуються повинні строго дозуватися за кількістю повторень, темпу виконання, амплітуді рухів;
- 2) вправи з силовим напруженням (наприклад, вправи з гантелями, еластичною резиною і т. ін.) слід чергувати з вправами на розслаблення;
- 3) після кожної групи з 3-4 вправ загальнорозвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;
- 4) щоб уникнути перенавантаження необхідно не можна чергувати вправи для верхніх і нижніх кінцівок або для тулуба.

Тема 8. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Питання:

1. Призначення і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки
2. Побудова і основи методики ППФП
 - 2.1. Засоби ППФП
 - 2.2. Форми занять з ППФП
 - 2.3. Планування ППФП
 - 2.4. Педагогічний контроль в ППФП

Література:

1. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: Дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту. – К., 1996. – 195 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1975. – 254 с.
3. Андерсен К.Л., Рутенфранц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональная публикация ВОЗ. Европейская серия. – 1982. - № 6.
4. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Республ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28-31.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 220.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 428.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – С.148.

Питання 8.І. Призначення і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у відповідності з вимогами і особливостями даної професії.

Термін “прикладність” підкреслює утилітарність частини фізичної культури відповідно до основної в житті індивіда і суспільства діяльності – до професійної.

Основне призначення ППФП – спрямований розвиток і підтримання на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, які

необхідні при конкретній професійній діяльності, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, які необхідні у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Багаточисленні наукові дані показують, що ППФП суттєво впливає на підвищення якості професійного навчання і скорочення термінів оволодіння трудовими навичками, створення передумов для стійкої і високої працездатності, що тим самим збільшує надійність людського фактору у системі “людина-машина”. ППФП також підвищує стійкість організму до не благодатного впливу виробничого середовища і знижує захворюваність, сприяє професійного довголіттю кадрового складу працівників.

Вище сказане свідчить про те, що в ППФП найбільш конкретно втілюється в один із найважливіших принципів педагогічної системи – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності.

Кожна професія пред'являє до людини специфічні вимоги і часто дуже високі до її психічних і фізичних якостей, прикладним навичкам. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці молоді до праці, сполучення загальної фізичної підготовки із спеціалізованою – професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Слід підкреслити, що загальна фізична підготовка створює передумови для успішної професійної діяльності, опосередковано проявляється в ній через такі фактори фізичної працездатності, як стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рівень аеробної і анаеробної потужності функціонування систем організму, сили і витривалості м'язів і т. ін. Тому ЗФП слугує основою ППФП.

Задачі і зміст будь-якого виду професійно-прикладної фізичної підготовки можуть бути визначені, якщо відомі об'єктивні вимоги професії

до людини. Ось чому науково-технічне обґрунтування ППФП перш за все пов'язане з вивченням фактору професійної діяльності і її умов, які переважно обумовлюють вимоги до фізичної та інших сторін підготовленості людини (до певних рухових і психічних якостей, функціональній стійкості організму до зовнішнього впливу, оволодіння прикладними уміннями, навичками і пов'язаними з ними знаннями).

До таких факторів відносять наступні (Б.І.Загорський, 1984);

- особливості інформаційного забезпечення діяльності;
- характер основних робочих рухів;
- особливі зовнішні умови діяльності.

Трудова діяльність людини засновується на постійному прийомі і аналізі інформації про виконання дій і зовнішнє середовище. Прийом цієї інформації пов'язаний з переважним завантаженням певних аналізаторів (зорового, слухового, рухового та ін.) і пов'язаний з такими психічними процесами, як увага, пам'ять, оперативне мислення, нервово-емоційна напруга та ін. Причому особливості психічних процесів багато в чому залежать від характеру, обсягу інформації, яка поступає і умов її сприйняття людиною при трудових діях. Мається на увазі модальність, види, інтенсивність сигналів та зміна їх інтенсивності, кількість інформації, яка поступає в одиницю часу; умови сприйняття (ліміт часу, сприйняття або рух об'єкту чи суб'єкту праці, при перешкодах та ін.).

Вивчаючи вказані ознаки, ступінь їх вираження (критичні значення) в конкретній трудовій діяльності (наприклад, операторів, водіїв автотранспорту), можна встановити її специфічні вимоги до психічних і рухових дій людини.

Другим значним об'єктивним фактором ППФП є характер робочих рухів. Його виділення базується на аналізі структури рухової діяльності у процесі праці. В трудових діях за допомогою їх рухових компонентів відбувається перетворення предмета праці, через знаряддя праці і досягається поставлена мета. Причому багатьом видам діяльності

притаманна повторність дій, так як багаторазово виконується одна і та ж трудова задача. Внаслідок цього робочі рухи у своїй масі стереотипні і в той же час якісно різноманітні.

Своєрідні робочі рухи у конкретній професійній діяльності і обумовлюють її специфічні психофізіологічні дії на організм. Тому правомірно виділити поняття “характер основних робочих рухів” – це сукупність найбільш виражених (які мають перевагу) особливостей основних робочих рухів у трудових діях, які складають зміст цієї професійної діяльності. Вказану сукупність моторних особливостей трудових дій можна описати, вказавши тип рухів (натискувальні, ударні, обертові та ін.), особливості узгодженості і послідовності рухів ніг, рук, тулуба та інші характеристики, а також представити у кількісних показниках (просторових, часових і динамічних параметрах).

Специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості людини викликані також особливими зовнішніми умовами діяльності. Під ними розуміють супутні дії факторів, які ускладнюють трудовий процес при деяких видах робіт, і вимагають оволодіння прикладних рухових умінь і навичок.

Несприятливі зовнішні умови, включаючи і виробничі (гіпокінезія, незручна робоча поза, жаркий мікроклімат та ін.), викликають додаткове напруження функцій організму і погіршують параметри робочих рухів. У таблиці 27 представлені деякі дані про зміни в стані організму і руховій діяльності у процесі праці під впливом різних негативно діючих факторів.

Зміни у стані організму і руховій діяльності у процесі праці під впливом негативно діючих факторів

Розумове стомлення	Фізичне стомлення	Гіподинамія, гіпокінезія	Знаходження на висоті в умовах обмеженої опори	Статичне напруження м'язів	Негативні емоційні навантаження	Висока температура
Погіршення уваги, збільшення часу рухової реакції, зниження розумової і фізичної працездатності	Порушення точності дозування м'язових зусиль, відтворення інтервалів часу реагування на об'єкт, який рухається, зниження фізичної працездатності	Порушення точності швидкості дій, зниження розумової і фізичної працездатності	Значне нервово-психічне напруження у зв'язку з неперервним контролем за положенням тіла у просторі; збільшення сумарної амплітуди тремора і ЧСС, погіршення функціонального рухового аналізатора; поява негативних емоцій	Порушення точності рухів внаслідок посилення пропріоцептивної імпульсації, збільшення часу реакції	Погіршення координації і точності рухів, не урівноваженість зусиль, зниження здібності зберігати рівновагу	Зрушення в роботі терморегуляторного апарату, напруження серцево-судинної і дихальної систем; відмічається після робоче зниження м'язової витривалості до статичного напруження, зменшення об'єму уваги

Вплив деяких факторів середовища на людину носить екстремальний характер. У подібних випадках професійна діяльність протікає на фоні емоційного напруження та інших стресових явищ, а також вимагає мобілізації функціональних резервів організму.

У процесі багаторічної трудової діяльності формується професійний тип особистості, який характеризується певними рисами і ціннісними орієнтаціями, специфічною структурою і фізичними якостями.

Вивчення специфічних прикладних вимог професії до людини дає можливість виявити ці значимі для кожного виду праці якості, прикладні навички, уміння і знання.

У структурі професійних здібностей виділяють основні і додаткові. Основні здібності це ті, без яких дана діяльність не може ефективно виконуватися і які не можуть бути компенсовані іншими здібностями цієї структури.

Додаткові здібності – суттєві, але не обов'язкові, і вони можуть замінюватися іншими компонентами.

Облік цих наукових положень має принципове значення для теорії і практики ППФП як в плані індивідуалізації навчального процесу, так і в плані зосередження уваги на виховання ведучих для даної професії якостей. Від рівня їх розвитку залежить професійна працездатність.

Завдання ППФП. ППФП призвана адаптувати, готувати людину не взагалі до праці, а до обраного виду трудової діяльності. Тому її задачі можна назвати специфічними і їх спрямованість визначається вимогами конкретної професії.

Разом з тим необхідно підкреслити, що у процесі ППФП поряд із специфічним тренувальним ефектом формується і генералізований ефект. Паралельно відбувається загальне зміцнення організму і здоров'я людини, підвищується рівень його всебічного фізичного розвитку.

Всебічний розвиток фізичних здібностей і систематичне збагачення фонду рухових умінь і навичок гарантує загальні передумови продуктивності будь-якої діяльності, в тому числі і професійної.

Задачі ППФП узагальнено можна сформулювати наступним чином:

- спрямований розвиток фізичних здібностей, специфічних для обраної професійної діяльності;
- виховання професійно важливих для даної діяльності психічних якостей (вольових, оперативного мислення, уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття та ін.);
- формування і удосконалення професійно-прикладних умінь і навичок (пов'язаних особливими зовнішніми умовами майбутньої трудової діяльності, у тому числі сенсорних навичок);
- підвищення функціональної стійкості організму до несприятливих факторів специфічних умов трудової діяльності (гіпокінезія, висока і низька температура, перепади температури навколишнього середовища, робота на великій висоті, дія токсичних речовин та ін.);
- повідомлення спеціальних знань для успішного засвоєння практичного розділу ППФП і використання надбаних умінь, навичок у трудовій діяльності.

Перелічені педагогічні задачі повинні бути конкретизовані з урахуванням особливостей професії. Виконання задач повинно забезпечити необхідний рівень професійно-прикладної фізичної підготовки.

8.2. Побудова і основи методики ППФП

ППФП будується на основі і в єдності (у відповідних відношеннях) із загальною фізичною підготовкою. Зміст ЗФП у навчальних закладах визначено державними програмами з фізичного виховання.

Найбільш інформативними і значущими для побудови конкретних методик і технологій фізичної оптимізації професійної діяльності є наступні показники (В.П.Полянський, 1999):

- типові трудові дії, операції;
- типові помилки;
- основні і допоміжні робочі рухи, робоча поза;
- рухова активність, фізичне навантаження і його спрямованість;
- характер психічного і фізичного навантаження;
 - кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови виробництва;
- професійна шкідливість і захворювання;
 - ключові професійно значимі фізичні якості, рухові уміння і навички;
- ключові професійно значимі психофізичні функції;
 - ключові професійно значимі психічні якості і здібності, ділові та інші особистісні якості.

Затрати часу в годинах на ППФП залежать від складності і обсягу професійних вимог.

Принципова особливість ППФП полягає у її спрямованості на досягнення у процесі навчання і виховання безпосередньо прикладних результатів для обраної професійної діяльності. Така спрямованість знаходить конкретне вираження у специфічному змісті і методиці ППФП.

Наукове обґрунтування специфічного змісту і методів ППФП може бути надане з позиції учення про адаптацію організму людини до теорії переносу тренуваності.

Вплив праці на людину викликає в її організмі певні пристосувальні зміни, тобто адаптивні процеси носять спеціалізований характер. Внаслідок цього необхідно дотримуватися строго адекватного підбору засобів і методів ППФП, щоб їх вплив відбувався у напрямку природного ходу адаптації організму людини до конкретного виду спорту. Тому засобами ППФП необхідно вибирати саме ті, які дають найбільший ефект перенесення фізичних вправ. Саме ступінь позитивного перенесення сформованих умінь,

навичок і розвинених психологічних і фізичних якостей на трудову діяльність визначається практична ефективність ППФП.

Фізична підготовка, яка не пов'язана зі специфікою праці, не лише не сприяє оволодінню професією, а може і затрудняти, в силу негативного перенесення, формування професійно важливих якостей і навичок. Урахування цього факту має принципове значення, особливо при розвитку спеціальної фізичної підготовки, яку вимагає професія.

Разом з тим слід підкреслити важливе значення неспецифічного компоненту адаптації. Як показали дослідження, функціональна стійкість організму, працездатність людини в екстремальних умовах діяльності і зовнішнього середовища перш за все визначається загальним станом фізіологічних систем, їх резервами. Високі результати у підвищенні адаптивності організму, його функціональних резервів забезпечуються аеробними вправами, зокрема циклічною роботою м'язів великої потужності.

Удосконалення фізичних якостей і споріднених здібностей, функцій органів і систем організму, які мають ключове значення для тієї чи іншої професії, забезпечується прикладно-спеціалізованою підготовкою, яка включає засоби і методи, адекватні особливостям обраної професійної діяльності (табл. 28).

Т а б л и ц я 28

Ілюстрації прямого прикладного перенесення рухових і споріднених навичок і умінь (по В.П. Полянському, 1999)

Рухові навички	Види вправ, спорту	Професії
Дії під водою	Плавання, підводний спорт	Водолаз
Управління транспортом	Авто- і мото- спорт	Водій
Координаційно-складні дії на висоті	Альпінізм, гімнастика	Монтажник-висотник
Оберткові рухи	Акробатика, стрибки на батуті	Льотчик, космонавт
Оперування з картами, схемами	Спортивне орієнтування	Штурман, інженер
Використання зброї	Стрільба, біатлон	Військовослужбовець, мисливець
Рукопашна сутичка	Бокс, всі види боротьби	Міліціонер, військовослужбовець, працівник служби безпеки

8.2.1. Засоби ППФП

Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності. Цілеспрямовано використані фізичні вправи (як фактор адаптації до праці) мають значні переваги у порівнянні з трудовими вправами.

Підбір засобів і методів ППФП практично необмежений, що дає можливість використовувати оптимальні навантаження, дозувати їх з урахуванням особливостей тих, хто займається і досягати більшого, ніж при праці, тренувального ефекту.

Засоби ППФП розподіляються по групам за їх спрямованістю:

- а) розвиток професійно важливих фізичних здібностей;
- б) виховання волевих та інших психічних якостей;
- в) формування і удосконалення професійно-прикладних умінь і навичок;
- г) підвищення стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Як засоби ППФП у практиці використовуються вправи професійно-прикладної гімнастики (вправи без предметів і з предметами, на гімнастичній стінці, лавці, канатах, жердинах і т. ін.) і таких масових видів спорту, як легка атлетика, лижний спорт, плавання; вправи на тренажерах і тренажерних пристроях, спеціалізовані смуги перешкод та ін. Велике використання в практиці ППФП засобів масових видів спорту пов'язане з їх доступністю і високою прикладною ефективністю. При їх підборі необхідно враховувати професійно-прикладне значення виду спорту для конкретної професії.

8.2.2. Форми занять з ППФП

У середніх спеціальних і вищих навчальних закладах переважно використовуються наступні форми:

7.2.3. академічні навчальні заняття (комплексні і спеціалізовані). Комплексні заняття можуть включати: а) засоби ЗФП і професійно-прикладної фізичної підготовки; б) лише засоби ППФП із різних розділів. Спеціалізовані заняття мають більш вузьку, виборчу спрямованість (навчання прикладним діям, удосконалення окремих якостей). Відносна односпрямованість таких занять дозволяє забезпечити значну дію на окремі функціональні системи з тим, щоб отримати найбільший ефект у їх розвитку;

7.2.4. заняття в період навчальної практики (студентів, учнів коледжів професійної освіти);

7.2.5. спортивно-прикладні змагання. Висока дія спортивно-прикладних змагань (і особливо багатоборства) пов'язана з їх максимальними психофізичними навантаженнями, можливістю удосконалення прикладних умінь і навичок і перевірка їх в екстремальних ситуаціях, які наближені до типових умов професійної діяльності. Предмет змагань у ряді випадків можуть складати дії, які характерні для тієї чи іншої праці (наприклад, змагання по видам пожежно-прикладного спорту у пожежників), але частіше за все дії, які вимагають зовнішні умови професійної діяльності;

7.2.6. самостійні тренувальні заняття по завданню викладача.

