

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

## **ЛЕКЦІЯ № 2**

*(Модуль 1)*

**Тема: ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛИХ.**

з дисципліни “ТіМФВ”  
для студентів 4 курсу ФЗЛіТ

Виконавець:  
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № \_\_\_ від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 року).

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

## ПЛАН

1. Етапи фізичного розвитку людини.
2. Психофізіологічна характеристика дорослих.
3. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.
4. Реалізація загально-педагогічних та специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К, 1998. - 48 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.
3. Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.
4. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. “Вежа” держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т.П. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- 10.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.

### **1. Етапи фізичного розвитку людини.**

Виділяють три групи ознак, за якими побудована періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.(4)

У науковій літературі використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік - це середній вік певної групи людей відносно всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів.

Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти,

фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старше 60 років більше індивідуальних рис, ніж загальних. Наведене твердження має особливе значення при організації занять фізичними вправами, оскільки вони проводяться з урахуванням функціональних можливостей людини. Визначити календарний, пенсійний та демографічний вік досить просто, а для визначення біологічного віку не існує однозначних критеріїв. Розроблено спеціальні методики, що включають медичні, психометричні тести і спеціальні психологічні анкети, але порівняти календарний і біологічний вік не вдалося. Вважається, що “істинний” біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров’я людини, а також її соціальні контакти. (3)

У науково-методичній літературі з питань ФВ дотримуються наступної вікової періодизації дорослого населення.

19-28 (жінки і чоловіки)	<u>молодіжний вік</u>
29-39 (чоловіки)	
29-34 (жінки)	<u>зрілий вік, I період</u>
40-60 (чоловіки)	
35-55 (жінки)	<u>зрілий вік, II період</u>
61-74 (чоловіки)	
56-74 (жінки)	<u>похилий вік</u>
75-90 (чоловіки, жінки)	<u>старший вік</u>
91 рік і старші (чоловіки, жінки)	<u>довгожителі</u>

I. Специфіка завдань, засобів і методів ФВ, форм його організації, різних вікових контингентів населення обумовлена як соціальними, так і біологічними факторами.

Генеральна мета суспільства у сфері виховання, що висувається на багаторічну перспективу, залежить від соціальних потреб.

Мету, роль і місце ФВ в загальній системі виховання визначають загальнолюдські цінності. Сучасні погляди на ФВ в Україні базуються на принципах природо відповідності, гуманізму і демократизму цього процесу (Б.М.Шиян, 2001). В дійсно гуманному суспільстві створюються належні соціальні можливості для всебічного розвитку людини. ФВ повинно забезпечити оптимально фізичний розвиток людини, вдосконалення її рухових якостей, моторних здібностей у єдності із духовними і моральними якостями, властивими суспільно-активній особистості.

При цьому мета фізичного виховання обумовлена об’єктивними вимогами до фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини в основній сфері її життєдіяльності - у сфері праці.

Сучасний науково-технічний прогрес звільнює людину від виснажливої фізичної праці, але не звільнює від необхідності оптимальної фізичної підготовки до трудової діяльності. В умовах сучасного матеріального виробництва до фізичних здібностей людини пред’являються нові вимоги: замість грубих фізичних зусиль багато видів праці потребують координованих рухів, замість стереотипних навичок - здатність оволодівати

новими вдосконаленнями формами рухів. У багатьох сучасних трудових процесах необхідні підвищені лабільність та стійкість функцій органів чуття (аналізаторів), загальна психофізична витривалість. Таким чином, технічний прогрес у сфері праці навіть посилює у певному аспекті необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності.

Перед ФВ ставляться також завдання, які впливають з оборонних функцій суспільства і держави. Технічне переозброєння потребує воїнів, які здатні оволодіти складною військовою технікою у стислі терміни і можуть ефективно застосовувати її у бойовій обстановці, що вимагає граничної мобілізації духовних і фізичних сил (5).

Таким чином, спрямованість ФВ дорослої людини обумовлена певними суспільними потребами у сфері праці і поки що має відношення до військової справи. Закономірності суспільного прогресу вимагають також і всебічного розвитку особистості людини. Як вказує Б.М.Шиян сьогодення об'єктивно ставить низку вимог до особистих якостей людини, здатної успішно функціонувати в умовах ринку. Серед них: уміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, здатність до професійного динамізму, комунікабельність, розвинуті навички роботи в групах і колективах. У процесі ФВ для набуття цих якостей створюються найкращі умови.

