

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 1

**ТЕМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів III курсу факультету фізичної реабілітації

Виконавець:

доцент кафедри ТiМФВ

Ярошик М.Я.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Мета і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Вікові особливості дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
3. Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту.

1. Мета і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.

До шкільного віку відносяться діти від 6 до 17 років. Відповідно до існуючої системи загальної освіти цей віковий період поділяється на три етапи: молодший, середній і старший.

Сьогодні склалася науково обґрунтована система фізичного виховання, розрахована на залучення до фізичної культури усього підростаючого покоління. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних (освітніх), оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку (навчальні завдання);

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності (навчальні завдання);

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку (навчальні завдання);

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей (оздоровчі);

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя (виховні);

2. Вікові особливості дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Шкільний вік – один із найскладніших етапів вікового розвитку організму людини. Розвиток передбачає процес кількісних та якісних змін в організмі людини, котрі призводять до ускладнення організації та взаємодії всіх його органів та систем. Розвиток містить: ріст, диференціювання органів і тканин та набуття організмом характерних для нього форм. Усі ці фактори знаходяться між собою у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності.

Характерна особливість процесу росту дитячого організму – нерівномірність та хвилеподібність. У шкільному віці продовжується інтенсивний розвиток форм і функцій організму, які значною мірою залежать від умов життя і якості психологічної діяльності учнів, зокрема від використання засобів фізичної культури.

Молодший шкільний вік сенситивний до навчальної діяльності. Підвищенню сприйнятливості сприяють авторитет вчителя, віра у правдивість усього, чому навчають, старанність.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується у цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Хребет дуже гнучкий та рухливий. У цей період відбувається окостеніння кистей рук. **Тому, слід стежити за симетричним розвитком лівої і правої рук, що важливо для правильного фізичного розвитку дитини.** М'язи та зв'язковий апарат слабкі – потрібне значне напруження м'язів, щоб утримувати тіло у вертикальному положенні (неправильне положення тіла, однобічне навантаження, велике м'язеве напруження призводить до викривлення хребта). М'язева система розвивається інтенсивно, але нерівномірно – відстають у розвитку дрібні м'язи. У 7–8-річної дитини м'язи складають 27% маси тіла. М'язева сила рук збільшується приблизно на 2 кг щорічно. У 10 років сила правої руки складає в середньому 16–17 кг. Розвитку м'язів сприяють різноманітні рухи. Бажання бігати, лазити стрибати –

фізіологічна потреба дитини. До 9–11 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що підвищує координаційні здібності дітей. Цей вік сприятливий для спрямованого розвитку рухливості в основних суглобах.

Майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст та структурна диференціація нервових клітин. Проте у функціональній відношенні мозок ще розвинений слабо. Дедалі більше зростає роль другої сигнальної системи. Діяльність нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. Висока реактивність і збудженість, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок, складних за координацією рухів. Рухи дітей у цьому віці досить швидкі, але не точні. Під час сильних та монотонних рухових подразнень у них знижується стійкість до зовнішнього впливу. Уникнути цього можна шляхом внесення різноманітності у заняття фізичними вправами, включенням рухливих ігор. Сприйняття чіткіше (порівняно з дошкільнятами) – краще засвоюють абстрактні поняття, швидше запам'ятовують. Однак, увага нестійка і зосереджується більше на тому, що справляє сильне враження. Діти цього віку легко збуджуються, вони дуже емоційні. Недостатня сила і врівноваженість нервових процесів, перевага збудження над гальмуванням можуть призвести до швидкої втоми клітин головного мозку, і таким чином, до загальної втоми.

Змінюється та вдосконалюється серцево-судинна і дихальна системи. Серцевий м'яз дитини 7–8 років ще слабкий. Триває процес розвитку серця і його складного нервового апарату, тому спостерігаються різні коливання пульсу, порушення ритму серцевих скорочень через незначні причини. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень. З віком поступово сповільнюється ЧСС. У дітей віком 7–8 років ЧСС – 80–92 уд./хв, у 9–10 років – 76–86 уд./хв.