Додатково використовується спеціалізована ранкова гімнастика (з окремими вправами прикладного характеру), туристичні походи по установленим маршрутам з виконанням навчальних завдань, лижні переходи, масові запливи, дальні походи на човнах та ін.

8.2.3. Планування ППФП

У середніх спеціальних і вищих навчальних закладах планування ППФП повинно проводитися з урахуванням задач виробничої практики студентів і до її початку. До цього часу необхідно забезпечити професійно-прикладну фізичну підготовленість; руховий режим учнів по енерготратам та іншим показникам повинен відповідати виробничому. При недотриманні даної вимоги в учнів під час практики відмічається значне стомлення і

знижується працездатність, яка негативно відображується на освоєнні професії. Крім того, проходження курсу ППФП підвищує безпеку праці, пов'язаного з різними екстремальними умовами.

Заняття по ППФП з людьми зрілого віку (старше 40 років) повинні носити характер кондиційного тренування. При визначенні їх змісту необхідно враховувати вікові зміни організму, включаючи вікові зниження фізичних якостей.

8.2.4. Педагогічний контроль в ППФП

Перевірка і оцінка спеціальної фізичної підготовленості – обов'язкова умова здійснення прикладної підготовки. На її початковому етапі виділяється вихідний рівень розвитку професійно важливих якостей і навичок у тих, хто займається. Враховуючи зазначені дані, розробляються документи планування, комплектують підгрупи, установлюють індивідуальні завдання особам, які мають низькі показники.

Далі систематична перевірка і оцінка фізичної підготовленості повинна давати об'єктивну інформацію про ефективність рішення поставлених задач.

Критеріями ефективності рішення задач ППФП можуть бути витрати часу на навчання певним трудовим діям і якісні результати їх засвоєння або показники професійної працездатності. Практично ж орієнтуються на виконання спеціальних нормативів, які встановлюються з урахуванням ступеня кореляції з відміченими показниками.

Система нормативів і вимог по ППФП у залежності від специфіки професії може включати як контрольні вправи у вигляді рухових завдань, так і спеціальні функціональні проби.

У вигляді контрольних вправ використовуються ті, в яких проявляються професійно значущі здібності і перш за все, які в структурі професії є провідними. За допомогою деяких функціональних проб можна виявити ступінь розвитку психофізіологічних функцій і стійкості організму до дії ряду несприятливих факторів зовнішнього середовища.

На сонові даних педагогічного контролю у необхідних випадках вносять відповідні корективи у зміст і методику ППФП.

Висновки

1. Основне призначення ППФП – спрямований розвиток і підтримання на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, які необхідні при конкретній професійній діяльності, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, які необхідні у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

2. ППФП призвана адаптувати, готувати людину не взагалі до праці, а до обраного виду трудової діяльності. Тому її задачі можна назвати специфічними і їх спрямованість визначається вимогами конкретної професії.

Основні поняття

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у відповідності з вимогами і особливостями даної професії.

Додаткові здібності – суттєві, але не обов'язкові, і вони можуть замінюватися іншими компонентами.

Перевірка знань

1. До факторів професійної діяльності відносять наступні:

- 1) характер основних робочих рухів;
- 2) особливі зовнішні умови діяльності;
- 3) особливості інформаційного забезпечення діяльності;
- 4) сприятливі зовнішні умови, включаючи і виробничі (гіпокінезія, незручна робоча поза, жаркий мікроклімат та ін.), викликають додаткове напруження функцій організму і погіршують параметри робочих рухів.

2. Задачі ППФП узагальнено можна сформулювати наступним чином:

- 1) спрямований розвиток фізичних здібностей, специфічних для обраної професійної діяльності;
- 2) виховання професійно важливих для даної діяльності психічних якостей (вольових, оперативного мислення, уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття та ін.);
- 3) зниження функціональної стійкості організму до несприятливих факторів специфічних умов трудової діяльності;
- 4) формування і удосконалення професійно-прикладних умінь і навичок (пов'язаних особливими зовнішніми умовами майбутньої трудової діяльності, у тому числі сенсорних навичок).

3. Найбільш інформативними і значущими для побудови конкретних методик і технологій фізичної оптимізації професійної діяльності є наступні показники:

- 1) типові трудові дії, операції;
- 2) специфічні помилки;
- 3) основні і допоміжні робочі рухи, робоча поза;
- 4) рухова активність, фізичне навантаження і його спрямованість.

4. Засоби ППФП розподіляються по групам за їх спрямованістю:

- 1) розвиток професійно важливих фізичних здібностей;
- 2) виховання вольових та інших психічних якостей;
- 3) формування і удосконалення професійно-прикладних умінь і навичок;
- 4) зниження стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

5. У середніх спеціальних і вищих навчальних закладах переважно використовуються наступні форми:

- 1) академічні навчальні заняття (комплексні і спеціалізовані);
- 2) спортивно-прикладні змагання;
- 3) уроки фізичної культури;
- 4) самостійні тренувальні заняття по завданню викладача.

Розділ II

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА

ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 9. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Питання:

1. Оздоровча направленість як важливий принцип фізичного виховання
2. Основи оздоровчої фізичної культури:
 - 2.1. Оздоровчо-рекреативна фізична культура
 - 2.2. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура
 - 2.3. Спортивно-реабілітаційна фізична культура
 - 2.4. Гігієнічна фізична культура

Література:

1. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: Дис. ... канд. Наук по физ. восп. и спорту. – К., 1996. – 195 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1976. – 254 с.
3. Андерсен К.Л., Рутенфранц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональная публикация ВОЗ. Европейская серия. – 1982. - № 6.
4. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Республ. Межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28-31.
5. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 358 с.

6. Бабаевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 294 с.
7. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.

Питання 9.1. Оздоровча направленість як важливий принцип фізичного виховання

Сутність принципу оздоровчої направленості полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Ще сьогодні не стихли сперечання, що вкладати в поняття “здоров'я”, проте всі без винятку вчені визнають актуальність його всебічного і глибокого вивчення.

Аналіз концепцій показує, що жодна з них не стала загально визнаною, не знайшла реалізації у практичній роботі. Основні ж успіхи у розробці концепції здоров'я досягнуті в основному в лікувальній, шпитальній медицині, в науках про хворобу, а не про здоров'я.

Медичний напрямок концепції розглядає здоров'я як процес переходу стану передхвороби або хвороби до видужання. Тому багато вчених пропонують назвати цю науку “Синологія”. Згідно з цими уявленнями, поняття “здоров'я” і “хвороба” розглядаються як альтернативні. При такому підході неможливо вирішити деякі практичні питання, пов'язані з обґрунтуванням профілактичних програм. Як показує практика, далеко не у всіх людей, віднесених до здорових, відмічається висока працездатність, стійкість до інфекцій і т. ін., і навпаки, наявність того або іншого захворювання не обмежує фізичні можливості людини, її загартування, соціальну активність.

Наука, яка вивчає здоров'я здорової людини отримала назву “Валеологія”.

Трактування терміну “валеологія” має великий діапазон: її вивчають як науку, як філософське вчення, як навчальну дисципліну, як валеологію

практичну. Валеологія – це синтез екологічних, медичних, біологічних, соціальних аспектів забезпечення здоров'я людини. Валеологія розглядає здоров'я – як динамічну категорію, яка може збільшуватися або зменшуватися, яку можна формувати і яку можна виміряти. Здоров'я в значній мірі залежить від умов життя, праці, екологічних і географічних чинників, але головне від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до інших людей і природи. Здоров'я – це найбільша цінність, яку, на жаль, багато людей починають цінувати і берегти, втративши значну частину скарбу відпущеного нам природою.

У великій медичній енциклопедії (вид. 3, т. 8, с. 1047-1051) здоров'я індивіда визначається як природний стан організму, який характеризується його повною рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю будь-яких проявів хвороби. Однак, це визначення, недостатньо повне. Ушкодження, які виникають на низькому рівні інтеграції організму, можуть компенсуватися регуляторними системами більш високого рівня, не забезпечує здоров'я організму в цілому.

Поняттю здоров'я американський медик Г.Сигерист дав наступне визначення: “Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптована до оточуючого середовища. Здоров'я не означає просто відсутність хвороби: це дещо позитивне, це життєрадісне і приємне виконання обов'язків, які життя покладає на людину”.

Цьому визначенні відповідає і те, яке дається Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) “... здоров'я – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювання і фізичних дефектів”. Здібність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми, здоров'я.

Близьке до цього визначення поняття “здоров'я” дається А.Я.Іванішкіним. він розглядає здоров'я за трьома рівнями цінностей:

біологічний рівень – початкове здоров'я, яке визначається удосконаленням саморегуляції, збалансуванням фізіологічних процесів, оптимальною адаптацією; *соціальний рівень* здоров'я є мірилом соціальної активності; *психічне здоров'я* – показник відсутності хвороби, але не лише стану організму, а й “стратегії життя людини”. Здоров'я людини, за визначенням автора, є динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем при якій всі здібності людини проявляються більш повно і гармонійно.

У роботі А.Г.Щедріної здоров'я – це цілеспрямоване поєднання певних якостей особистості. Оскільки якість життя, здоров'я всіх людей різні, то можна говорити і про різні рівні здоров'я. А.Г.Щедріна називає п'ять показників здоров'я:

- рівень і гармонійність фізичного розвитку;
- функціональний стан організму;
- рівень імунного захисту;
- наявність захворювання або анатомічного дефекту;
- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

Причому, автор підкреслює важливість п'ятого показника. Саме через вольові якості і рівень ціннісних мотивацій визначається ставлення людини до здоров'я, свідома участь в його формуванні, збереженні, зміцненні і корекції.

Таким чином, ми бачимо, що сьогодні немає загальновизнаного поняття “здоров'я”, а двояка природа людини обумовлює і двояку природу її здоров'я – біологічну і соціальну. Отож, можна визначити поняття фізичного, психічного і духовного здоров'я.

Духовне здоров'я, на думку О.І.Даниленко, - це відносно стійка характеристика людини як цілісної біологічної істоти, яка відображує і обумовлює її здібності ставити перед собою принципово доступні і смислові життєві цілі, досягати їх, узгоджуючи при цьому свою поведінку з

реальністю і здійснюючи саморегуляцію на всіх рівнях (від психофізичного до рівня ціннісних орієнтацій і світогляду).

Наукою доказано, що здоров'я людини залежить лише на 10-15% від діяльності закладів охорони здоров'я, на 20-25% від генетичних факторів, на 20-25% від стану навколишнього середовища і на 50-55% від умов і способу життя. Ступінь впливу, посилення або зниження дії цих факторів різні і залежать, перш за все, від економічного стану як самої людини так і країни в цілому.

Проблема здоров'я мала актуальність ще в Давній Греції і в Давньому Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV с. до н.е.) говорив, що ніщо так сильно не розрушує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не лише широко використовував фізичні вправи при лікуванні хворих, а й обґрунтовував принципи їх використання. Він писав: "Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта". Давньоримський лікар Галлен у своїй праці "Искусство возвращать здоровье" писав "Тисячі і тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ". Французький лікар Сімон Андре Тіссо (XVIII в.) писав: "... рух як такий може змінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити рухову дію".

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і тривалості життя. За даними різних дослідників, лише близько 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилася на 7-9 років, в результаті знизився і продуктивний потенціал суспільства (Г.А.Кураєв).

За дослідженнями В.С.Язловецького кожна 8-12 сім'я в Україні не має дітей, кожна шоста дівчина хвора. До школи приходять лише 20% дітей здоровими, закінчують її здоровими 25%. Близько 30% дітей шкільного віку складають групу ризику, 43% страдають на хронічні захворювання, 63% мають порушення постави. У той же час Україна випереджає всі розвинуті країни світу по кількості дитячих лікарняних ліжок (81 на 10 тис.). це

апофеоз оздоровчої стратегії, яка залишилася у спадщину від СРСР, коли державні витрати на лікарняні потреби на асигнування на розвиток ФКіС співвідносилися як 60:1.

Тісний зв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності із способом життя, об'ємом і характером повсякденної рухової активності доказана багатьма дослідженнями (М.М.Амосов, Л.Я.Іваненко, Г.Л.Апанасенко, Р.Є.Мотилянська та ін.), які стверджують, що оптимальне фізичне навантаження у сполученні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним у подоланні “коронарної епідемії”, попередженні багатьох захворювань і збільшенні тривалості життя.

Щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, необхідно дотримуватися певних правил:

4. Засоби і методи фізичного виховання повинні використовуватися лише такі, які мають наукове обґрунтування і оздоровчу цінність.
5. Фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до індивідуальних можливостей учнів.
6. У процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю. Періодичність і зміст лікарсько-педагогічного контролю залежить від форм занять фізичними вправами, величини фізичного навантаження та інших факторів.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвиваючу функції. Це означає, що за допомогою фізичного виховання можна:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опір несприятливим факторам зовнішнього середовища;
- компенсувати недостаток рухової активності, який виникає в умовах сучасного життя.

Провідна роль в оптимізації фізкультурно-оздоровчого процесу відводиться проектуванню різних фізкультурно-оздоровчих систем на основі науково обґрунтованого і адекватного співвідношення зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку людини.

На сучасному етапі розроблений і практично апробований цілий ряд авторських і інноваційних програм фізичних вправ оздоровчого спрямування, які призначені для широкого використання. Основні їх достоїнства – доступність, простота реалізації і ефективність. Це, перш за все:

- бігові навантаження з контролем (система Купера);
- режим 1000 рухів (система Амосова);
- 10 000 кроків кожного дня (система Міхао Ікаї);
- біг заради життя (система Лідьярда);
- всього 30 хвилин спорту за тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження, враховуючи правило: якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти – стій, якщо можеш рухатися – рухайся (система Моргауза);
- самостійне почергове скорочення м'язів тіла без зміни їх довжини на протязі всієї “бадьорої” частини доби (прихована ізометрична гімнастика по Томпсону);
- калланетика: програма з 30 вправ для жінок з акцентом на розтягування (система Каллане) та ін.

На сучасному етапі з'явилися нові напрямки оздоровчої фізичної культури. До них відносять аеробіку та її різновиди: степ, слайд, аква- або гідро аеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп та ін.), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням, акваджогінг, шейпінг, стретчінг та ін.