Слід вказати, що у демократичному суспільстві повинні бути враховані також інтереси різних соціально демографічних груп населення, а також й індивідуальні інтереси вільного розвитку особистості. На зміст, форми ФВ дорослих суттєво впливають особливості виконання ними соціальних функцій. Так, у віці 18-30 років набувається професія (навчання в ВНЗ 1-4 рівнів акредитації, в ПТУ, курсах), починається трудова діяльність, юнаки проходять військову службу. У цьому віці складається сім'я.

Особи зрілого віку - це основний контингент населення зайнятий у виробничій діяльності. Чоловіки до 50 років знаходяться в запасі у Збройних силах України. Особи похилого віку та старшого віку - це люди, що знаходяться на пенсійному забезпеченні. В зв'язку з цим, кожна із вище вказаних соціально-демографічних груп населення потребує конкретизації задач, змісту і форм ФВ (6).

Необхідно також пам'ятати, що методика ФВ залежить від віку і статі тих, хто займається фізичними вправами, тобто зумовлена біологічними факторами.

## **2. Психофізіологічна характеристика дорослих.**

Розгляд біологічних передумов ФВ дорослого населення доцільно розглядати із характеристики основних етапів онтогенезу (історія індивідуального розвитку) людини. Весь період життя людини відбувається в умовах взаємодії і взаємопроникнення двох процесів - розвитку та інволюції (старіння).

Подібно двигуну, який починає спрацьовування вже з моменту його запуску, людина починає старіти дуже рано. Зовні це старіння нічим не виявляється, тому його можна виявити тільки тонкими методами. При цьому

зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники можуть знижуватися в перші роки життя (наприклад, відносна маса крові на кг ваги), другі спочатку зростають, а після 30 років зменшуються (потужність серцевої діяльності,) деякі з віком майже не знижуються (морфологічний склад крові). При цьому в першу третину життя людини ( до 25-30 років) переважають процеси розвитку. Вважається, що у момент закінчення росту організм людини досягає "стелі" - відносно стабільності, яка зберігається до 35-40 років. У продовж цієї фази життєвого циклу індивідууму його фізичні і психічні можливості проявляються у всій повноті. Потім починається інволюційний період розвитку людини, спочатку процеси інволюції дещо уповільнені, а після 60 років їх темп прискорюється. В зв'язку з цим, в онтогенезі людини умовно виділяють 3 етапи:

I етап - це етап інтенсивного розвитку органів і систем організму, морфологічних і функціональних показників людини;

II етап - етап відносно стабільного стану фізіологічних функцій людини, або за думкою деяких авторів етап відносно-повільного зниження рівня функціональних можливостей організму людини;

III етап - поступового або швидкого зниження рівня функціональних можливостей організму людини, етап інволюції.

Адаптаційно-регуляторна теорія старіння В.В.Фролькіса свідчить, що на етапі інволюції поруч із згасанням, порушенням функцій органів і систем організму включаються механізми адаптації, які закріплені в еволюції. Весь комплекс механізмів, спрямованих на збереження життєдіяльності у цей період визначають як період вітауктуму (віта - життя, аuktum - збільшувати). Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність - всебічне функціональне навантаження органів, систем старіючого організму шляхом занять фізичними вправами.

Відомо, що організм людини у відповідь на фізичне навантаження реагує не однією якою-небудь реакцією, а цілим рядом біохімічних, морфологічних та фізіологічних процесів. Під час фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються термінові адаптаційні зміни (термінова адаптація). При багаторазовому повторенні термінових адаптаційних процесів структурні і функціональні можливості людини розвиваються (довготермінова адаптація). Тому систематичні оптимальні для кожного віку заняття фізичними вправами дозволяють покращити функціональний стан багатьох систем організму, віддалити інволюційні процеси, знижують ризик виникнення багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних.

Таким чином, знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає однією із важливіших умов успішної організації рухової активності людини, особливо старіючої. Зовнішні (соціальні) і внутрішні (біологічні) стимули розвитку фізичного потенціалу людини ніби доповнюють одне одного і забезпечують найбільш раціональний шлях досягнення мети ФВ: накопичення фізичного потенціалу, необхідного для нормального функціонування людини в оточуючому середовищі.

### 3. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.

У підсумку розгляду 1 питання лекції, було вжито такий новий термін як фізичний потенціал людини.

*Фізичний потенціал людини (ФП) являє сукупність фізичних якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються в рухах, діях і робочих операціях* (В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987).

Розвиток фізичного потенціалу відбувається на протязі всього життя людини і також проходить через вказані три етапи онтогенезу людини (2). Критерієм ефективності управління процесом ФВ дорослих є забезпечення більшого ступеню відповідальності ФП людини зовнішнім середовищем і, перш за все, соціальним вимогам. В той же час показником неефективності такого управління може стати невідповідність стану ФП людини рівню вимог середовища і внутрішнім можливостям організму. Перевищення цих можливостей у ФВ настільки небажано, а часто і не допустимо, як і недостатнє їх використання. Ігнорування цих обставин може призвести до трагічних наслідків.