Збільшується окружність грудної клітки і досягає до 64 см. Дихальні м'язи відносно слабкі. Недостатня глибина дихання компенсується більшою частотою дихання – до 20–22 рази/хв. ЖЕЛ від 7–10 років збільшується з 1300 до 2000 см². У дівчат значно менші показники. Спостерігається диференціація

типів дихання – у хлопчиків починає формуватись діафрагмальне, у дівчаток – грудне дихання. У 7–8 років дихання дітей часто ускладнюється через вузькість носових ходів або внаслідок зростання пухкої аденоїдної тканини.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є основним критерієм у виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів дії на організм. Для молодших школярів природною є потреба у руховій активності, тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку та індивідуальному стану здоров'я.

Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Завдання фізичного виховання:

Враховуючи інтенсивність, неодноразовість, нерівномірність росту і розвитку дитячого організму важливе значення мають **оздоровчі завдання:**

1. Охорона життя, боротьба з захворюваністю, загартування, підвищення протидії організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

2. Співдія своєчасному і гармонійному розвитку всіх систем організму, розширення його функціональних можливостей. Формування правильної постави і стопи, розвиток швидкості, спритності і витривалості.

Поряд з вразливістю дитячого організму йому притаманні велика пластичність, високий рівень обмінних процесів. Дитина чудово пристосовується до умов, які змінюються та фізичним навантаженням, добре сприймає та засвоює доступні їй знання і вміння. Тому важливо вирішувати і **освітні завдання:**

1. Прививати навички особистої і загальної гігієни.

2. Формувати життєво необхідні рухові дії (ходьба, біг, стрибки), а також рухи, які складають основу для подальших занять плаванням, ходьбою на лижах, їздою на велосипеді та ін.

3. Формувати початкові знання пов'язані із фізичними вправами та інтерес до них.

Одночасно вирішуються і **виховні завдання**:

1. Виховання морально-вольових якостей (чесності, рішучості, сміливості).
2. Співдія розумовому, естетичному і трудовому вихованню.

Середній шкільний вік сенситивний до позанавчальних справ, які доступні дітям і в яких вони можуть проявити себе та свої нові можливості. Їх приваблює спільна діяльність з однолітками. Значною мірою проявляється потреба у самоствердженні та готовність до дій.

До середнього шкільного віку фізіологи, педагоги, психологи відносять дітей віком від 11 до 15 років. Цей вік ще називають підлітковим періодом або епохою отрочтва (Отрок – це хлопчик-підліток віком між дитиною і юнаком). Навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 5–9 класи і, як вже було вказано – це є освітній етап фізичного виховання. Як свідчить досвід вчителів, цей етап доцільно розділити на 2 періоди: 5–7 і 8–9 класи. У ці періоди по різному вирішуються освітні завдання ФВ.

У середньому шкільному віці посилено починають функціонувати залози внутрішньої секреції, які стимулюють діяльність усіх органів і систем, викликають перебудову всього організму. Внаслідок цього – значне прискорення росту організму і поява ознак статевого дозрівання.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним ростом та збільшенням розмірів тіла, головним чином за рахунок подовження ніг. Швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст хребців у висоту. Дівчата з 11 до 13 років в середньому виростають на 8–10 см, а маса їхнього тіла збільшується на 4,5–9 кг. Хлопчики теж виростають за рік на 8–10 см. Внаслідок того, що ріст тіла у довжину переважає над ростом в ширину, змінюються пропорції тіла. Для підліткового віку характерний період видовження. Процес окостеніння триває. Надмірні навантаження прискорюють процес окостеніння і можуть уповільнити ріст трубчастих кісток у довжину. Хребет дуже рухливий.

Швидкими темпами розвивається м'язева система. Оскільки, ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток, спостерігається натягування м'язів. Вони стають довгими і тонкими. У 13 років відмічається різке збільшення маси м'язів за рахунок потовщення м'язових волокон. Також спостерігається у цьому віці збільшення кількості м'язових волокон та внутрішньо-м'язових сполучно-тканинних волокон (саркоплазми).

Розміри серця у дітей швидко збільшуються, покращується його іннервація. Але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що збільшується величина кров'яного тиску.

Морфологічна структура грудної клітки така, що рухомість ребер обмежена. Внаслідок чого дихання у дітей середнього віку часте і поверхневе. З часом збільшується сила грудних м'язів. Після 14 років дихання стає повним. Поступово зменшується частота дихання (22-26 уд./хв.). Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості у дівчаток починається на 1–2 роки швидше, ніж у хлопчиків. Ця обставина істотним чином впливає на різницю в розмірах тіла, а також у функціональних можливостях хлопчиків та дівчаток.