Останнім часом популярними серед молоді є екстремальні види спорту, які були модернізовані із традиційних і використовуються як відпочинок: *вейкбордінг* – симбіоз водних лиж і сноуборда. Катер буксує райдера, який

стоїть на короткій широкій дошці. Рухаючись на швидкості 30-40 км/год., катер залишає за собою хвилю, яку спортсмен використовує як трамплін, здійснюючи при цьому безліч різноманітних трюків. Винахідником цього виду спорту вважається американець Тоні Фін, який в 1985 році придумав скарфер – дошку для катання. **Бейсджампінг** – стрибки з парашутом з фіксованих наземних об'єктів: висотних будівель, антен, скель. Бейсстрибок триває до 15 секунд. Головна мета бейсджампінгу – розкрити парашут якомога ближче до землі і при цьому не розбитися. Як правило, цим видом екстрима займаються лише найдосвідченіші парашутисти. **Скайсерфінг** – стрибки з літака з прикріпленою до ніг широкою лижею для виконання різних фігур у вільному падінні, з використанням повітряних потоків для стабілізації положення тіла. Команда складається з двох чоловік – повітряного лижника і оператора з відеокамерою. На основі відеозапису суддями виставляються оцінки. Вертикальна швидкість падіння складає 50-60 м/сек.. Американець Скотт Сміт, який заснував скайсерфінг на початку 1990-х, вперше публічно продемонстрував техніку цього виду спорту в голлівудському фільмі “Три ікси”. **Параглайдінг** – польоти на паралпані, безмоторному апараті з м'яким двооболочковим крилом, яке надувається через повітряні забірники зустрічним потоком вітру. Частіше за все пілоти стартують на схилах пагорбів і гір, строго проти вітру. Використовуючи висхідний динамічний потік і набравши висоту (до 3,5 км), ідуть на маршрут, використовуючи термічні потоки повітря. Існують також моторні пара плани – парамотори. **BMX (Bicycle Motocross)** – велосипедний вид спорту, який зародився в США в 70-і роки. Конструкція велосипеда відрізняється високою міцністю рами і вилки – для надійності під час виконання трюків. **Маунтінбайк** – їзда на гірському велосипеді, включаючи швидкісний спуск, подолання перешкод і стрибки з трампліна. Перше змагання було проведене в 1976 році в США. **Аквабайк** – гонки на водних мотоциклах. Існує два класи аквабайка: сидячі, які розраховані на два і більше чоловік, і стоячі. Змагання проводять по трьом дисциплінам: кільцеві гонки, слалом і фрістайл. **Паркур**

– подолання різноманітних міських перешкод – дерев, стін, дахів, парпетів і перил за допомогою м'язової сили. Заснований у Франції Давидом Беллем і Себастьяном Фука. **Ролерний спорт** – катання на роликів ковзанах. Найбезпечніший і більш поширений напрямок – фрістайл, катання на доріжці між конусів з виконанням різних трюків. Найбільш екстремальний і безпечний вид катання – агресив-скейтінг. Агресив ділиться на верт-катання в рампі (на сленгі ролерів і скейтерів – напівтрупа, в які виконуються вертикальні трюки), де оцінюються вильоти і оберти в усіх площинах, і стріт – вуличне катання по перилам, бордюрам та іншим об'єктам. Особливо популярним є фріскейтінг – вільне катання без жорстких рамок і спідскейтінг – швидкісне катання. Для кожного напрямку розроблені різні модулі роликів ковзанів. **Пейнтбол** – командна гра з використанням ручного пневматичної зброї. Стріляють капсулами з фарбою, які розбиваються при ударі об перешкоду. Існує два види пейнтболу: спортивний і тактичний. Під час гри обов'язково надівати маски. Зброя складається з балону з газом і магазину з шариками. Фарба зроблена на желатиновій основі, легко змивається, небезпечна для здоров'я. **Скейтбордінг** – катання на роликів дошці. **Сноубордінг** – катання із засніжених схилів на спеціальній дошці – сноуборді. Відношення співвітчизників до екстремальних видів спорту як до відпочинку: 24,3% - надають перевагу традиційним видам спорту; 23,3% - не займаються взагалі екстремальними видами спорту через те, що надають перевагу іншим видам відпочинку; 18,1% займаються час від часу одним улюбленим видом екстриму; 17,0% - не займаються принципово – вважають їх небезпечними; 9,4% не займаються через те, що бояться; 7,9% - займаються активно декількома видами екстриму. Екстремальні види спорту є складнокоординаційними, то ж потребують значної сили, швидкості реакції, ритму, що призводить до розвитку фізичних якостей, покращенню роботи органів і систем організму.

Сьогодні розроблена і впроваджена в практику методологія програмування фізкультурних занять оздоровчої спрямованості, яка

заснована на енергетичних критеріях ефективності занять та імітаційного і комп'ютерного моделювання процесу виконання вправ з перевіркою їх відповідності енергетичним можливостям конкретної людини або гомогенної, за енергетичними можливостями, групи людей (В.И.Болдін, 1999).

Вибір тієї чи іншої методики занять фізичними вправами оздоровчого спрямування повинен відповідати реальним обставинам, можливостям, запитам, смакам та інтересам людини.

Оздоровчий ефект від занять фізичними вправами спостерігається лише тоді, коли вони раціонально збалансовані за направленістю, потужністю і об'ємом у відповідності з індивідуальними можливостями учнів. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та ін. систем до м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень, які викликані великими фізичними навантаженнями.

Не менш позитивно регулярні заняття фізичними вправами, а також процедури ЛФК впливають і на діяльність органів травлення та виділення (*лікувальний* ефект): покращують перистальтику шлунку і кишечника, підвищується їх секреторна функція, зміцнюється мускулатура передньої стінки живота, яка відіграє важливу роль у роботі кишечника; більш досконалими стають функції органів виділення, а також залоз внутрішньої секреції.

Крім оздоровчого ефекту фізичні вправи мають ще й *тренувальний* вплив на людину (підвищують розумову і фізичну працездатність), який дає можливість підвищити рівень фізичних якостей і тим самим сприяє формуванню і подальшому удосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах та ін.).

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються із засобами загартування у вигляді водних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне використання фізичних вправ і факторів загартування підвищує тонус організму, його імунітет, покращує функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Питання 9.2. Основи оздоровчої фізичної культури



В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями: оздоровчо-рекреативну, оздоровчо-реабілітаційну, спортивно-реабілітаційну, гігієнічну.

9.2.1. Оздоровчо-рекреативна фізична культура

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (фізичних вправ,

рухливих і спортивних ігор, туризму, полювання, фізкультурно-спортивних розваг). Термін **рекреація** (від лат. *rekreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, які розтрачені в процесі праці, тренувальних занять або змаганнях. Щоб відтінити специфічний сенс цього терміну у сфері фізичної культури і спорту, часто говорять “фізична рекреація”.

Фізична рекреація – це сфера рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні і групові потреби людей у нерегламентованій фізичній активності, спрямована на забезпечення оптимального фізичного стану людини, нормального функціонування її організму в конкретних умовах життя. Широкому розповсюдженню цього виду діяльності сприяє повна свобода вибору змісту занять, часу, місця і терміну проведення занять, вибору суперників і т. ін.

Рекреація повинна включати як освітній, так і фізичний компонент. Саме тоді рекреація відіграє роль відновлення, примножує інтелектуальний та фізичний потенціал людини.

Сутність фізичної рекреації полягає в її спрямованості на оптимізацію функціонального стану організму тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Тому виділяють *вступну, основну і перехідну* фізичну рекреацію.

Вступна рекреація пов’язана з підготовкою організму до наступного дня.

Основна фізична рекреація використовується у повсякденному житті і спрямована на підтримання, збереження дієздатності організму шляхом відновлення, відтворення затрачених фізичних і духовних сил.

Перехідна фізична рекреація спрямована на створення благодатних умов для пасивного відпочину, сну.

Рекреативно-оздоровчі форми діяльності відносяться до основної фізичної рекреації і забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб. Зміст фізичної рекреації відображує соціально-економічні і географічні умови різних країн, регіонів, міст.

У зарубіжних країнах накопичений великий досвід використання фізичної рекреації. Суспільна практика формує соціальне замовлення, зміст якого – розвиток екологічної освіти та проведення дозвілля на відкритому повітрі. Починаючи з 1966 року, з ініціативи Європейської ради фізичного виховання, здійснюється довгострокова програма розвитку фізичної культури та спортивного дозвілля “Спорт для всіх”. Програма багатьох країн передбачає підготовку фахівців для їх впровадження. На жаль, ця форма організації дозвілля, яка пов’язана, як правило, з перебуванням на свіжому повітрі, заняття спортом, іграми, туризмом не отримала належного розвитку в нашій системі фізичного виховання.

У сучасному суспільстві основні функції фізичної рекреації зводяться до наступного (Ю.Є.Рибкін, 1999):

- соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
- творчо-атрибутивна (дає можливість розглядати її у розвитку і удосконаленні);
- системно-функціональна (розкриває фізичну рекреацію як функцію конкретної соціальної системи);
- аксіологічна (ціннісно-орієнтовна);
- комунікативна (важливий засіб інформаційного спілкування людей).

Основними засобами фізичної рекреації є туризм (піший, водний, велосипедний), піші і лижні ропогулянки, купання, всілякі масові ігри: волейбол, теніс, городки, бадмінтон та ін.

По кількості учнів рекреаційні заняття можуть бути індивідуальними та груповими (сім’я, група за інтересами та ін.).

9.2.2. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засіб лікування і відновлення функцій організму, втрачених або порушених внаслідок захворювання,

травми, переломи, та ін. причин. Використання окремих рухів і рухових режимів з оздоровчої реабілітації почалося, судячи з історичних даних, ще в давній медицині і сьогодні міцно ввійшло в систему охорони здоров'я, переважно у вигляді лікувальної фізичної культури (ЛФК).

Загальна уява про лікування за допомогою фізичних вправ заснована на фактах одужання організму, що обумовлює покращення циркуляції крові і постачання кисню як хворим, так і здоровим тканинам, підвищення тону м'язів, скорочення жирових запасів та ін. В залежності від віку відновлення відбувається в одних випадках за рахунок нормалізації функцій і систем організму, в інших – за рахунок переважного розвитку компенсаторних реакцій.

В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно підвищується роль таких методичних принципів, як принци індивідуалізації і поступового підвищення навантаження.

Оздоровчо-реабілітаційний напрямок в нашій країні представлено в основному трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях та ін.;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах;
- 3) самостійні заняття.

Специфіка роботи в групах ЛФК розглядається у відповідних розділах предмету “Лікувальна фізична культура”. В рамках ЛФК широко використовується лікувальна гімнастика, дозована ходьба, прогулянки на лижах та ін. Визначені рухові режими (щадний, тонізуючий, тренувальний) та розроблені організаційно-методичні форми занять (урочні, індивідуальні, групові).

Заняття в групах здоров'я носять як загальнооздоровчий характер для осіб, які не мають серйозних відхилень у стані здоров'я, так і спеціально-спрямований характер з урахуванням специфіки захворювання.

Основними засобами є вправи, які легко дозуються за навантаженням: вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетики. Найкращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається при комплексному використанні вправ, бажано різноманітних.

Заняття проводяться за спеціально розробленими програмами під контролем методиста і обов'язковим доглядом лікаря.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу можуть носити як загальнооздоровчий, так і спеціально спрямований характер, вони зміцнюють найбільш слабкі функції і системи організму. Наприклад, при функціональних порушеннях серцево-судинної і дихальної систем доцільно використовувати фізичні вправи аеробного характеру.

При самостійних заняттях, без безпосереднього контролю максимальна ЧСС під час навантаження не повинна перевищувати 10 уд./хв. для людей старше 50 років (М.М.Амосов).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура відіграє суттєву роль і в системі наукової організації праці. Проведення профілактичних заходів у фізкультурно-оздоровчих центрах дає можливість ліквідувати стресові явища і негативні наслідки, які виникають внаслідок фізичного і психічного перенапруження на підприємстві і сучасних умовах життя. До комплексу профілактичних заходів входять різноманітні вправи на відновлення, які використовуються в режимі і після робочого дня, масаж, баня, психорегулюючі та ін. заходи.

9.2.3. Спортивно-реабілітаційна фізична культура

Велику роль в системі підготовки спортсменів відіграє **спортивно-реабілітаційна фізична культура**. Вона спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після тривалих періодів тренувальних і змагальних навантажень, особливо при перетренуванні і ліквідації наслідків спортивних травм.

9.2.4. Гігієнічна фізична культура

Гігієнічна фізична культура – це різноманітні форми фізичної культури, які включені у повсякденний побут (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, які не пов'язані із значними навантаженнями). Її основна функція – оперативна оптимізація текучого функціонального стану організму в рамках повсякденного побуту і розширеного відпочинку.

Висновки

1. Фізична культура спрямована на оздоровлення людини.
2. Існують різні трактування поняття “Здоров’я”, які сьогодні ще не знайшли єдиного визначення серед науковців.
3. На сьогодні розроблено ряд авторських програм оздоровчого спрямування: Купера, Амосова, Моргауза, Міхао Ікаї, Лідьярда, Томпсона, Каллане та ін.
4. В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні види: оздоровчо-рекреативну, оздоровчо-реабілітаційну, спортивно-реабілітаційну, гігієнічну.

Основні поняття

Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних дефектів.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми, туризмом, полюванням, фізкультурно-спортивні розваги).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засіб лікування і відновлення функцій організму, втрачених або порушених внаслідок захворювання, травми, перевтоми та ін. причин.

Спортивно-реабілітаційна фізична культура – спрямована на відновлення функціональних можливостей організму після тривалих періодів

напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо при перетренуванні і ліквідації наслідків спортивних травм.

Гігієнічна фізична культура – це різноманітні форми фізичної культури, які включені у повсякденний побут (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, які не пов'язані із значними навантаженнями).

Перевірка знань

1. Щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, необхідно дотримуватися певних правил:
 - 1) засоби і методи фізичного виховання повинні використовуватися лише такі, які мають наукове обґрунтування і оздоровчу цінність;
 - 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до індивідуальних можливостей організму;
 - 3) у процесі використання всіх форм фізичного виховання необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю;
 - 4) періодичність і зміст лікарсько-педагогічного контролю залежить від власного бажання людини, яка займається спортом.
2. На сучасному етапі розроблений і практично апробований цілий ряд авторських програм оздоровчого спрямування:
 - 1) бігові навантаження з контролем (система Купера);
 - 2) біг на 10 м (система Паніковського);
 - 3) режим 1000 рухів (система Амосова);
 - 4) всього 30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження (система Моргауза).
3. На сучасному етапі з'явилися нові напрямки оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна віднести:
 - 1) оздоровчу аеробіку: степ, аква-або гідро аеробіку;
 - 2) виробничу аеробіку: фізкультхвилинки, фізкультпаузи;
 - 3) велоаеробіку;

4. Вплив фізичних вправ на організм людини носить:
 - 1) оздоровчий ефект;
 - 2) впливовий ефект;
 - 3) тренувальний ефект;
 - 4) лікувальний ефект.
5. В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрямки:
 - 1) оздоровчо-рекреативну фізичну культуру;
 - 2) оздоровчо-реабілітаційну фізичну культуру;
 - 3) спортивно-реабілітаційну фізичну культуру;
 - 4) базову фізичну культуру.
6. У сучасному суспільстві основні функції фізичної рекреації зводяться до наступного:
 - 1) соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
 - 2) творчо-атрибутивна (дає можливість розглядати її у розвитку і удосконаленні);
 - 3) комерційно-економічна (розкриває фінансові можливості людини);
 - 4) системно-функціональна (розкриває фізичну рекреацію, як функцію конкретної соціальної системи).
7. Основними видами фізичної рекреації є:
 - 1) психологічний настрій;
 - 2) туризм: піший, водний, велосипедний;
 - 3) піші і лижні прогулянки, купання;
 - 4) всілякі масові ігри; волейбол, теніс, городки, бадмінтон та ін.
8. Оздоровчо-реабілітаційний напрямок в нашій країні представлений в основному трьома формами:
 - 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
 - 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах і т. ін.;

3) самостійні заняття;

4) потокові заняття.

9. В групах ЛФК визначені рухові режими:

1) робочий;

2) щадний;

3) тонізуючий;

4) тренувальний.

10. Розроблені організаційно-методичні форми занять у групах ЛФК:

1) урочні;

2) індивідуальні;

3) попарні;

4) групові.

Тема 10. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Питання:

1. Основи побудови оздоровчого тренувального заняття
2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості
3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем
4. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою

Література:

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль ЗОЖ – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9-10. – С. 10-11.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида//Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
3. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 6-9.
4. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств//Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. – М., 1991. – С. 87-103.
5. Дубенчук А. Духовне здоров'я – фундамент здоров'я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С.28-33.
6. Ефимов И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний// Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 10-22.

Питання 10.1. Основи побудови оздоровчого тренувального заняття

Тренування оздоровчого спрямування суттєво відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичного навантаження з метою досягнення максимальних спортивних результатів в обраному виді спорту, то оздоровче – з метою підвищення або підтримання рівня фізичної дієздатності і здоров'я. Основна спрямованість оздоровчої фізичної культури – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості. Однак, щоб добитися вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватися значними витратами енергії і давати тривале навантаження на системи дихання і кровообігу, які забезпечують доставку кисню тканинам, тобто мають виражену аеробну спрямованість.

Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості виражається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером використаних засобів, режимом роботи і відпочинку.

Для того, щоб фізкультурні заняття оздоровчого спрямування впливали на людину лише позитивно, необхідно дотримуватися ряду правил (М.М.Амосов, І.В.Муравов, 1985).

1. *Поступовість нарощування інтенсивності тривалості навантаження.* При низькому рівні тренуваності нарощування повинні складати 3-5% в день відносно досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшувати навантаження, не перенавантажувати організм, а навпаки, давати можливість йому адаптуватися. Справлятися з усе більш тривалими і складними завданнями можна наступними способами:

- збільшення кількості занять;
- збільшення тривалості занять;
- збільшення щільності занять, тобто часу, який витрачається безпосередньо на фізичні вправи. На перших заняттях вона дорівнює

45-50%, а далі, при адаптуванні організму до навантаження – може збільшуватися до 70-75% від загального часу заняття;

- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- поступове розширення засобів, які використовуються у тренуванні, для того, щоб впливати на різні групи м'язів і суглоби;
- збільшувати складність і амплітуду рухів;
- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості можна збільшити або зменшити розминку, основну і заключну частини.

2. *Різноманітність використаних засобів.* Для різноманітності фізичного навантаження достатньо 7-12 вправ, але вони повинні суттєво відрізнятися одна від одної. Ефективним засобами різнобічного тренування, які включають в роботу велику кількість м'язів є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика та ін.

До змісту спортивного тренування повинні входити вправи на витривалість (біг у повільному і середньому темпі), силові вправи для крупних груп м'язів (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід із положення лежачи в положення сидячи та ін.), вправи для хребта, рук, ніг, тулуба.

3. *Систематичність занять.* Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на всі органи і системи організму. Як приклад в таблиці 30 показані ефекти впливу фізичного навантаження на серцево-судинну систему.

Т а б л и ц я 30

Різниця в стані серцево-судинної системи тренуваних і нетренуваних людей

(по Д.М. Аронову, 1982)

Показники	Треновані	Нетреновані
Анатомічні параметри:		
- вага серця	350-500	250-300 г
- об'єм серця	900-1400	600-800
- капіляри і навколишні судини серця	велика кількість	мала кількість

Фізіологічні параметри:		
- частота пульсу у спокої	менше 60 уд./хв.	70-90 уд./хв.
- ударний об'єм крові у спокої	100 мл	50-70 мл
- хвилинний об'єм крові у спокої	більше 5 л/хв.	3-5 л/хв.
- систолічний артеріальний тиск	до 120-130 мм рт.ст.	до 140-160 мм рт.ст.
- робота серця за добу у спокої	5000-10 000 кгм	10-000-15 000 кгм
- коронарний кровоток у спокої	250 мл/хв.	250 мл/хв.
- використання кисню міокардом у спокої	30 мл/хв.	30 мл/хв.
- коронарний резерв	великий	малий
Максимальний хвилинний об'єм крові	30-35 л/хв.	20 л/хв.
Стан судин:		
- еластичність судин у похилому віці	еластичні	втрачають еластичність
- наявність капілярів на периферії	велика кількість	невелика кількість
Схильність до захворювань:		
- атеросклерозу	слабка	виражена
- грудній жабі	слабка	виражена
- інфаркту міокарда	слабка	виражена
- гіпертонії	слабка	виражена

Ефективним засобом, який сприяє підвищені функціональних можливостей систем організму і стримує процес старіння організму, є активний руховий режим.

В оздоровчих цілях рекомендується наступний тижневий обсяг рухової активності для людей різного віку (ВНИИФК, 1984):

- дошкільники – 21-28 годин;
- школярі – 14-21 година;
- учні середніх спеціальних навчальних закладів – 10-14 годин;
- студенти – 10-14 годин;
- службовці – 6-10 годин.

Поступове збільшення часу, яке відводиться для оздоровчого тренування – це головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим людини до глибокої старості. У віці 60-74 роки необхідно витратити на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 60 років, а після 75 років – ще більше. Інтенсивність навантаження з віком слід зменшувати, збільшуючи при цьому час, відведений на фізичні вправи.

Рухова активність, фізичні навантаження викликають ряд ефектів, які призводять до тренуваності, до удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів (В.В.Фролькис, 1988):

- 1) економізуючий ефект (зменшення кисневого боргу, більш економна діяльність серця та ні.);
- 2) антигіпоксичний ефект (покращення кровопостачання тканин, більший діапазон вентиляції легень та ін.);
- 3) антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогіпофізарної системи та ін.);
- 4) генорегуляторний ефект (активація синтезу багатьох білків, іпертрофія клітини та ін.);
- 5) психоенергетизуючий ефект (зростання розумової працездатності, перевага позитивних емоцій та ін.);

Увесь цей комплекс ефектів підвищує надійність, стійкість організму і сприяє збільшенню тривалості життя, попередженню процесу старіння.

Рухова активність варіюється у різних людей і в однієї і тієї ж людини в різні дні і періоди, в залежності від індивідуальних особливостей і стану організму, від умов і режиму життя.

Перехід від більш високого до більш низького рівня рухової активності призводить до де тренуваності і атрофії м'язів і, навпаки, пере тренуваність може викликати гіпертензію м'язів.

Більшість спеціалістів рекомендують займатися фізичними вправами при такому пульсі, коли необхідна для роботи енергія утворюється при біохімічних реакціях з участю кисню, тобто в аеробному режимі. Такі

тренування практично виключають безпеку виникнення порушень в діяльності серцево-судинної системи.

За даними фізіологів ефективні тренування оздоровчої спрямованості при навантаженнях, які підвищують ЧСС від 100 до 170-180 уд./хв., в залежності від віку і стану здоров'я людини (табл. 31).

Т а б л и ц я 31

Рекомендована частота серцевих скорочень при заняттях фізичною культурою для людей різного віку і стану здоров'я (уд./хв.)

Вік, років	Стан здоров'я	
	без порушення	з деякими порушеннями
18-35	120-180*	110-150
35-60	100-150	100-130
60-75	100-130	90-110

Після 30 років доводити пульс до 180 уд./хв. можуть лише люди, які регулярно займаються фізичними вправами

Для проведення контролю за інтенсивністю навантаження кожної людини необхідно знати свою нижню і верхню границю пульсу, а також оптимальну для себе величину коливань ЧСС.

Нижня границя пульсу визначається за формулою:

$$220 - \text{вік (років)} \cdot 0,6$$

Верхня границя пульсу визначається за формулою:

$$220 - \text{вік (років)} \cdot 0,7.$$

Коливання ЧСС дуже індивідуальні, однак можна вважати, що 120-130 уд./хв. є зоною тренування для новачків. У людей похилого віку і послаблених або людей, які мають відхилення в діяльності серцево-судинної системи, пульс під час занять не повинен перевищувати 120 уд./хв.

Тренування при ЧСС 130-140 уд./хв. забезпечує розвиток загальної витривалості у початківців і її підтримання і більш підготовлених. Максимальний тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 156 уд./хв.

Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні фізичних вправ є відповідність навантаження функціональним можливостям організму.

Існує декілька способів регламентації навантаження:

- 1) за відносною потужністю (у % до МСК, у % до PWC_{max});
- 2) за абсолютним і відносним значенням числі повторення вправ (кількість повторень, % до максимального числі повторень);
- 3) за величиною фізіологічних параметрів (ЧСС, енергетичні витрати);
- 4) за суб'єктивними відчуттями.

Дозування за відносним значенням потужності фізичного навантаження. В оздоровчому тренуванні діапазон рекомендованої потужності коливається у доволі широких межах, складаючи 40-90% МСК. Найбільш раціональною є інтенсивність 60-70% МСК (Е.А.Пирогова, 1986).

Дозування за частотою серцевих скорочень. Регламентація навантаження з урахуванням рівня максимального споживання кисню або максимальною працездатністю дуже забруднена в умовах використання масових форм фізичної культури. Тому в практиці навантаження частіше дозують при ЧСС (табл. 32).

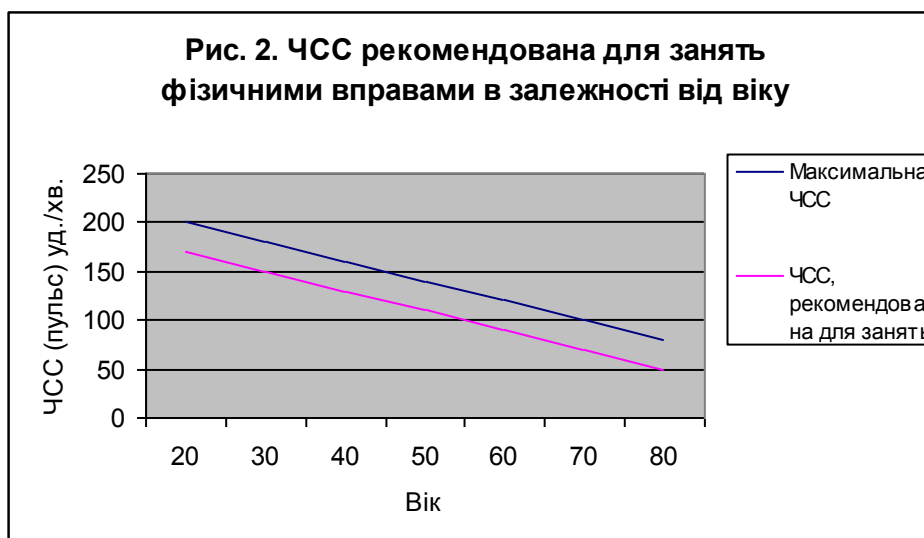
Т а б л и ц я 32

**Визначення ступеня фізичного навантаження
за частотою пульсу (уд./хв.)**

Потужність роботи	Вік, років				Небезпека перенапруження	Тренувальний ефект
	30-39	40-49	50-59	60-69		
Супер-максимальна	Більше 187-189	Більше 178-180	Більше 170-171	Більше 162-164	Висока	Сумнівна
Максимальна	175-188	167-178	160-170	154-163	Підвищена	Відмінний
Сумаксимальна	153-175	148-167	141-160	138-154	Необхідна обережність	Відмінний
Велика	128-153	127-148	122-141	120-138	Необхідна обережність для нетренованих	Добрий
Середня	100-128	100-127	100-122	98-120	Незначна	Задовільний
Легка	100 і менше	100 і менше	100 і менше	98 і менше	Відсутня	Незначний

Під час занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю серце повинне працювати з певним, але не максимальним навантаженням, яке забезпечує безпечний рівень для виконання безперервних вправ. Його можна вирахувати за формулою “190 мінус вік” або визначити за графіком, який зображено на рисунку 2.

Задаючи фізичне навантаження по пульсу, можна дозувати величину фізіологічних зрушень до яких повинне привести тренування. Це незрівнянно більш ефективно, ніж дозування фізичного навантаження за обсягом і інтенсивністю виконаних фізичних вправ. Добре відомо, що одне і те ж навантаження може викликати неоднакове збільшення частоти серцевих скорочень у різних людей і якщо для однієї це навантаження є недостатнім, то у іншій може викликати перенапруження.



Дозування відповідно до енергетичних затрат. Частота пульсу відображує не лише інтенсивність роботи серцево-судинної системи, але й напруження практично всіх систем організму, в тому числі й енергообміну. Між частотою пульсу і витратою енергії існує пряма залежність. Знаючи частоту пульсу і кількість часу, затраченого на виконання фізичних вправ можна підрахувати зроблені енерговитрати (табл. 33.)

Витрата енергії і використання кисню залежно від частоти пульсу

Частота пульсу, уд./хв.	Витрата енергії, ккал		Витрата кисню, мл/хв.	Частота пульсу, уд./хв.	Витрата енергії, ккал		Витрата енергії, ккал
	за 1 хв	за 20 хв			за 1 хв	за 20 хв	
79	1,2	24	3,5	130	8,8	176	24,5
75	1,7	34	4,2	135	9,4	188	26,3
80	2,0	40	6,0	140	10,0	200	28,0
85	2,4	48	7,2	145	10,7	214	29,8
90	2,8	56	8,3	150	11,3	226	31,5
95	3,2	64	9,5	155	11,9	238	33,3
100	3,5	70	10,5	160	12,5	250	35,0
105	4,5	90	13,3	165	13,1	262	36,8
110	5,5	110	16,3	170	13,8	275	38,5
115	6,5	130	18,5	175	14,4	288	40,3
120	7,5	150	21,0	180	15,0	300	42,0
125	8,2	164	22,8	більше 180	більше 15	більше 300	–

Спеціалісти вважають, що для отримання бажаних результатів мінімальна витрата енергії під час занять повинна складати 300-500 ккал. Оздоровчі програми, які пропонують меншу витрату енергії, є не ефективними або малоефективними.

Для того, щоб залишатися здоровим, кожна людина повинна щодня витрачати (понад основного обміну) за рахунок м'язових зусиль не менше 1200-2000 ккал. В таблиці 34 приведені дані про енерговитрати людини при виконанні різних фізичних вправ.

Приблизне використання енергії (ккал) при виконанні фізичних вправ

(для людини вагою 70 кг)

Вид вправи	Швидкість, км/год.	Витрачання енергії	
		ккал/хв.	ккал/год.
Ходьба	3,0-4,0	3,5-4,0	200-240
	4,0-5,0	4,0-5,0	240-300
	5,0-6,0	5,0-6,5	300-390
Біг	6,0-6,5	8,0-8,5	480-500
	9,0-10,0	10,0-11,0	600-650
	11,0-13,0	13,0-17,0	800-1000
Плавання	0,5-0,6	3,5-4,0	200-250
	1,0-1,5	5,0-6,0	300-350
	1,8-3,0	6,5-11,5	400-700
Ходьба на лижах	7,0-8,0	7,5-8,5	450-500
	8,0-9,0	8,5-10,0	500-600

	9,0-10,0 10,0-15,0	10,0-11,5 11,5-18,0	600-700 700-1100
Їзда на велосипеді	4,0-5,0 8,0-9,0 10,0-12,0 14,0-15,0 18,0-20,0	3,0-3,5 4,0-4,1 5,0-6,0 6,0-7,0 8,0-10,0	180-200 240-250 300-350 350-430 500-600
Гребля	3,0-3,5 4,0-4,5 5,0-5,5	4,0-5,5 6,0-8,5 9,0-11,0	250-320 370-500 550-650
Катання на ковзанах	-	5,0-8,5	300-500
Ігри оздоровчого характеру:			
- волейбол	-	4,0-5,0	250-300
- бадмінтон	-	5,0-6,0	300-350
- настільний теніс	-	4,0-5,0	250-300
- теніс	-	6,5-7,5	400-450
- футбол	-	7,5-8,5	450-500
- баскетбол	-	9,0-10,0	550-600

Дозування по числу повторень фізичних вправ. Число повторень одних і тих же вправ коливається в діапазоні 6-20. спосіб дозування вправ передбачає облік максимального числа повторень (ПМ) на протязі певного проміжку часу (15-30 с). в оздоровчому тренуванні навантаження знаходиться в діапазоні

$$\frac{МП}{4} - \frac{МП}{2}, \text{ або } 20 - 50\% - МП .$$

В оздоровчому тренуванні для підвищення фізичної працездатності у молодому віці слід віддавати перевагу вправам, які удосконалюють різні види витривалості (загальну, швидкісну, швидкісно-силову). В середньому і похилому віці важлива стимуляція всіх рухових якостей на фоні обмеження вправ на швидкість.