Закономірності вікової еволюції ФП людини ( 3-и вищезгадані етапи розвитку) обумовлюють наступні дві важливі вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди:

**1.** В перші два десятиріччя життя необхідно накопичити якомога більший ФП, досягти найбільш високого для кожної людини рівня розвитку рухових якостей: швидкості сили, витривалості, гнучкості, спритності.

**2.** У наступні роки життя слід підтримувати режим помірної рухової активності (РА), не допускати різкого зниження рівня ФП.

Вже з середини або кінця третього десятиріччя доцільно здійснювати різноманітну за змістом РА із поступовим зниження її інтенсивності і відносно стабільним об'ємом. Тобто, час, який відводиться на заняття фізичними вправами, не повинен суттєво змінюватись впродовж всього життя дорослої людини, а рівень фізичного навантаження повинен поступово зменшуватись.

Різнорічність РА може бути забезпечена сезонними змінами її змісту. Арсенал форм РА настільки широкий і різноманітний, що дозволяє кожного року забезпечувати людину новою руховою діяльністю. Але особливої необхідності у цьому не має. Можна спланувати двох-трьохрічний алгоритм зміни змісту РА і повторювати його на протязі багатьох років. Зміст РА залежить від інтересів людини і реальних можливостей, але головне правило - різноманітний характер РА - повинно виконуватись обов'язково.(2).

Загальна спрямованість зміни характеру фізичних навантажень у зв'язку із віком:

- поступове зниження об'єму занять силовими видами спорту і одноборствами (боротьба, бокс) через зростання небезпеки травматизму;

- поступове зниження частки вправ спочатку швидкісного, а потім силового спрямування;
- підвищення частки вправ, спрямованих на розвиток витривалості;
- збільшення часу, який відводиться для індивідуальних занять;
- застосування у ФВ більшої кількості неспецифічних засобів (городництво, садівництво, рибальство, полювання, туризм, загартовуючі процедури).

Таким чином, характерні ефективності управління процесом ФВ - це ступінь відповідності ФП людини соціальним і біологічним вимогам. Для досягнення необхідної відповідності ФП людини зовнішнім і внутрішнім вимогам на різних етапах онтогенезу міняються завдання ФВ, його зміни, форми, характер фізичних навантажень. Особливості методики ФК осіб молодого, зрілого, похилого та старшого віку розглядаються у наступній лекції.

#### **4. Реалізація загально-педагогічних та специфічних принципів ФВ.**

**4.1. Принцип гармонійного розвитку** людини передбачає дотримання двох основних вимог:

1. Вирішення задач фізичного виховання повинно здійснюватися в органічному зв'язку з трудовим, розумовим, моральним естетичним вихованням.

Інтелектуальний розвиток. Ряд явищ, що відбувається в навколишньому світі можна зрозуміти тільки в результаті рухової активності. Наприклад створення уяви про час, простір, тривалість, темп, ритм, а також поверхню і масу тіл, можливості власного тіла. Окрім цього, заняття фізичними вправами здійснюють вплив на розвиток таких властивостей інтелекту:

- уваги - при оволодінні складнокоординованими рухами створюються умови для розвитку концентрації уваги на рухах і відчуттях, що виникають.
- спостережливості - оскільки залучається дія аналізаторів,
- орієнтування в середовищі, що змінюється.
- мислення - необхідно вести пошук причин вдалих і невдалих рухів.

Найбільш продуктивним і позитивним для організму людини є такі види і режими роботи, при яких відбувається зміна навантаження, зміна зусиль і груп працюючих м'язів. Сеченов експериментально довів, що працездатність відновлюється швидше і повніше не при пасивному відпочинку, а коли виконуються спеціально організовані рухи іншими не стомленими частинами тіла. Саме на цей сеченовський феномен активного відпочинку і опираються рекомендації щодо застосування засобів фізичної культури для підтримання і відновлення розумової і фізичної працездатності протягом робочого дня (фізкульт-хвилинка тощо).

Воля, як і м'язи, розвивається тільки в процесі і в результаті діяльності та долання об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Розвинута в умовах тренувальних занять, воля може проявлятися і в інших сферах життя: праці, навчанні. Необхідно, враховуючи індивідуальні особливості осіб, які

займаються, створювати умови, в яких проявляються і закріплюються сильні сторони характеру.