До 11 років пропорції тіла дівчаток та хлопчиків однакові, але обсяг грудної клітки у дівчаток менший на 1,2–2 см, на 100-200 см³ менша ЖЕЛ. З 11 до 13 років дівчатка випереджають хлопчиків за показниками ваги, росту, ОГК. Серце дівчат менше за вагою та обсягом, грудна клітка менш розвинена, ЖЕЛ дівчат становить 60–70 % ЖЕЛ хлопчиків, дихання частіше і глибше, але сила дихальних м'язів менша. У дівчаток відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс.

В 12–13 років відбувається найінтенсивніший період розвитку кори головного мозку. Зокрема, посилюється аналітико-синтезуюча діяльність кори. В 13–14 років досягає високого рівня зрілості руховий аналізатор. У підлітків підвищується здатність аналізувати і точно сприймати різні рухи. Це створює сприятливі умови для успішного навчання різним руховим діям.

Статевий розвиток призводить до змін в поведінці підлітків. Для них характерні неврівноваженість, схильність до конфліктів з оточуючими. Учні цього віку відрізняє велика нервова збудливість, бурхливі прояви почуттів,

часта зміна настрою. Особливо чутливі вони до несправедливих рішень, дій. Педагогу слід терпляче та наполегливо формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається в процесі гри. В цьому віці групові ігри замінюють командними та спортивними. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої можливості. А у дівчаток, навпаки, спостерігається невіра у свої сили.

Організація оптимального рухового режиму в цей період може забезпечити гармонійний розвиток організму.

Мета ФВ дітей середнього шкільного віку: цілеспрямоване формування (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності. На думку Б.М. Шияна, учні цього віку повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури осіб і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.

Освітні завдання:

1) Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травм.

2) Навчання техніці основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах.

У 5–7 класах засвоюються нові, складні фізичні вправи переважно прикладного характеру, у 8–9 класах головна увага приділяється вдосконаленню рухів і розширенню діапазону їх застосування. При цьому акцентується увага на точність орієнтації в просторі і часі, точність м'язових відчуттів, рівновагу; відчуття часу, приладдя, середовища; здатність швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших,

3) Формування навичок, необхідних для виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних із періодом статевого дозрівання й акселерації. Ці завдання можна сформулювати наступним чином:

1) Загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища.

2) Забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей.

Необхідно у дітей середнього шкільного віку розвивати бистрість, швидкісно-силові якості, спритність, гнучкість (рухливість у суглобах), рівновагу, витривалість до короточасних статичних зусиль і помірних фізичних навантажень. На початку і в середині цього вікового періоду найбільшу увагу слід приділяти розвитку швидкості, в кінці періоду розвитку швидкісно-силових якостей. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, треба стежити за тим, щоб вони не виконувались надто різкою. Перед вправами на гнучкість слід проводити ретельну розминку, а після їх закінчення – застосовувати вправи на закріплення зв'язок та м'язів, а також їх послаблення. Слід продовжувати роботу на формування постави.

3) Закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності, корекції особливості тіло будови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.), якщо у цьому виникає необхідність.

До **виховних завдань** ФВ дітей середнього шкільного віку належать наступні:

1) формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей;

2) формування у підлітків установки на співробітництво, взаємодію з однолітками;

3) виховання вольових якостей витримки, вміння володіти своїми емоціями.

Реалізація вказаних завдань ФВ повинна сприяти підвищенню рівня особистої фізичної культури підлітків.

Відомі науковці Бальсевич і В.А. Запорожанов (1987) розробили наступні **якісні показники рівня фізичної культури** учнів середнього шкільного віку:

1. Знання основних правил тренування та вміння застосовувати їх під час самостійних занять фізичними вправами.
2. Знання основних правил, прийомів і методів самоконтролю і вміння їх застосовувати на заняттях фізичними вправами.
3. Різнобічна фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
4. Систематична рухова активність.
5. Володіння широким колом рухових вмінь.
6. Стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різних формах.
7. Усвідомленість в біжучих спортивних подіях в місті, країні, за кордоном.
8. Знання і вміння показати не менше 200 вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру.

У цьому періоді не рекомендують великі силові навантаження. Останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток в довжину.