Для людей середнього і вище середнього рівня фізичного стну раціональними є триразові заняття на тиждень. Молодим людям з високим рівнем фізичного стану також доцільно займатися 3 рази на тиждень з метою подальшого удосконалення фізичної працездатності. У зрілому і похилому віці при досягненні високого рівня фізичного стану для його підтримки необхідні дворазові заняття на тиждень.

Питання 10.2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості

Найчастіше профілактично-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з використанням вправ помірної (аеробного спрямування) інтенсивності (К.Купер, 1979). У зв'язку з цим широке розповсюдження отримали рекомендації до використання в оздоровчих цілях циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, та ін.). циклічні вправи залучають до роботи найбільш крупні групи м'язів (1/5-1/2 і більше м'язів), які потребують значної кількості кисню і тому переважно впливають на серцево-судинну і дихальну системи. А гарний стан цих систем складає основу здоров'я людини. Більшість спеціалістів рекомендують переважне (до 90-100%) використання в програмах оздоровчого тренування вправи на витривалість.

Оздоровча ходьба – найбільш доступний вид фізичних вправ. Вона може бути рекомендована людям всіх вікових періодів, які мають різну фізичну підготовленість і стан здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна і дихальна системи. Шляхом ходьби можна зняти напруження, заспокоїти нервову систему. Оздоровча дія ходьби полягає у підвищенні скорочувальної здібності міокарда, збільшенні діастолічного об'єму серця і венозного повернення крові до серця.

Ходьба як засіб збереження здоров'я була внесена в медичні трактати вже в IV в. до н.е. Диоклес рекомендував ще в ті далекі часи здійснювати перед сходом сонця прогулянку 1-2 км.

В залежності від темпу і виду ходьби енерговитрати збільшуються від 3-8 до 10-12 разів.

У стані спокою людина витрачає в середньому 1,5 ккал/хв. енергії. Під час ходьби із швидкістю 5-6 км/год. людина масою 54 кг витрачає 4,2 ккал/хв., 72 кг – 5 ккал/хв., 90 кг – 6,1 ккал/хв. Інакше кажучи, витрата енергії при звичайній ходьбі збільшується не менше ніж в 3-4 рази.

В залежності від швидкості розрізняють наступні види ходьби (Д.М.Аронов, 1982):

- повільна ходьба (швидкість до 70 кроків/хв.). вона в основному рекомендується хворим, після інфаркту міокарді або тим, які страждають вираженою стенокардією. Для здорових людей цей темп ходьби майже не дає тренувального ефекту;
- ходьба із середньою швидкістю в темпі 71-90 кроків/хв. (3-4 км/год.). в основному вона рекомендується людям, які мають серцево-судинні захворювання, тренувальний ефект для здорових людей незначний;
- швидка ходьба в темпі 91-110 кроків/хв. (4-5 км/год.). Вона надає тренувальний ефект на здорових людей;
- дуже швидка ходьба 111-130 кроків/хв. вона надає дуже великий тренувальний ефект. Однак не всі, навіть здорові люди, витримують цей темп на протязі більш менш тривалого часу.

В залежності від швидкості ходьби і маси тіла тих, хто займається витрачається від 200 до 400 ккал і більше (табл. 35).

Т а б л и ц я 35

**Витрата енергії в залежності від швидкості ходьби
(для людини масою 70 кг) (по В.Сергєєву)**

Швидкість ходьби, км/год.	Темп ходьби, кроків/хв.	Енерговитрати ккал/год.
3,0	70	195
4,0	90	230
5,0	110	290
6,0	130	390

Тренувальний ефект ходьби визначається підвищенням пульсу. ЧСС у процесі ходьби, яка використовується в оздоровчій фізичній культурі для ефективного впливу на серцево-судинну систему, повинна бути в межах 65-80% від максимальної ЧСС для кожного віку. Визначити якою повинна бути оптимальна частота пульсу в процесі ходьби, можна по таблиці 36.

Частота пульсу у чоловіків при ходьбі (уд./хв.)

Час ходьби, хв.	Вік, років				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
30	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110
60	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
90	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
120	130-140	120-130	110-120	95-105	85-95

Примітка. Для жінок показники необхідно збільшити на 5-7 ударів.

Навантаження менш низької інтенсивності не викликають необхідних позитивних зрушень в апараті кровообігу, хоча і покращують самопочуття і настрої. Дія оздоровчої ходьби однакова у чоловіків і жінок. Оздоровчий ефект ходьби може бути досягнутий в будь-якому віці, включаючи похилий.

Для реалізації оздоровчої дії ходьби необхідно враховувати три показники: час ходьби, її швидкість і відстань.

На перших заняттях відстань дистанції може скласти близько 1,5 км, а надалі вона збільшується через кожні два заняття по 300-400 м, доводячи дистанцію до 4,5-5,5 км. Спочатку можна ходити по рівній, а потім по пересіченій місцевості; починати слід з повільного темпу, а далі при відсутності тісняви в грудях, болю в серці, серцебиття, запаморочення переходити на середній і швидкий темп. Тривалість перших занять складає 25 хвилин, наступних вона збільшується до 60 хвилин. Кількість занять на тиждень 4-5.

Визначити фізичний стан тих, хто займається оздоровчою ходьбою і ступень підготовленості їх серцево-судинної системи до фізичного навантаження можна за допомогою тримільного тесту ходьби, який запропонував американський спеціаліст К.Купер (табл. 37). Якщо ті, хто займається, здатні пройти відстань 5 км приблизно за 45 хв., то можна переходити до оздоровчого бігу.

Тримільний тест ходьби
(по К.Куперу, 1989)

Ступінь фізичної підготовленості		Час (хв., с), затрачений на проходження 3 міль (4800 м)					
		Вік, років					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 і старше
Дуже погано	(чол.) (жін.)	Більше 45.00	більше	більше	більше	більше	більше
Погано	(чол.) (жін.)	Більше 47.00	більше	більше	більше	більше	більше
Задовільно	(чол.) (жін.)	41.01- 45.00					
Добре	(чол.) (жін.)	менше	менше	менше	менше	менше	менше
Відмінно	(чол.) (жін.)	менше	менше	менше	менше	менше	менше

Оздоровчий біг впливає на всі функції організму, на дихальну і серцево-судинну, на кістково-м'язовий апарат і психіку. Недарма в Давній Еладі, колисці Олімпійських ігор, був народжений лозунг “Якщо хочеш стати сильним – бігай! Якщо хочеш бути красивим – бігай! Якщо хочеш бути розумним – бігай!”

Головна відміна оздоровчого бігу від спортивного полягає у швидкості. Спеціалісти вважають, що для оздоровчого бігу швидкість коливається в межах 7-11 км/год. Повільний біг вимагає більшого використання енергії, ніж ходьба, а це означає, що він неекономічний і призводить до більш швидкого стомлення. Швидкий біг викликає надто велике напруження функцій кровообігу, що небажано для людей старше 40 років.

Режим тренуванні в бігу може бути різним відповідно до статі, віку, стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається. Однаковим для всіх залишається лише одна вимога (поступовість), яка забезпечує пристосування організму до зростаючого тренувального навантаження. У процесі занять необхідно в першу чергу слідкувати за пульсом. Для початківців пульс в середньому не повинен перевищувати 120-130 уд./хв.,

для людей середнього віку і практично здорових людей – 130-140 уд./хв., а для молодих – 150-160 уд./хв.

Гарним правилом для регулювання темпу бігу і довжини дистанції слугує так званий “розмовний тест”: якщо під час бігу ті, хто займаються, можуть розмовляти, то це означає, що все в порядку – біг можна продовжувати в тому ж темпі і не переривати його. Якщо ж під час бігу важко розмовляти, слід уповільнити темп і перейти на ходьбу. Під час повільного бігу витрата енергії складає від 600 до 800 ккал за годину. Таке навантаження у сполученні з розумним обмеженням в харчуванні сприяє ліквідації зайвої маси тіла.

Швидкість оздоровчого бігу в залежності від індивідуальних особливостей може варіювати (1 км за 5-10 хв.), а тривалість його може бути доведена до 60 хв. і більше. Однак для отримання тренувального і оздоровчого ефекту достатньо 15 – 30-хвилинної пробіжки.

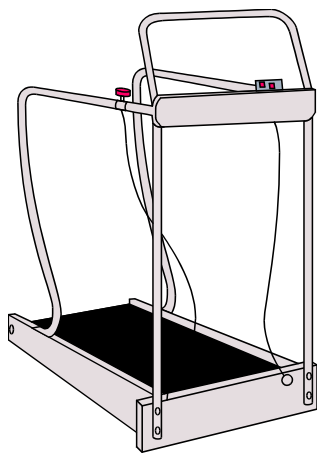


Рис. 3. Комп'ютеризована бігова доріжка

Сьогодні великої популярності набувають спортивні тренажери, які дозволяють отримувати термінову інформацію про ЧСС, затрачені ккал, а також тривалість виконаної роботи (рис. 3). Особливо їх доцільно використовувати якщо погодні умови не дозволяють тренуватися на свіжому повітрі. Існує багато різноманітних схем оздоровчих бігових тренувань.

Існує багато різноманітних схем оздоровчих бігових тренувань. Але, як правило, навантаження в них дозується (за тривалістю бігу або відрізка, який пробігається) виходячи з віку того, хто займається, його фізичної підготовленості, часу, на протязі якого людина регулярно займається бігом.

Визначити фізичний стан людей, які займаються оздоровчим бігом і ступінь підготовленості їх серцево-судинної системи до фізичного

навантаження можна за допомогою 12-хвилинного бігового тесту, який запропонував К.Купер (див. табл. 27).

Плавання. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з найефективніших засобів загартування людини, підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням сприяє ліквідації порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвиває майже всі групи м'язів (особливо плечового поясу, грудей, живота, спини, ніг), відіграють важливу роль в покращенні функцій дихання і серцево-судинної системи.

Плавання – незамінна коректувальна гімнастика для дітей, молоді і людей похилого віку. Завдяки симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла у воді, які розвантажують хребет від тиску на нього всього тіла, плавання слугує прекрасною вправою для ліквідації порушень постави.

Плавання є гарним засобом дії на серцево-судинну систему. Горизонтальні положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насосу (в результаті динамічного скорочення великих груп м'язів) у сполученні з глибоким диханням полегшує венозний відтік, що веде до збільшення систолічного об'єму крові. Полегшена робота серця уможливорює тривалість плавання у спокійному темпі і для людей похилого віку.

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітину, а при видиху – опір води.

Оздоровча, лікувально-тонізуюча дія плавання найбільш сильна тоді, коли вона технічно правильно і індивідуально дозована.

Найпершим завданням тих, хто займається оздоровчим плаванням є адаптація до незвичних умов водного середовища і навчання їх рухам у воді. Заняттях оздоровчим плаванням рекомендується проводити в два етапи.

На першому етапі ставиться завдання навчання певному виду плавання, в першу чергу брасу або кролю на грудях і на спині. Стиль брас – один із найефективніших способів лікувально-оздоровчого плавання.

На другому етапі вирішується завдання поступового збільшення об'єму плавання відповідно до індивідуальних можливостей з метою підвищення витривалості і здібності переборювати без зупинки всю оздоровчу дистанцію. Переходити до занять другого етапу слід тоді, коли людина може протриматися на воді 20-40 хвилин. Оптимальною оздоровчою дистанцією слід вважати від 800 до 1000 м, яку слід пропливати враховуючи вік, доступну швидкість без зупинки. Для людей старше 50 років дистанція скорочується. Якщо ЧСС не перевищує 120 уд./хв., то таке навантаження слід вважати легким, середнім – при ЧСС до 130 уд./хв., великим – більше 140 уд./хв.

Для вікових груп від 51 до 70 років навантаження обмежене, ЧСС не повинна перевищувати 120-130 уд./хв.

Залежно від задач оздоровчого або лікувального плавання спеціалістами пропонуються різні варіанти методики його проведення.

Для удосконалення роботи серцево-судинної і дихальної систем необхідно включати в заняття 20-30 хв. неперервного плавання чотири рази на тиждень або більше. Інакше не вдасться добитися покращення стану здоров'я.

Визначити фізичний стан тих, хто займається оздоровчим плаванням і ступінь підготовленості їх серцево-судинної системи до фізичного навантаження можна за допомогою 12-хвилинного тесту плавання, який запропонував К.Купер (див. табл. 26).

Ходьба на лижах. З усіх фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються тривалий час і при достатньо повному забезпеченні киснем, тобто рухи, які виконуються у аеробному режимі. Саме до таких вправ відноситься пересування на лижах.

Якщо при ходьбі, їзді на велосипеді до роботи залучаються переважно м'язи ніг, то при пересуванні на лижах в роботу, крім м'язів ніг, включаються м'язи верхніх кінцівок і тулуба. У зв'язку з участю великого об'єму м'язів (більше 60%) ходьба на лижах сприяє гармонійному розвитку скелетної мускулатури і зменшенню жирової тканини, а саме зміцненню м'язів черевного пресу. Залучення до роботи великої групи м'язів, чіткий ритм рухів, тривале перебування на свіжому повітрі благотворно відображується на діяльності систем кровообігу і дихання (збільшується ЖЄЛ, легенева вентиляція).

Заняття на свіжому повітрі гарно впливають на закалювання організму, підвищують опір організму до різних простудних і інфекційних захворювань, підвищують стійкість до дії низьких температур тих частин тіла, які найбільш часто охолоджуються (глотка і область мигдалин, голова та ін.).

Під час ходьби на лижах спостерігається велика витрата енергії у зв'язку з включенням в роботу всіх груп м'язів при низькій температурі навколишнього середовища. За одну годину витрачається 500-900 ккал, величина енергетичних витрат залежить від рельєфності місцевості, погоди, стану сніжного покриву (силу ковзання), швидкості пересування, загальної фізичної підготовленості.

Величина навантаження, відповідно до віку тих, хто займається наведена в табл. 38.

Т а б л и ц я 38

Частота серцевих скорочень в залежно від інтенсивності навантаження у людей різного віку при ходьбі на лижах (по В.Є.Капланському)

Вік, років	Оптимальна зона ЧСС, уд./хв.	Зона великих навантажень ЧСС, уд./хв.	Максимальний пульс, уд./хв.
20	150	177	200
25	145	172	195
30	140	168	190
35	137	164	185
40	133	160	180
45	129	155	175
50	126	150	170

55	122	145	165
60	118	141	160
65	114	137	155

Лижні прогулянки з оздоровчою метою слід починати з 5-8 км, поступово збільшуючи дистанцію до 10-25 км. Швидкість при цьому збільшується з 4 до 5-6 км/год. Тривалість перших прогулянок 30-60 хв., час прогулянок поступово збільшується до 4 годин і більше.

Їзда на велосипеді зміцнює серцево-судинну і дихальну системи. При заняттях велосипедом для здоров'я необхідно їздити не менше 3 разів на тиждень, без зупинки на протязі 30 хвилин, з ЧСС 60% від максимальної. Середня оптимальна швидкість, яка забезпечує гарний тренувальний ефект, приблизно 25 км/год. Швидкість, яка менше 15 км/год. Має дуже низьку аеробну цінність. Енергетичний оптимум під час їзди на велосипеді еквівалентний ритму рухів педалей – 60-70 об./хв. Людям похилого віку рекомендується кататися зі швидкістю 4-5 км/год. Тривалість прогулянок не повинна перевищувати 1-1,5 години.

Великий оздоровчий аеробний ефект дають і заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження і контролем ЧСС.

В комп'ютеризованих велотренажерах передбачено декілька програм, з числа яких можна вибрати будь-яку в залежності від фізичного стану людини. Вибравши за допомогою відповідних клавіш необхідну програму, людина починає крутити педалі. На табло індикатора на рулі велотренажера відразу з'являються цифри: ЧСС, частота оборотів педалей, витрати енергії за одиницю часу і час роботи. Якщо в період тренування на велотренажері пульс того, хто займається збільшується до рівня, близького до небезпечної для даного віку зони, комп'ютер повідомляє про це звуковим сигналом і автоматично знижує інтенсивність навантаження.