Емоційна сфера. З автоматизацією виробництва, виходом на пенсію значно зростає вільний час осіб. І більшість з них не знає що ж робити з новоутворени часом. Екзистенційний вакуум (за Віктором Франклом) причина поширеного в наш час явища- алкоголізму, юнацької злочинності, а також кризи літніх людей. При тривалій циклічній роботі в кров виділяються ендоморфіни - речовини наркотичної природи, які викликають стан задоволення. При регулярному застосуванні виникає залежність. На деякий час виникає бажання ще раз відчутти цей стан ейфорії. Під час виконання вправ можуть зникати ознаки поганого самопочуття. Покращенню емоційного стану сприятиме виконання вправ на красивій місцевості, спілкування між людьми.

Естетичне виховання. Формування в осіб, що займаються - краси рухів, -поведінки, -формування красивої тілобудови. Оволодіння тими сторонами техніки, які визначають досконалість, красу руху. Таким чином заняття фізичними вправами стають чинниками формування естетики рухів.Збільшуючи масу м'язів, регулюючи жирові відкладення, покращуючи поставу, оздоровлюючи шкіру досягається естетичний ефект у зовнішності людини. В 23% підлітків і 19% дорослих осіб на першому місці покращення тілобудови серед мотивів до занять. Формування в глядачів естетичної уяви.

Друге положення принципу. Зміст фізичного виховання слід планувати так, щоб забезпечувалися: "пропорційний" розвиток усіх фізичних якостей і достатньо різнобічне формування рухових вмінь і навичок, спеціальних знань. Тобто цей принцип вимагає, щоб фізичне виховання було всебічним не тільки стосовно зв'язку з іншими видами виховання, але і за своїм специфічним змістом.

#### **4.2. Принцип зв'язку з трудовою і оборонною діяльністю.**

Трудова, оборонна і фізкультурна діяльність мають ряд спільних моментів:

1. І в праці і в оборонній діяльності і в фізичному вихованні оволодіння руховими діями досягається за рахунок активної взаємодії індивідуальних властивостей особистості.

2. В усіх видах діяльності людина діє в колективі. В функціонуванні колективу є багато спільного: наявність мети, задач, прав, обов'язків членів колективу, режиму діяльності і взаємин між людьми.

3. Навчання руховим діям і виховання людини здійснюється на основі тих самих закономірностей: теорії пізнання, теорії утворення тимчасових умовних зв'язків, теорії інформації і теорії довільних рухів.

4. Успіх у трьох видах діяльності залежить від таких умов: свідомого і активного ставлення до обраної діяльності, стану здоров'я, фізичної і розумової працездатності, досвіду, рівня розвитку здібностей.

**4.3. Принцип оздоровчої спрямованості** зобов'язує викладача, методиста, інструктора так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функції. Це значить, що з допомогою ФВ необхідно:

-компенсувати дефіцит ФА, що виникає в умовах сучасного життя;



- вдосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і резистентність негативним впливам.

Реалізація цього принципу виконується шляхом дотримання таких вимог:

1. Засоби і методи ФВ застосовувати такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності. Встановлено, що з віком зменшується частка засобів швидкісного, а потім силового спрямування, зі зростанням долі засобів для розвитку аеробної витривалості. Найбільшу оздоровчу цінність мають динамічні, циклічні, аеробні, глобального характеру вправи. Нетрадиційні засоби ФВ (фітотерапія, загартовування, різновиди масажу, науково обґрунтовані авторські системи оздоровлення тощо).

2. Фізичне навантаження слід планувати у відповідності до можливостей осіб, що займаються. Індивідуальний підхід в залежності від статі, віку (біологічного), рівня ФП, самопочуття. Значення самоконтролю.

3. Лікарсько-педагогічний контроль - обов'язковий елемент процесу ФВ. Його значення зростає з віком осіб, що займаються. Оскільки з роками зменшуються адаптаційні можливості організму, зростає захворюваність.

4. Дотримання санітарно-гігієнічних норм щодо чистоти, температури повітря, освітлення, дотримання особистої гігієни (харчування, одягу) тощо.

5. Раціональне використання сил природи. Ніж старша особа, тим більшого значення у фізичному вихованні набувають оздоровчі сили природи. Тому що використання їх позитивного впливу відбувається пасивно.

### **Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання**

**Свідомості.** Реалізація принципу пов'язана з:

-розумінням особами мети і задач фізичного виховання.

-вмінням оцінювати свої успіхи і аналізувати дії, причини помилок тощо.

-осмисленим відношенням до матеріалу занять.

Самоконтроль - важливий показник принципу свідомості. Встановлено, що аналіз вправ, які виконуються, пришвидшує процес навчання, відсутність контролю з боку особи, що займається - уповільнює.