У зв'язку із збільшенням величина кров'яного тиску нерідко виникає задишка, відчуття стиснення в області серця. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати тривалого часу інтенсивні навантаження щодо бігу, плавання. Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце треба чергувати з спеціальними заспокійливими вправами. Наприклад – інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.

Зважаючи на поверхневе дихання, корисно давати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки. За їх допомогою амплітуда дихальних рухів може бути значно підвищена. Треба вчити дихати глибоко, ритмічно, без різких змін темпу.

Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс у дівчаток погіршують їх досягнення в бігу, стрибках та в інших вправах

порівняно з хлопчиками. Менший розвиток м'язової системи в дівчаток, особливо плечового пояса позначається на можливостях виконувати вправу у метанні, підтягуванні, упорах, лазінні. Проте, як правило, їм краще вдаються вправи, пов'язані з додержанням ритму, пластичності, точності рухів.

У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різним числом повторень або в різних умовах.

Рухова діяльність підлітків має бути диференційована не лише відповідно до статі, а й із урахуванням їх біологічного віку. Звідси перевага на уроках з фізичного виховання групового та індивідуального методів організації учнів.

Дітей цього віку відрізняє велика нервова збудливість, бурхливі прояви почуттів, часта зміна настрою. Особливо чутливі вони до несприятливих рішень, дій. Так, нечітке суддівство в іграх нерідко сприймається ними як підсуджування. У цих випадках вони можуть нагрубити товаришам, педагогу. Вчителю слід терпляче та наполегливо формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається в процесі гри. В цьому віці групові ігри відходять на другий план, їх змінюють командні та спортивні. Крім розвитку рухових навичок гри потребують обов'язкового додержання дисципліни, виконання правил, а також формують вольові та моральні якості.

Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються розібратися в усьому самі, зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається невіра у свої сили. Тому, на гімнастичних уроках треба чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.

Підлітки дуже чутливі до оцінки дорослими їх особистості, діяльності. Вони гостро реагують на будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих. Не слід поспішати з покаранням учнів. Їм треба надати можливість заспокоїтись, інакше покарання не дасть бажаного результату. Педагогу треба також мати почуття міри у використанні заохочення.

Старший шкільний вік сенситивний до усвідомлення та освоювання свого внутрішнього світу і характеризується величезною внутрішньою роботою, пошуку перспектив життєвого шляху, розвитком відчуття відповідальності, прагненням володіти собою, збагаченням емоційної сфери.

До старшого шкільного віку відносять учнів віком 16–17 р., їх навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 10–11 класи. Цей віковий період називають періодом ранньої юності.

Старший шкільний вік характеризується відносно спокійним і рівномірним протіканням процесів росту і розвитку (закінчується статеве дозрівання). Уповільнюється ріст тіла у довжину і збільшується у ширину, збільшується маса тіла. Закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Інтенсивно розвивається грудна клітка, особливо у юнаків. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. Скелет здатний витримати значні навантаження.

Спостерігається швидкий приріст м'язової маси та асиметрія у силі м'язів лівої та правої половини тіла. М'язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію.

Продовжується ріст маси серця. Збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза. Ударний та хвилинний об'єми крові також збільшуються. Покращується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи.

Різниця між юнаками та дівчатами сягає максимуму. Так, дівчата старшого шкільного віку мають на 10–12 см нижчий зріст і на 5–8 кг меншу масу тіла, ніж хлопці. В дівчат значно менше зростає м'язова маса, помітно відстає у розвитку плечовий пояс. Проте, інтенсивно розвивається тазовий пояс і м'язи тазового дна.

Грудна клітка, серце, легені, сила дихальних м'язів, ЖЕЛ, максимальна вентиляція легенів, об'єм споживання кисню менше розвинені у дівчат, ніж у юнаків. Функціональні можливості органів дихання та кровообігу у них значно нижчі. У дівчат грудний тип дихання, а у хлопців – черевний. У зв'язку з менструаціями для дівчат характерне періодичне послаблення працездатності організму.

У 15–17 років завершується розвиток ЦНС. Набагато покращується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Учні старших класів здатні виконувати різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок вчителя.

У цьому віці спостерігається також і велика різниця основних антропометричних показників між учнями однієї статі і віку. Тому, необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів, з метою оптимізації рухового режиму, харчування, навчання і відпочинку.