Заняття на велотренажері корисні для тих, хто страждає на захворювання колінних і гомілковостопних суглобів.

Визначити ступінь фізичної підготовленості тих, хто займається можна за допомогою 12-хвилинного тесту їзди на велосипеді (табл. 39).

Т а б л и ц я 39

12-и хвилинний тест їзди на велосипеді
(по К.Куперу, 1989)

Ступінь підготовленості		Дистанція (км), яку подолано за 12 хвилин					
		Вік, років					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 і старше
Дуже погано	(чол.)	менше 4,2	менше 4,0	менше 3,6	менше 3,2	менше 2,8	менше 2,8
	(жін.)	менше 2,8	менше 2,4	менше 2,0	менше 1,6	менше 1,2	менше 1,2
Погано	(чол.)	4,2-6,0	4,0-5,5	3,6-5,1	3,2-4,8	2,8-4,0	2,8-3,5
	(жін.)	2,8-4,2	2,4-4,0	2,0-3,5	1,6-3,2	1,2-2,4	1,2-2,0
Задовільно	(чол.)	6,0-7,5	5,6-7,1	5,2-6,7	4,8-6,4	4,0-5,5	3,6-4,7
	(жін.)	4,2-6,0	4,0-5,5	3,6-5,2	3,2-4,8	2,4-4,0	2,0-3,2
Добре	(чол.)	7,6-9,2	7,2-8,8	6,8-8,4	6,4-8,0	5,5-7,2	4,8-6,4
	(жін.)	6,0-7,6	5,6-7,2	5,2-6,8	4,8-6,4	4,0-5,6	3,2-4,8
Відмінно	(чол.)	більше 9,2	більше 8,8	більше 8,4	більше 8,0	більше 7,2	більше 6,4
	(жін.)	більше 7,6	більше 7,2	більше 6,8	більше 6,4	більше 5,6	більше 4,8

Примітка. Вимагається подолати на велосипеді максимальну відстань. Краще проводити тест на трасі з гарним покриттям, але без автомобілів, бажано у безвітряну погоду.

Стрибки на скакалці зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, вони сприяють розвитку сили і витривалості м'язів ніг. Для того щоб добитися аеробного тренувального ефекту, слід стрибати не менше 15 хвилин за тренування, не менше 3 разів на тиждень. Якщо ставити за мету позбутися зайвої ваги, то необхідно стрибати без перерви 30 хвилин.

Більшість вчених-медиків вважають, що ефективність стрибків через скакалку рівна приблизно 90% ефективності тривалого бігу, якщо оцінювати її по використанні кисню і кількості калорій, які згоріли. Під час стрибків на скакалці виконується у 30 разів більше механічної роботи, ніж під час бігу (при заняттях, які перевищують 10 хвилин безперервного навантаження).

На навантаження під час стрибків через скакалку впливають перш за все технічні навички, число підстрибувань за 1 хв., вид стрибків (на одній, двох ногах чи поперемінно).

При оздоровчих заняттях не обов'язково обмежуватися лише одним видом аеробної активності. Бажано періодично міняти види вправ. Єдина вимога полягає в тому, щоб інтенсивність і тривалість вправи забезпечувала адекватний аеробний ефект. А це означає, що під час фізичного навантаження пульс повинен досягати 130 уд/хв. і по можливості наближатися до оптимального пульсу того, хто займається.

Питання 10.3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем

Аеробіка

Аеробіка – система вправ в циклічних видах спорту, які пов'язані з проявом витривалості(ходьба, біг, плавання та ін.) і спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Слово “аеробіка” (від грец. *аеро* – повітря, *біос* – життя) стало відоме світу у 1968 році, коли американський фізіолог професор Кеннет Купер опублікував книгу “Аеробіка”. Спостерігаючи за фізичною недосконалістю, часте захворювання і високу смертність співвітчизників, особливо від захворювання серцево-судинної системи, американський вчений призвав їх вести здоровий спосіб життя і регулярно використовувати аеробні фізичні вправи, тобто такі, які потребують великої кількості кисню на протязі тривалого часу і неминуче змушують організм удосконалювати свої системи, які відповідають за транспорт кисню, тобто вправи, які виконуються організмом у так званому стійкому стані. До основних фізичних вправ, які мають аеробний оздоровчий потенціал, відносяться: ходьба, біг у повільному темпі, плавання, їзда на велосипеді, біг на лижах та ін. Він назвав свою систему занять фізичними вправами аеробікою, так як при виконанні названих вправ в організмі відбуваються аеробні процеси, при яких до нього поступає велика кількість кисню. Основна вимога при виконанні аеробних

вправ – підвищення пульсу на протязі всього навантаження до 130 уд./хв. і по можливості його наближення до оптимального.

При заняттях аеробними вправами виділяють чотири основні фази (К.Купер, 1989): розминку, аеробну фазу, заминку, силове навантаження.

Розминка спрямована на те, щоб по-перше, розім'яти і розігріти м'язи спини і кінцівок, а по-друге, викликати підвищення частоти серцевих скорочень так, щоб плавно підвищити пульс до значень, які відповідають аеробній фазі.

Аеробна фаза є головною для досягнення оздоровчого ефекту. В цій фазі, займаючись основними видами аеробіки (лижі, плавання, біг та ін.), необхідного оздоровчого ефекту досягають при заняттях тривалістю не менше 20 хвилин на день 4 рази на тиждень. Оптимальна тривалість занять 30 хв. на день 3-4 рази на тиждень.

Заминка займає мінімум 5 хвилин. На протязі всього цього часу слід продовжувати рухатися, але в достатньо низькому темпі, щоб поступово зменшити ЧСС.

Силове навантаження, включаючи вправи на гнучкість, зміцнює м'язи, розвиває рухливість у суглобах і триває не менше 10 хвилин. В результаті занять аеробікою у стані організму відбуваються наступні позитивні зрушення (К.Купер, 1989):

- зміцнюється кісткова система;
- зменшується схильність до депресій, іпохондрії;
- покращується травлення;
- сповільнюються процеси старіння;
- підвищується фізична і інтелектуальна працездатність;
- знижується ризик серцевих захворювань;
- покращується сон.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна гімнастика – це різновид оздоровчої гімнастики, основним змістом якої є загально розвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні

елементи, які виконуються під емоційно-ритмічну музику переважно поточним методом (майже без перерви, без пауз і зупинок для пояснення вправ).

Американська кіноактриса Джейн Фонд застосувала основні положення аеробіки К.Купера до гімнастичних вправ. В результаті термін “аеробіка” отримав смисловий зміст – *аеробна гімнастика*.

В нашій країні найбільшою популярністю користуються комплекси танцювального характеру, вправи яких вибираються у відповідності з ритмічними особливостями музичного супроводу. Тому ця гімнастика називається у нас ритмічною.

Комплекс ритмічної гімнастики складається із ввідної, основної і заключної частин, тривалість яких приблизно 20, 70 і 10% часу. Наприклад, в 30-хвилинному комплексі ритмічної гімнастики 6 хвилин відводиться на підготовчу, 21 хв. – на основну і 3 хв. – на заключну частину.

В в і д н а частина, або розминка, займає 5-10 хв. і призначена для підготовки організму до занять. Її зміст – прості вправи для окремих груп м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегна, ходьба з рухами рук і голови, випади, нахили, присідання та ін.).

О с н о в н а частина занять зазвичай триває 20-30 хв. і спрямована на розвиток різних груп м'язів, виховання фізичних якостей (сили, витривалості, спритності та ін.). для цієї частини характерне найвище навантаження. Спеціалісти рекомендують так чергувати рухи, щоб однотипні вправи не слідували одна за одною, щоб вправи силового характеру передували вправам на розтягування, щоб у роботу послідовно включалися руки і плечовий пояс, ноги і тулуб, а після цього виконувалися вправи циклічного характеру – біг, стрибки, танцювальні кроки.

Як показує практика, найкраща тривалість кожної вправи в комплексі в середньому 50 с.

З а к л ю ч н а частина занять триває близько 3-5 хв. і спрямована на поступове зниження навантаження, приведення організму у відносно

спокійний стан. Використовуються дихальні вправи, вправи на розслаблення. Завершується заняття спокійною ходьбою.

Обов'язковий елемент занять ритмічною гімнастикою – музика. В підготовчій частині занять використовується мелодія більш спокійна і неголосна. В основній частині енергійні і звучні мелодії чергуються з більш спокійними, що дає можливість дещо відпочити в ході занять і трохи розслабитися. Для заключної частини достатньо одного музичного твору, повільного за характером звучання, який заспокоює нервову систему.

Мінімальне навантаження на заняттях ритмічною гімнастикою повинне відповідати в середньому частоті серцевих скорочень не нижче 130 уд./хв. Оптимальний пульсовий режим для людей середнього віку 110-130 уд./хв.

Тренувальний ефект досягається при 2-3 разових заняттях на тиждень тривалістю 30-45 хвилин. Основним і головним критерієм, який лімітує дозування, є самопочуття тих, хто займається.

Виконання комплексів ритмічної гімнастики із заданою інтенсивністю призводить до втрати ваги в середньому 150-300 г за одне заняття (О.О.Іванова, Н.М.Шарабарова,1989). Однак це не дозволяє суттєво знизити вагу без сполучення з правильною дієтою. Якщо калорійність використаних харчів більше, ніж використання, то втрачені на заняттях грами швидко відновлюються.

Різнобічно впливати на людей різного віку, зміцнювати м'язи рук, ніг, тулуба, зробити талію тонкою можна, проводячи танцювально-ритмічні вправи методом колового тренування. Він передбачає сполучення танцювально-ритмічних вправ з вправами, які виконуються з обтяженням і в опорі, а також при використанні різних тренажерів.

Аеробні вправи на станціях (10-12 станцій) виконуються в певній послідовності в режимі: 30 с – робота на одній станції, 20 с – відпочинок. Ті, хто займаються, повинні пройти 1-3 кола, підтримуючи заданий музичний темп (рис. 4). При використанні методу колового тренування проявляється

творчість, ініціативність, що сприяє підвищенню інтересу до занять фізичними вправами.

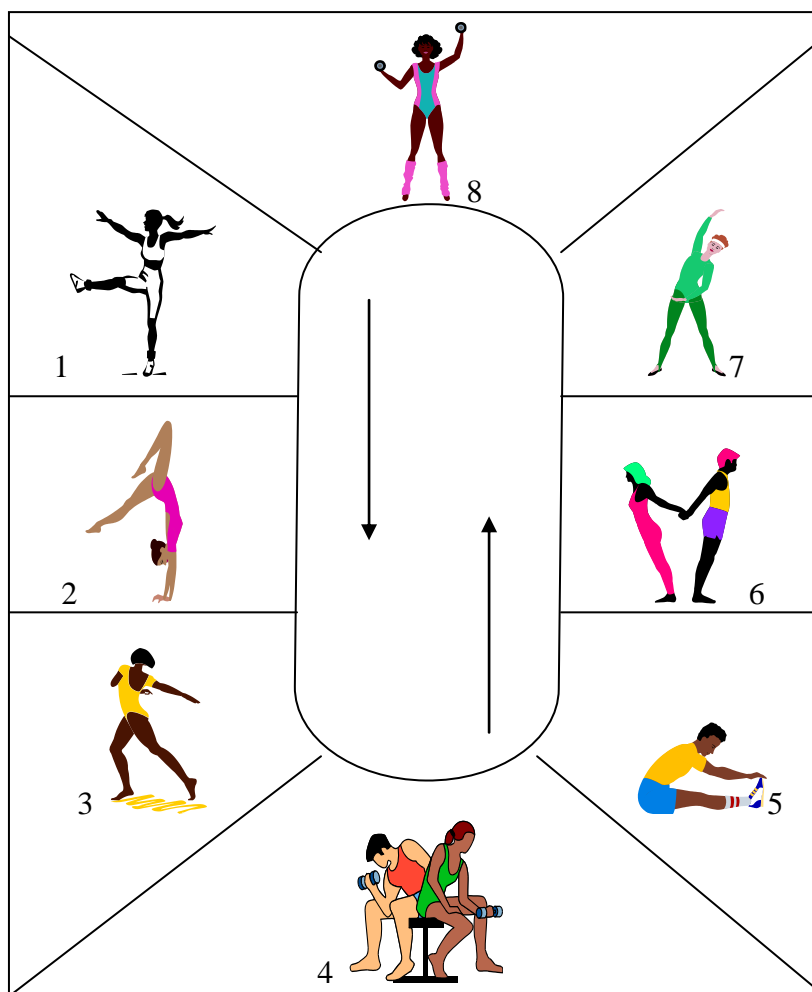


Рис.4. Варіант проведення танцювально-гімнастичних вправ методом колового тренування. Станції: 1 – танцювальні кроки; 2 – вільні вправи під музику; 3 – танець у стилі “Диско”; 4 – танець силачів; 5 – танець у положенні сидячи; 6 – танець в парах під ритми музики; 7 – нахили під музику; 8 – танець з гантелями.

Шейпінг

Шейпінг (від англ. *shaping* – придати форму, формувати) – це система фізичних вправ (переважно силового характеру) для жінок, які спрямовані на корекцію фігури і покращення функціонального стану організму. Його сутність у сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою. Шейпінг взяв найкраще з одного і іншого: із аеробіки – музику, динамічне навантаження, яке допомагає зміцнювати серцево-судинну систему, знижувати зайві жирові запаси; із легкоатлетичної гімнастики – можливість впливати на локальні групи м’язів.

При заняттях шейпінгом інтенсивність фізичного навантаження дозується строго індивідуально, так як лише в цьому випадку вона дає найбільший ефект. До початку занять шейпінгом всі проходять тестування за допомогою сучасної апаратури для визначення вихідного стану (фізичного розвитку, рівня функціональних можливостей організму, недостатки фігури, тип нервової системи та ін.). На основі аналізу вихідних даних (за допомогою комп'ютера) отримують індивідуальну програму занять.

Заняття починають з аеробної частини, тобто з ритмічної гімнастики, яка вирішує і завдання розминки для другої частини. Після цього ті, хто займаються, переходять до тренажерів або до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, вправами ритмічної гімнастики в партері. Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовують відеомагнітофони, дзеркала. По мірі тренуваності проводиться текуче тестування, щоб визначити зрушення, які відбулися в організмі під дією фізичних вправ, а також щоб скоректувати програму дій.

Калланетика

Калланетика – це програма з 30 вправ для жінок, яка виконується в основному в ізометричному режимі і викликає активність глибоко розташованих різних груп м'язів. Автор цієї програми – Каллане Пінкней. Вона запропонувала виконувати вправи в тиші, без музики, яка на її думку, відволікає від занять, не дає можливості зосередитися на рухах. Саме цим калланетика нагадує йогу. Рекомендується під час занять дивитися на себе в дзеркало.

Програма передбачає виконання фізичних вправ інтенсивно протягом години двічі на тиждень.

Комплекс вправ складається з чотирьох частин:

- 1) розминка (6 вправ);
- 2) красивий живіт (4 вправи); стрункі ноги (4 вправи); ягодиці і стегна (5 вправ);
- 3) розтягування м'язів (6 вправ);

4) “Танець живота” (3 вправи); зміцнення ніг (2 вправи).

“Одна година калланетики дає організму стільки, скільки 7 годин класичної гімнастики або 24 години аеробіки”, - стверджує К.Пінкней. пізніше, коли той, хто займається, матиме струнку фігуру, заняття проводяться щоденно по 15 хв. При виконанні вправ уникають різких рухів, надмірного напруження, використовують в основному вигини, нахили, прогини, піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи, напівшпагати, покачування з акцентом на розтягування м'язів.