**Активності.** Активність витікає не стільки з розуміння необхідності виконання навантажень, скільки від потреби особи в руховій активності і прагнення нею вдосконалення. Для реалізації принципу активності педагог повинен сприяти самостійності, ініціативності, творчості осіб, які займаються.

Велике значення для активності має задоволення. Воно може розглядатися в кількох аспектах (умови занять, взаємини, особисті досягнення). Задоволення, як правило, підвищує активність осіб, незадоволення - знижує. В дітей оцінка задоволення генералізована. Ніж більш зріла особа, тим більш диференційованою стає її оцінка задоволення. (Л.В. Ліхачов).

Вищою формою активності на заняттях є перехід до творчості.

З кожним віковим етапом самоосвіта і самовиховання повинні займати все більше місце. В студентському віці рекомендовано ширше застосовувати проблемні способи навчання.

**Науковості.** Методика фізичного виховання в нормі базується на вірогідних наукових даних і в цьому відношенні повинна бути раціональною.

**Доступності.** Давно доведено, що матеріал, який пропонується для засвоєння повинен бути не стільки і не скільки доступний, скільки оптимально доступним. Вправа повинна бути достатньо легкою, щоб гарантувати вільну розкуту роботу над нею, але, одночасно і достатньо складною, щоб кинути виклик здатностям людини, яка її виконує, стимулюючи тим самим певну мобілізацію інтелектуальних, фізичних можливостей.

Встановити міру доступності у фізичному вихованні дозволяє застосування контролю. Якщо посильна міра навантаження перевищується, виникає загроза здоров'ю особи. Тобто замість оздоровчого впливу отримуємо негативний вплив. Тому дотримання принципу доступності забезпечує принцип оздоровчої спрямованості.

Реалізація принципу досягається при дотриманні таких вимог:

**Послідовності:** від відомого до невідомого, від засвоєного до незасвоєного

**Поступовості:** від простого до складного, від легкого до важкого

Застосування підготовчих і підвідних вправ полегшує процес навчання.

**Полісенсорності.** Фахівці наголошують не стільки на застосуванні зримого образу дії, але і усього концептуального образу, який влючає в себе і змістовну, і, особливо, сенсомоторну інформацію про рух, яку "збирають" усі чотири органи чуттів.

Зі ступеню оволодіння рухом змінюється значення різних форм наочності. На початковому етапі найважливішу роль відіграють зорові сприйняття. В подальшому різко зростає роль рухового аналізатора. З розширенням досвіду осіб зростає роль слова, як чинника опосередкованої наочності у фізичному вихованні. Ніж багатший досвід, тим більше можливостей для створення потрібних рухових уяв за допомогою слова.

**Послідовності.** Зупинка прогресу фізичного стану може виникати не тільки від принципово невірному вибору засобів і методів фізичного виховання, але і через їх одноманітність.

**Міцності** Надмірна ступінь автоматизації елементів навички призводить до того, що навичка важко піддається корекції, розвитку. Тому добиваючись достатньої міцності рухової навички, потрібно зберегти необхідну пластичність. Постійне вдосконалення виробничого процесу, необхідність, в зв'язку з цим, регулярного оволодіння новими рухами вимагає формування в дорослих осіб, зайнятих на виробництві, пластичності навичок.

**Специфічні принципи фізичного виховання.**

**Принцип адекватності.**

**Закономірності:** 1. Висока соціальна значущість здоров'я, фізичної працездатності членів суспільства.

2. Систематичне підвищення вимог ФП.

3. Єдність соціального і біологічного в людині.

4. Необхідність розробки індивідуальних моделей ФП і здоров'я людини.

Принцип *адекватності* означає необхідність такої організації тренуючих впливів, яка враховувала б готовність систем організму людини до сприйняття інформації певного типу. Вміле дотримання принципу адекватності є ознакою оздоровчої спрямованості ФВ.

Методичні положення:

1. Висока ступінь індивідуалізації (індивідуальний підхід із врахуванням індивідуальних відмінностей, здібностей, формування інд. ФК).
2. Імовірнісний характер адаптації людини
3. 4 фази реактивності людини

#### **Принцип систематичності**

Закономірності: - безперервність процесу життєдіяльності,  
- теорія адаптації.

#### **Принцип циклічності**

Закономірності:  
- наявність біоритмічних особливостей в діяльності людини (добові, тижневі, місячні біоритми).

#### ЛІТЕРАТУРА

11. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К, 1998. - 48 с.
12. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.
13. Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.
14. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. “Вежа” держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
16. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т.П. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.