Мета ФВ: забезпечення всебічної фізичної підготовки до вступу в доросле життя, практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку.

Якщо хлопці і дівчата навчаються після закінчення 9 класу в СПТУ або ВНЗ I рівня акредитації, то ФВ повинно сприяти кращому і більш швидкому опануванню відповідною професією, озброєнню цієї категорії учнівської молоді знаннями, вміннями, навичками, які вони в майбутньому повинні використовувати у професійній діяльності.

Особливості методики ФВ студентів ВНЗ I–IV рівнів акредитації розглядаються на IV курсі, тому в даній лекції мова буде йти про учнів X–XI класів загальноосвітніх навчальних закладів.

У ФВ старшокласників вирішуються такі **освітні завдання:**

1) Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

2) Навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ. У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. У хлопців пріоритет надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчат надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ.

3) Формування навичок організації самостійних занять фізичними вправами, навичок судді та інструктора з окремих видів спорту.

Щодо здатності до самостійного аналізу фізичних вправ у старшокласників, то її вчитель повинен всебічно розвивати. Навчання фізичних вправ він може будувати, спираючись на знання, зокрема набуті учнями на уроках фізики, біології, хімії.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Дані завдання можна сформулювати таким чином:

1) Зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності старшокласників.

2) Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей.

У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. В зв'язку з швидким приростом м'язової маси, опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження. Виправдане застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженням, що виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей. Дівчата повинні обережно підходити до виконання вправ з елементами натужування, які створюють великий внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на органи малого таза (наприклад, піднімання й перенесення великої ваги, стрибки з великої висоти тощо).

У даний період виникають сприятливі умови і для розвитку витривалості школярів до динамічної праці, оскільки продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем. Вправи для тренувань загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності школярів, розвивають вольові якості. Важливо розвивати динамічну витривалість не тільки юнакам, а й дівчатам. Недостатність і нерегулярне застосування вправ

на витривалість призводять до послаблення серцевого м'яза, і будь-яка інтенсивна праця може зумовити перевантаження і хворобу серця.

3) Удосконалення будови тіла (регулювання м'язових об'ємів, маси тіла, виправлення постави).

До **виховних завдань** ФВ учнів старшого шкільного віку належать наступні:

1) Виховання почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні.

2) Виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

3) Виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, ініціативності.

Контрольні якісні показники ФК учнів старшого шкільного віку:

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх в практиці самостійної та колективної фізичної підготовки.

2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх під час фізичної активності та діагностики свого стану.

3. Знання основ біомеханіки рухів людини і вміння аналізувати техніку фізичних вправ.

4. Переконавання в необхідності систематичної рухової активності.

5. Володіння руховими вміннями і навичками в межах вікових норм.

6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.

7. Знання не менше 300 вправ загальнорозвивального характеру, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості і профілактики порушень постави, не менше 50 видів засобів тренування витривалості: володіння техніко-тактичними прийомами не менше ніж в 5 видах спортивних ігор і 10 інших видів спорту.

8. Вміння користуватися тренажерами та організувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.

9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3 раз в тиждень) і займатися іншими формами оздоровчої фізичної активності.

10. Не палити і не вживати алкоголю.

Методика проведення уроку мало чим відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, характерних для спортивного тренування. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути диференційовані з урахуванням статі учнів.

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, будови тіла. Вони зіставляють свої фізичні дані з даними одноліток, оцінюють, наскільки їхня зовнішність відповідає стереотипу чоловіка чи жінки. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту. Слід підготувати повідомлення на тему "Ідеал гармонії форм тіла" з конкретними рекомендаціями, як його досягнути.

Юнаки тяжіють до переоцінки своїх сил. На початку бігу, наприклад, вони часто беруть надто високий темп, що несприятливо діє на організм. Дівчата частіше недооцінюють свої сили, недостатньо впевнені в собі при виконанні вправ, які потребують сміливості, рішучості. До того ж дівчата відрізняються більшою, ніж юнаки, емоційною збудливістю, їм властива підвищена чутливість. Вчитель повинен роз'яснювати школярам шкідливість перенапруження сил. Ніколи не слід примушувати учнів тренуватися з максимальною інтенсивністю. Навантаження при тривалих вправах не повинно перевищувати 80–85% змагального.

2. Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту.

У відповідності до закону України „Про фізичну культуру і спорт” суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є: фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери

фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади;

До суб'єктів сфери фізичної культури і спорту відносять: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів, колективи фізичної культури, фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту, Національний олімпійський комітет України, спортивний комітет України

Спортивні клуби є закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та/або спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.

Дитячо-юнацькі спортивні школи є позашкільними навчальними закладами спортивного профілю - закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створюють необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту.

Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю є навчальними закладами системи загальної середньої освіти або вищими навчальними закладами - закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують відбір та спортивну підготовку найобдарованіших дітей та молоді, створюють умови для розвитку їхніх індивідуальних здібностей з метою досягнення високих спортивних результатів та поповнення

національних збірних команд у поєднанні із здобуттям учнями та студентами відповідної освіти.

Школи вищої спортивної майстерності – заклади фізичної культури і спорту, які забезпечують підготовку спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень шляхом проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів та участь спортсменів у відповідних змаганнях.

Центри олімпійської підготовки – заклади фізичної культури і спорту, які забезпечують підготовку спортсменів національних збірних команд з олімпійських видів спорту шляхом проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів на спортивних спорудах, де створені умови для проживання, харчування спортсменів, належного медичного та наукового забезпечення їх підготовки, та участь спортсменів у відповідних змаганнях.

Центри студентського спорту вищих навчальних закладів – заклади фізичної культури і спорту, які забезпечують створення умов для поєднання навчання у вищому навчальному закладі та підготовки студентів, зокрема, до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсіадах.

Фізкультурно-оздоровчі заклади (центри, комплекси, клуби, студії) – заклади фізичної культури і спорту, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Центри фізичного здоров'я населення – заклади фізичної культури і спорту, які здійснюють діяльність шляхом залучення різних груп населення, зокрема соціально незахищених, до занять фізичною культурою.

Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів, який забезпечує належні умови для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту інвалідів, здійснює заходи з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності інвалідів, у тому числі щодо спорту вищих досягнень, фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів.

Колективи фізичної культури є громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, які створюються та функціонують на підприємствах, в установах, організаціях з метою здійснення фізкультурно-

оздоровчої діяльності за місцем роботи громадян. Такі колективи можуть бути осередками фізкультурно-спортивних товариств.

Фізкультурно-спортивні товариства – громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості, основними завданнями яких є:

сприяння реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту;

організація фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема за місцем роботи громадян;

забезпечення розвитку визначених напрямів спорту.

Спортивні федерації (асоціації, спілки, об'єднання тощо) – громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості, основними завданнями яких є:

забезпечення інтересів членів відповідних спортивних федерацій у сфері спорту, в тому числі сприяння захисту їх соціальних, економічних, творчих, вікових, національно-культурних та інших інтересів;

сприяння розвитку відповідного виду (видів) спорту шляхом участі у розробленні та виконанні відповідних програм;

залучення різних груп населення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

сприяння підготовці спортсменів національних збірних команд та забезпечення їх участі в офіційних міжнародних спортивних змаганнях;

організація та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;

участь у здійсненні кадрового забезпечення розвитку відповідного виду (видів) спорту;

сприяння розвитку міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту.

Спортивною федерацією інвалідів є спортивна федерація, в яку об'єднуються інваліди з певною вадою здоров'я задля розвитку видів спорту інвалідів.

Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів. Основними завданнями громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів є:

залучення учнів та студентів у позанавчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах;

організація і проведення спортивних змагань серед учнів та студентів;

забезпечення участі учнів та студентів у відповідних міжнародних спортивних змаганнях.

Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту. Основними завданнями громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту є:

забезпечення розвитку спорту ветеранів та сприяння соціальному захисту ветеранів фізичної культури і спорту;

залучення ветеранів спорту до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

організація і проведення спортивних змагань серед ветеранів фізичної культури і спорту;

забезпечення участі ветеранів фізичної культури і спорту у відповідних міжнародних спортивних змаганнях.

Національний олімпійський комітет України – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, основним завданням якої є забезпечення розвитку олімпійського руху в Україні як складової частини міжнародного олімпійського руху.

Спортивний комітет України – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, основним завданням якої є забезпечення розвитку в Україні неолімпійського спорту.