Аквааеробіка

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які виконуються під музику і поєднують елементи плавання, гімнастики, стретчинга, силові вправи.

Використання аквааеробіки сприяє рішення наступних завдань (Т.А.Кохан, 1999): покращення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; розвиток фізичних якостей; корекція тілобудови; підвищення рівня працездатності; позитивний вплив на психіку людини.

Фізична, механічна, температурна дія водного середовища є причиною багатьох позитивних реакцій організму, які стимулюють функціональний розвиток всіх систем. При регулярних заняттях відбувається зміцнення і розвиток дихальної мускулатури, збільшується грудна клітина і життєва ємність легень.

Віддача тепла людським тілом у воді відбувається набагато швидше, ніж на повітрі, при цьому в організмі активізується обмін речовин. В результаті використовується енергії в декілька разів більше, ніж при тій же роботі на суші, що призводить до зменшення жирових відкладень.

Людина у воді майже повністю втрачає свою вагу, тому при виконанні вправ знижується навантаження на м'язи і суглоби, що практично виключає можливість отримання травм і розтягнень. Крім того, необхідно відмітити позитивну дію води як своєрідного масажера.

Крім оздоровчого спрямування, аквааеробіка є засобом реабілітації після травм.

Дихальна гімнастика

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Існує багато систем дихальної гімнастики. Це дихальні вправи йогів, які створено багато віків тому, це і парадоксальна гімнастика А.Н.Стрельнікової. Це система дихання К.П.Бутейко, який прийшов до більш ніж парадоксального висновку про те, що “чим менша глибина дихання, тим здоровіша людина, молодше і т. ін.”, і багато інших систем дихальної гімнастики, які створено на Заході і Сході.

Загальні положення, які визнають всі спеціалісти по диханню, за виключенням парадоксальних систем, наступні:

- дихання повинно бути ритмічним, рівномірним;
- дихання повинно бути глибоким;
- дихати бажано через ніс, хоча під час бігу чи інших фізичних навантаженнях великої інтенсивності можна дихати одночасно через ніс і напіввідкритий рот;
- ритм дихання повинен відповідати ритмові вправ, які виконуються;
- темп дихання залежить від ступеня підготовленості і від темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- ходьба, біг, плавання самі по собі є гарними засобами дихальних вправ;
- при виконанні дихальних вправ необхідно слідкувати за поставою: голову тримати прямо, плечі розвести назад, підтягнути живіт;
- чим людина старша за віком, тим більше слід уникати затримок дихання і натужування.

Звичайне дихання людини поверхневе, воно охоплює лише третину легень. При руховому навантаженні дихання дещо поглиблюється, але головним чином за рахунок прискорення. Спеціальні вправи примушують

працювати більшу частину легень, збільшуючи тим самим кількість кисню в крові.

Дихальні вправи мають три головні призначення (Є.П.Журавлев, 1977).

1. Покращити дихання під час виконання вправ: провентилувати легені, ліквідувати можливий кисневий борг і надати допомогу серцю в його посиленій роботі.
2. Удосконалювати дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність.
3. Виробити уміння завжди дихати правильно, тим самим позитивно впливаючи на внутрішні органи.

Основою дихальних вправ є правильна послідовність наповнення легень повітрям при вдиху і, головне, вивільнення їх від повітря, збіднілого киснем, при видиху. Цим забезпечується: а) рівномірна участь у диханні всіх дольок легень, що дає можливість уникнути застійних явищ у окремих їх частинах; б) хвилеподібність дихання, яка позитивно впливає на внутрішні органи своєю масажною дією.

Йоги вважають, що чим частіше людина дихає, тим менше вона живе. Дихати слід рідше, але вдихати глибше: частота дихання повинна бути в межах 10 вдихів за 1 хв. у спокої або не повинна перевищувати 40 повних дихальних актів за той же час у процесі напруженої фізичної роботи. Дихати необхідно ритмічно і в основному через ніс.

За основу правильного дихання береться повне дихання йогів. Робиться воно так. Стоячи або сидячи прямо, зробити видих до кінця, а потім зусиллям діафрагми, спрямованим вниз, висунути живіт вперед, настільки це можливо. Потім вдихнути повітря і розгорнути середні ребра. Далі розширити верхні ребра аж до ключичних (піднімаючи ключиці догори). Тепер легені наповнені повітрям добре. Але щоб воно потрапило у самі крайні легеневі клітки, необхідно, затримавши (на кінці вдиху) дихання, втягнути живіт – скільки це можливо. Тоді від руху знизу вгору легені ще “роздуються”, розсуваючи і грудну клітку. Декілька секунд – і, не відпускаючи діафрагми,

зробити повільний видих. Необхідно зосереджувати увагу на кожному акті дихання. На вдиху уявити, як життєві сили із повітря помчаться в легені; на паузі після вдиху вони немов би розповсюджуються по всьому організму, і кожна його клітка і орган отримують заряд енергії і бадьорості. На видиху уявити, як з організму з потоком повітря виходять “шлаки” і недуги. Дихання відбувається у певному, напруженому ритмі. На початковому етапі рекомендується дихати так: вдих – 8 с, затримка дихання – 4 с, видих – 8 с, затримка – 4 с. при ходьбі можна синхронізувати дихання з кількістю кроків або биттям пульсу.

Для здорової людини достатньо 10-15 хв. повного дихання на день. Повне дихання позитивно впливає на організм: зміцнює і оздоровлює всі органи дихання, збільшує життєву ємність легень, покращує діяльність серцево-судинної системи, нормалізує кров'яний тиск. Позитивно воно впливає і на нервову систему: покращує настрій, знімає відчуття тривоги, надає впевненості в себе.

Очищувальне дихання. Зробивши повільно повний вдих, ненадовго затримати повітря і потім короткими і сильними поштовхами видихати його через губи, складені трубкою, при цьому не надуваючи щік. Кінчик язика притиснути до нижніх різців, але не напружувати його. Сила поштовхів при цьому повинна бути затухаючою. Кожна наступна порція повітря, яке видихається, повинна бути меншою за попередню. На початку можна виконувати не більше трьох актів очищувального дихання. Це дихання вивітрює остаточне повітря, вуглекислоту, яка затрималася у легенях. Воно ефективно при стомленні.

Енергетизуюче дихання – “задування свічок”. Зробити повний вдих і затримати, скільки можливо. Скласти губи трубкою і видихнути все повітря за три різких видихи, немов би намагаючи задути палаючу свічку. З першим видихом повітря виходить із живота, з другим – з грудей, з третім – із вершин легень. Голову і тулуб тримати прямо. Вправа виконується сильно.

Стимулююче шипляче дихання. Повний вдих, затримка і розтягнутий видих через рот. Повітря виходить послідовно із живота, грудей, вершини легень як можна повільніше і, видаючи свистячий звук, як при вимовлянні звуку “с”. Опір звуку, який виходять, чинить язик.

Вправи на дихання краще за все включати у підготовчу і заключну частини занять фізичними вправами.

Найбільший ефект викликають ті програми, в яких передбачається оптимальне сполучення частоти, тривалості і інтенсивності занять. Бажані результати можна отримати лише після довгого тренування, програми тривалістю 8-10 тижнів викликають лише незначні зміни в організмі.

Питання 10.4. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою

Основною метою оздоровчого тренування є збільшення працездатності серця і кровообігу. Оскільки серце – найбільш уразлива ланка організму, то спостереження за його станом особливо важливе. По-перше, знання резервних можливостей свого серця дає можливість зробити безпечними навантаження, які виконуються. По-друге, контроль за змінами серцево-судинної системи, які відбуваються в процесі занять, дозволяє в'яснити, наскільки успішно це завдання вирішується.

До початку систематичних занять фізичними вправами необхідно перевірити вихідний рівень тренуваності. Рівень підготовленості організму визначається працездатністю серцево-судинної і дихальної систем. Для їх оцінки є достатньо багато точних методів і функціональних проб.

Найбільш доступним показником діяльності серцево-судинної системи є пульс.

По пульсу в положенні сидячи (у спокої) можна приблизно оцінити стан серця. Якщо у чоловіків він нижче 50 уд./хв. – відмінно, нижче 65 – добре, 65-75 – задовільно, вище 75 – погано. У жінок і юнаків ці показники приблизно на 5 уд./хв. вищі.

Ступенева проба. Для оцінки стану тренованості необхідно піднятися на четвертий поверх нормальним темпом без зупинок і поррахувати пульс. Якщо він нижче 100 уд./хв. – відмінно, нижче 140 – задовільно, вище 140 – погано.

Проба з присіданнями. Стати в основну стійку і поррахувати пульс. У повільному темпі зробити 20 присідань, при цьому руки підняти вперед, тулуб тримати прямо і широко розвести коліна в сторони. Людям похилого віку і слабким при присіданнях можна триматися руками за спинку стільця або за край стола. Після присідань знову поррахувати пульс. Збільшення пульсу після навантаження на 25% і менше вважається відмінним, на 25-50% - гарним, на 50-75% - задовільними і більше 75% - незадовільним. Задовільні і незадовільні оцінки свідчать про те, що серце зовсім не треноване.

Проба з підстрибуваннями. Попередньо поррахувати пульс, стати в основну стійку, руки поставити на пояс. М'яко на носках на протязі 30 с зробити 60 невеликих підстрибувань, підстрибувати необхідно на висоту 6 см. Потім знову підрахувати пульс. Оцінки такі ж, як і в пробі з присіданнями. Оцінки реакції організму на дозоване навантаження у процесі занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості здійснюється за показниками ЧСС (пульс), артеріального тиску, ЖЄЛ (спірометрія), сили м'язів, маси тіла, а також за результатами контрольних вправ (тестів).

Важливим показником є швидкість відновлення пульсу до вихідного або близького до нього рівня після фізичного навантаження. Якщо частота пульсу, який було зафіксовано в перші 10 хв. після навантаження, прийняти за 100%, то гарною реакцією відновлення вважається зниження пульсу через 1 хв. на 20%, через 3 хв. – на 30%, через 5 хв. – на 50%, а через 10 хв. – на 70-75% від найвищого показника пульсу.

Проба з присіданням. Поррахувати пульс у спокої за 10 с, потім зробити 20 присідань за 30 с і знову поррахувати пульс. Продовжувати рахувати його через кожні 10 с аж поки він не повернеться до вихідного. В нормі підвищення пульсу у першій після навантаження 10-секундний проміжок

складає 5-7 ударів, а повернення до вихідного рівня відбувається на протязі 1,5-2,5 хв., при гарній тренуваності – за 40-60 с. Прискорення пульсу вище 5-7 ударів і затримка відновлення більше ніж на 2,5-3 хв. є показником порушення тренувального процесу або захворювання.

Стан нервової регуляції серцево-судинної системи дає можливість оцінити пробу з переміною положення тіла (ортостатична і кліностатична проба).

Ортостатична проба. В положенні лежачи рахується пульс за 10 с і перемножується на 6. потім необхідно спокійно встати і порахувати пульс у положенні стоячи. В нормі пульс не повинен перевищувати 10-14 уд./хв. Підвищення на 20 ударів розцінюють як задовільну реакцію, вище 20 – незадовільну. Велика різниця в частоті серцевих скорочень при переході з положення лежачи в положення стоячи говорить про стомлення або недостатнє відновлення після фізичного навантаження.

Кліностатична проба виконується у зворотному напрямку: при переході і з положення стоячи у положення лежачи. В нормі пульс зменшується на 4-10 уд./хв. Значне сповільнення – ознака тренуваності.

Важливим показником, який характеризує функцію серцево-судинної системи, є рівень артеріального тиску (АТ), який вимірюється спеціальними приборами. На рівень АТ впливають маса і зріст, вік, ЧСС, характер харчування, заняття фізичними вправами.

Нормальні величини артеріального тиску (систоличного і діастолічного) визначаються за наступними формулами:

Чоловіки: $АД_{\text{сист}} = 109 + 0,5 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла};$

$АД_{\text{діст}} = 74 + 0,1 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла};$

Жінки: $АД_{\text{сист}} = 102 + 0,7 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла};$

$АД_{\text{діаст}} = 78 + 0,17 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла};$

Знаючи дані артеріального тиску і пульсу, можна вирахувати, але приблизно, хвилинний об'єм крові. Робиться це так: із максимального значення артеріального тиску вираховується мінімальне. Різниця

перемножується на частоту пульсу. В нормі хвилинний об'єм крові дорівнює 2600. При стомленні і перетренуванні цей показник збільшується.

За формулою Кваса можна вирахувати коефіцієнт витривалості: частота пульсу перемножується на 10 і результат діляться на величину пульсового тиску (різниця максимального і мінімального артеріального тиску). Нормальним вважається коефіцієнт, який дорівнює 16. Його збільшення – ознака ослаблення діяльності серцево-судинної системи.

Важливим показником, який характеризує функціональні можливості легень, або так званого зовнішнього дихання, є життєва ємність легень (ЖЄЛ). Це кількість повітря, яке здатна видихнути людина після максимального глибокого вдиху. У здорового чоловіка ця величина дорівнює 3-5 л, у жінок – 2-3 л, у дітей 1,2-3,2 л. Під впливом систематичних занять (особливо якщо в оздоровчих тренуваннях виконується багато вправ на витривалість) вона збільшується на 1-2 л, відображуючи збільшені функціональні можливості дихального апарату.

Щоб оцінити фактичну величину ЖЄЛ, її необхідно порівняти з повинною для конкретної людини величиною ЖЄЛ. Розрахувати її можна за формулою Людвіга (в мл):

а) повинна ЖЄЛ (для чоловіків) = (40 x зріст в см) + (30 x вагу тіла в кг) – 4400;

б) повинна ЖЄЛ (для жінок) = (40 x зріст в см) + (10 x вагу тіла в кг) – 3800.

Наприклад. В нормі у здорових осіб ЖЄЛ може відхилятися від повинної в межах $\pm 15\%$. Оцінюється із відношення

$$\frac{\text{ЖЄЛ фактична}}{\text{ЖЄЛ повинна}} \times \frac{100\%}{100\%}$$

Припустимо, що у того, хто займається фізичними вправами, ЖЄЛ дорівнює 4200 мл, а повинна – 4100 мл. Підставивши ці значення у вказане відношення, ми отримаємо

$$\frac{4200 \times 100\%}{4100} = 102,4\%$$

Перевищення фактичної величини ЖЄЛ відносно повинної для людини, яка займається бігом, свідчить про високий функціональний розвиток легень. Зниження ЖЄЛ більше ніж на 15% вказує на патологію легень.

У процесі занять фізичними вправами важливо слідкувати за частотою дихання. У спокої вона становить 10-16 разів за хвилину.

Під впливом фізичного навантаження число дихання збільшується: при помірному навантаженні – до 25-30 за 1 хв., при більш високому – до 30-40 за 1 хв.

Якщо задишка, яка супроводжується прискоренням дихання, проходить на протязі перших 3-5 хв. (максимум 10) після закінчення навантаження, то таке прискорення можна вважати задовільним. Якщо ж прискорення дихання зберігається більше 10 хв., то, безумовно, ця реакція негативна. Вона свідчить про те, що навантаження, яке використовується в даному випадку, не відповідає стану організму

Проба Штанге. Сісти на стілець, зручно обпертися на спинку, і розслабити м'язи. Зробити помірно глибокий вдих і затримати дихання, ніс зажати пальцями. По секундоміру (або секундній стрілці годинника) зафіксувати час затримки дихання. Якщо той, хто займається в змозі затримати дихання більше 90 с – відмінно, від 60 до 90 с – добре, від 30 до 60 – задовільно і нижче 30 с – погано. По мірі тренуваності час затримки дихання збільшується, що свідчить про правильно вибрану програму фізичної активності.

Пробу із затримкою дихання не слід виконувати особам з будь-якими захворюваннями органів дихання або кровообігу, а також людям похилого віку.

Для попереднього і послідуочого контролю тренуваності використовують і спеціальні вправи (див. табл. 26, 27, 37, 39).

Вибір різних функціональних проб і контрольних вправ обумовлений станом здоров'я, віком, статтю і рівнем фізичної підготовленістю тих, хто займається.

Слід зазначити, що тільки комплекс найрізноманітніших показників може достовірно характеризувати стан здоров'я і тренуваності організму. Тому всім хто займається оздоровчою фізичною культурою, необхідно проходити мінімум двічі на рік лікарський контроль і вести щоденник самоконтролю.

Медичне засвідчення з використанням лабораторних досліджень (комп'ютерна діагностика) і різних функціональних проб може зробити більш об'єктивні висновки про стан здоров'я, тренуваності, внести корективи в тренувальний режим і спосіб життя.

Крім лікарського контролю тим, хто займається фізичними вправами, необхідно самостійно контролювати своє здоров'я, перенесення фізичного навантаження за допомогою записів у щоденнику самоконтролю. Приблизна схема ведення щоденника представлена в таблиці 40.

Т а б л и ц я 40

Щоденник самоконтролю

№ пор.	Показники самоконтролю	Дата спостереження і стан (оцінка)									
		1	2	3	4	5	6	7	...	31	
1.	Самопочуття і настрої										
2.	Апетит										
3.	Сон										
4.	Працездатність										
5.	Больові відчуття										
6.	Бажання займатися фізичними вправами										
7.	Частота пульсу за 1 хвилину: а) вранці після сну в положенні лежачи б) до занять фізичними вправами в) відразу після закінчення занять г) через 5 хв. після закінчення занять										
8.	Частота дихання за 1 хвилину: а) до занять б) після занять										
9.	Життєва ємність легень										
10.	Артеріальний тиск: а) до занять б) після занять										
11.	Маса тіла (кг)										
12.	Результати функціональних проб: а*) _____ б*) _____ в*) _____										
13.	Результати в контрольних вправах (тестах):										

	а*) _____									
	б*) _____									
	в*) _____									

* Вибираються тими, хто займається оздоровчою фізичною культурою.

У щоденнику самоконтролю фіксуються:

Самопочуття. Відображує стан і діяльність всього організму, і головним чином стан центральної нервової системи. При регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття, як правило, гарне. Якщо тих, хто займається фізичними вправами перенавантажують або будують заняття без урахування умов праці, побуту, стану здоров'я та інших факторів, відмічається погане самопочуття, відсутність бажання тренуватись, понижена працездатність. Самопочуття фіксується у щоденнику самоконтролю як: *гарне, задовільне, погане.*

Настрій. Відображує психічний стан тих, хто займається. Настрій можна вважати *гарним*, якщо людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; *задовільним* – при нестійкому емоційному стані і *незадовільним*, коли людина розгублена, подавлена.

Апетит. Посилена витрата енергії на уроках фізичної культури, збільшує потреби організму в їжі. Покращення апетиту свідчить про посилення процесів обміну речовин. При самоконтролі слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо з ранку через 30-40 хвилин після пробудження відчувається потреба у прийомі їжі, то це нормальне явище. Якщо вранці (протягом 2-3- годин і більше) бажання приймати їжу відсутнє, то це вказує на порушення нормальної функції організму. У щоденнику самоконтролю даються наступні оцінки апетиту: *підвищений, гарний, помірний, понижений, відсутність апетиту.*

Сон. Якщо сон настає швидко і дає вранці відчуття бадьорості і відпочинку, то він вважається гарним. Поганий сон характеризується довгим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю бадьорості, відпочинку після сну.

У щоденнику самоконтролю відмічають тривалість сну, його якість, час засипання і пробудження, порушення (безсоння, неспокій і т. ін.).

Працездатність. Це один з показників, які характеризують ті зміни організму, які відбулися під впливом занять. У щоденнику самоконтролю дається наступна оцінка працездатності: *гарна, задовільна, понижена*.

Бажання займатися фізичними вправами. Бажання займатися відмічають у щоденнику наступними словами: *“велике”, “байдуже”, “немає бажання”*.

Больові відчуття. Біль у м'язах виникає доволі часто після перших занять фізичними вправами, а також при відновленні після тривалої перерви. Вона може виникати при виконанні нових вправ, які вимагають функціонування м'язів, які раніше не приймали участі у роботі, а також при форсованому збільшенні фізичного навантаження. Біль триває декілька днів і викликає дискомфорт у тих, хто займаються. Біль небезпечна і пов'язана із накопиченням продуктів обміну. При цьому виникає відчуття важкості, скованості рухів, погіршується еластичність м'язів, вони становляться твердішими, гірше розслаблюються. Фізичне навантаження в цей період слід знизити.

У щоденнику самоконтролю необхідно відмічати, при яких вправах (або після) з'являється біль, їх сила, тривалість і т. ін. Особливо серйозно необхідно відноситися до появи неприємного відчуття або болю в області серця.

Пульс. Дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. Його рекомендують рахувати регулярно, в один і той же час доби. Краще за все вранці, лежачи, після пробудження. Крім цього, слід фіксувати пульс до тренування (за 3-5 хв.) і відразу після занять фізичними вправами.

Якщо перед кожним заняттям спостерігається приблизно однакова величина пульсу, це говорить про гарне відновлення організму .

Різне підвищення пульсу у порівнянні з попередніми показниками – ознака перевтоми.

Дихання. При гарному функціональному стані організму легені працюють більш раціонально, дихання глибоке і ритмічне.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ). Показники ЖЄЛ після легкого тренування підвищуються в середньому на 100-200см³, після напруженого і стомлюючого тренування знижується на 200-300см³. Послідовне зниження свідчить про стомлення. ЖЄЛ визначається за допомогою спірометра.

Артеріальний тиск (АТ). Самоконтроль за артеріальним тиском особливо необхідний тим, у кого він підвищений або понижений. Тиск вимірюється за допомогою електронного тонометра з виводом показників систолічного і діастолічного тиску на дисплей як в домашніх умовах, так і під час тренування, щоб оцінити реакцію серцево-судинної системи на задане навантаження. Своєчасна корекція тренувального навантаження дає можливість попередити небажану реакцію організму і добитися більшого оздоровчого ефекту.

Маса тіла (вага). Спостереження за самою тіла є важливим елементом самоконтролю. В перші дні тренування на протязі 2-3- тижнів вага тіла зазвичай знижується, в основному у повних людей. Зниження ваги відбувається за рахунок зменшення в організмі кількості води і жиру. Далі вага незначно підвищується (за рахунок збільшення маси м'язів) і стає стабільною.

Вага тіла може змінюватись на протязі дня, тому необхідно зважуватися в один і той же час (краще вранці), в одному і тому ж одязі, після туалету.

Функціональні проби. Дають можливість самостійно визначати стан серцево-судинної і дихальної систем. Деякі функціональні проби детально описані на початку даного розділу.

Контрольні вправи (тести). Дають можливість визначити рівень тренуваності тих, хто займається фізичними вправами. Деякі контрольні вправи приведені в табл. 27, 28, 37, 39.

Ведення щоденника самоконтролю дає можливість тим, хто займається регулярно слідкувати за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, за впливом на організм занять фізичними вправами.

Висновки

1. Для позитивного впливу фізичних вправ на організм необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

- поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантаження;
- різноманітність використаних засобів;
- систематичність занять.

2. Існують способи регламентації навантаження:

- за відносною потужністю;
- за абсолютним і відносним значенням числа повторень;
- за величиною фізіологічних параметрів (ЧСС, фізіологічними витратами);
- за суб'єктивними відчуттями.

3. До засобів спеціально оздоровчої спрямованості відносять:

- оздоровчу ходьбу;
- оздоровчий біг;
- плавання;
- ходьбу на лижах;
- їзду на велосипеді;
- стрибки через скакалку.

4. Оцінка стану здоров'я здійснюється за:

- пробою з присіданнями;
- пробою з підстрибуваннями;
- пробою з присіданням;
- ортостатичною пробою;
- клинстатичною пробою;

- пробою Штанге та ін.
- 5. До щоденника самоконтролю включають:
 - самопочуття;
 - настрої;
 - апетит;
 - сон;
 - працездатність;
 - бажання займатися фізичними вправами;
 - больові відчуття;
 - пульс;
 - дихання;
 - життєву ємність легень;
 - артеріальний тиск;
 - масу тіла;
 - функціональні проби;
 - контрольні вправи.

Основні поняття

Аеробіка – це система вправ циклічних видах спорту, які пов’язані з проявом витривалості і спрямовані на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Ритмічна гімнастика – це різновидність гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом яких є загально розвиваючі вправи, які виконуються під музику.

Шейпінг – це система фізичних вправ, спрямованих на корекцію фігури і покращення функціонального стану організму.

Калланетика – це програма вправ для жінок, які виконуються в основному в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих вправ.

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які виконуються під музику і сполучають елементи плавання, гімнастики, стретчинга, силові вправи.

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Перевірка знань

1. Назвати методичні правила, яких необхідно дотримуватись при виконанні вправ оздоровчого характеру:
 - а) поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантаження;
 - б) різноманітність використаних засобів;
 - в) різноманітність використаних методів навчання;
 - г) систематичність занять.
2. В оздоровчих цілях рекомендуються наступний об'єм навантаження на тиждень:
 - а) дошкільники – 8 г.;
 - б) школярі – 14-21 г.;
 - в) учні середніх спеціальних закладів – 10-14 г.;
 - г) студенти – 18-21 г.
3. Рухова активність, фізичні навантаження викликають ряд ефектів:
 - а) економізуючий;
 - б) антигіпоксичний;
 - в) антистресовий;
 - г) антипсихоенергетизуючий.
4. Способи регламентації навантаження:
 - а) за відотною потужністю;
 - б) за абсолютними і відносним значенням числа повторення вправ;
 - в) за абсолютними показниками розвитку фізичних якостей;
 - г) за величиною фізіологічних параметрів.
5. До засобів оздоровчого спрямування відносять:

- а) важку атлетику;
- б) оздоровчий біг;
- в) плавання;
- г) оздоровчу ходьбу.

6. До фізкультурно-оздоровчих систем відносять:

- а) аквааеробіку;
- б) шейпінг;
- в) калланетику;
- г) присідання зі значним навантаженням.

7. Функціональні проби оцінки працездатності серцево-судинної та дихальної систем:

- а) проба з присіданнями;
- б) проба з підстрибуваннями;
- в) ортостатична проба;
- г) діагностична проба.

8. У щоденнику самоконтролю фіксують:

- а) самопочуття;
- б) план проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;
- в) сон;
- г) апетит.

Література

1. Алабин В.Г., Скринко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в ФК и в спорте. – Минск: Высшая школа, 1979. – 86 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – 2-е изд., доп. – К.: Здоров'я, 1989. – 213 с.
3. Ананьев Б.Г. Комплексное изучение человека и психологическая диагностика // Вопросы психологи, 1968. - № 5-6. – С.25.
4. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
5. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): Навч. посіб. для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський Абетка – НОВА, 2001. – 384 с.
6. Аршавский И.А. К проблеме обоснования критериев нормы индивидуального развития в связи с характерными особенностями функционирования скелетной мускулатуры // Медицинские проблемы физической культуры. – К., 1971. – Вып. 1. – С. 5-9.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
9. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки // Рідна школа. – 2000. - № 7. – С. 48-50.
10. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1997. – 144 с.
11. Бокарев Ю.Г. Возможное направление работы // Физическая культура в школе. – № 6. – 1991. – С. 3-8.
12. Брахман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.

- 13.Бреслав И.С. Произвольное управление дыханием у человека. – Л.: Наука, 1975. – 151 с.
- 14.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
- 15.Вардимиади Н.Д., Машкова Л.Г. Лечебная физкультура и диетология при ожирении. – К.: Здоров'я, 1988. – 48 с.
- 16.Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
- 17.Вовченко И.И., Берестецкая И.Ю. Оценка уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 602-605.
- 18.Вільчковський Е.С. Фізичне виховання в дитячому садку. Методичний лист. – К.: Радянська школа, 1971. – 63 с.
- 19.Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К., 1980. – 102 с.
- 20.Гилен Т.Ю. Возрастные особенности механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы у школьников к физическим нагрузкам // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. Всесоюзн. конф. – М., 1990 – С. 62.
- 21.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
- 22.Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.
- 23.Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
- 24.Земцова В. Підготовка фахівців у сфері збереження і зміцнення здоров'я як важливий напрямок фізкультурної освіти // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2004. – С. 283-292.
- 25.Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Киев: «Здоровье», 1988. – 187 с.

- 26.Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
- 27.Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – 229 с.
- 28.Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств // Физическая культура в школе. – 1975. - № 1. – С. 7-9.
- 29.Кулачківська С.Є., Ладивір С.О. та ін. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малятко". – К.: СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
- 30.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
- 31.Леонтьев Н.А. Планирование теоретических и практических компонентов в профессиональном обучении студентов факультетов ФК: Дис. канд. пед. наук. – М. – 2001. – 181 с.
- 32.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
- 33.Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
- 34.Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в ФК человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 1996. – С. 2-4.
- 35.Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
- 36.Лукьяненко В.П. Современный урок физической культуры:// ФК, образование, тренировка. - № 2. – 1999. – С. 23-24.
- 37.Лях В.І., Мейсон М., Копилов Ю.А. Оцінка успішності з фізичної культури // Фізична культура в школі. – 1999. - № 1. – С. 8.

- 38.Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
- 39.Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
- 40.Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
- 41.Освальд К., Баско С. Стретчинг для свех. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 192 с.
- 42.Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
- 43.Пилюян Р.А. Ошибки Пьера де Кубертена и его последователей // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1996. – С. 4-5.
- 44.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 577 с.
- 45.Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – 195 с.
- 46.Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – 142 с.
- 47.Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
- 48.Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Комплексна програма з теорії і методики фізичного виховання. Навч. посібник для студ. заоч. відділення фак. фіз. культури пед. університетів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. – 108 с.
- 49.Пшенична Л.В. Реформування вищої освіти і науки України у вимірі Болонського процесу (документи і матеріали). – СумДПУ ім.А.С.Макаренка, 2005. – 32 с.

- 50.Смирнов Г.А. Азбука лыжного марафона. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 16 с.
- 51.Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М.: ФиС, 1984. – 48 с.
52. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр “Академия”, 2005. – 480 с.
- 53.Хоули Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
- 54.Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
- 55.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
- 56.Шматкова А.І., Шошура Н.Д. та ін. Типова програма диференційованого заліку з фізичного виховання для студентів вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / Додаток до комплексної робочої програми для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – Суми: РВВ СумДПУ, 2001. – 66 с.
- 57.Шматкова А.І. Фізичне виховання. Семінарські заняття відповідно до комплексної робочої програми для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ, 2001. – 64 с.
- 58.Ялович В.Т. Психологічні передумови формування педагогічних здібностей вчителів фізичної культури. – Луцьк: Вежа, 1998. – 146 с.

Прокопова Людмила Іванівна
Чхайло Микола Борисович

Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання

Навчальний посібник

Для спеціальності 6.010100 Олімпійський і професійний спорт

Суми: СумДПУ, 2008 р.

Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **В.В.Бугаєнко**

Комп'ютерний набір **Л.І.Прокопова**

Комп'ютерна верстка **О.М.Куценко, С. М. Поопсуєв**

Здано в набір 3.09.08. Підписано до друку 29.09.08.

Формат 60x84/16. Гарн. New Times Roman. Друк. ризогр.

Папір офсет. Умовн. друк. арк. 17.67.

Обл.-вид. арк. 18.79. Тираж прим. 300.

ПП Вінниченко М. Д. Суми, вул. Газети Правди, 9/10. Тел. 228-960

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру

видавців, виготівників і розповсюджувачів продукції

Серія ДК № 2314 від 14.10.2005 р. м. Київ