

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

## ЛЕКЦІЯ № 18

**ТЕМА: УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”  
для студентів II курсу факультету фізичного виховання денної форми навчання

напрямок підготовки **0102 „Фізичне виховання і спорт”**

спеціальність **6.010201 „ Фізичне виховання ”**

факультет **фізичного виховання**

**Виконавець:**

к.фіз.вих., доц. кафедри ТiМФВ

**М.Я. Ярошик**

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

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

## ЗМІСТ

1. Моделювання у фізичному вихованні.
2. Прогнозування у фізичному вихованні.
3. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

## ВСТУП

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивом до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, що сприяє досягненню як власних, так і громадських цілей.

У фізичному вихованні під **управлінням** розуміють процес спрямованої, контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети.

Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Ефективність управління процесом фізичного виховання залежить від рівня пізнання законів, які лежать в його основі. Вивченням системи управління займається кібернетика. Предметом вивчення кібернетики є інформаційні процеси, що описують поведінку складних динамічних систем. Відтак, процес управління пов'язаний із передачею, накопиченням, зберіганням і переробкою інформації, що характеризує об'єкт управління, протікання процесу, зовнішні умови, програму та ін.

### **Структура управління фізичним вихованням:**

1.Наявність частин управляючої та якою управляють (тренер–спортсмен, учитель–учень та ін.).

2.Наявність каналу прямого зв'язку, яким переміщуються команди до дії (вчитель–учень).

3.Наявність зворотного зв'язку, яким надходить інформація про те, до якого стану перейшов об'єкт, яким управляють, після виконання команди до дії (педагогічний контроль).

4. Достатня для здійснення управління частота потоку інформації. За частотою надходження розрізняють інформацію термінову і періодичну.

5. Кількісний (цифровий) характер інформації. Такі характеристики, як „більше”, „менше”, „краще”, „гірше” погано піддаються порівнянню.

6. Наявність мети – опис (моделі) стану, до якого потрібно привести систему (тренувальний режим) або в якому вона повинна знаходитись (підтримуючий режим).

7. Критерії ефективності процесу. Для фізичного виховання і спортивного тренування може бути досягнення заданого стану у заданий час; економічність процесів; оздоровчий, освітній і виховний результати.

8. Система аналізу, оцінки інформації та вироблення регулюючих (керуючих) команд.

### **1. Моделювання у фізичному вихованні**

Однією з умов управління є оперування моделями. Можливості створення, побудови моделей обумовлюються специфічними особливостями процесу фізичного виховання – навчання рухових дій та розвиток фізичних якостей.

Педагогічний процес навчання рухових дій складається із засвоєння навчального матеріалу (інформації, що повідомляється вчителем) та рухової дії, яку виконує учень. Залежно від обсягу знань, попереднього практичного досвіду, фізіологічних, психологічних та інших причин фактичне виконання вправ буде відрізнятися від „ідеалу”. Ці відмінності можна об’єктивно зареєструвати і виміряти за допомогою різних методів дослідження (кінозйомкою, хроноциклографією, тензометрією та ін.) і отримати кількісну характеристику техніки цього руху. Потім фактичну характеристику можна порівняти з ідеальною і визначити ступінь відмінностей. У підсумку викладач отримує об’єктивні кількісні дані, що характеризують рівень оволодіння учнем заданою руховою дією.

Аналогічним чином можна аналізувати розвиток фізичних якостей. Для підвищення рівня фізичної підготовленості викладач застосовує певну

програму дій (засоби, методи, обсяг, інтенсивність фізичних навантажень, чергування навантаження і відпочинку та ін.), яка визначається кількісними параметрами. Рівень фізичної підготовленості може бути охарактеризований за показниками м'язової сили, швидкості, витривалості та іншим, які вимірюються за допомогою спеціальних приладів і рухових тестів. Потім виникає така ж ситуація, що і під час навчання – необхідно порівняти фактичну фізичну підготовленість із запланованою, щоб з'ясувати, чи існують відмінності між ними, і якщо існують, то окреслити шляхи їх усунення.

Таким чином, якщо існують два явища, які можна об'єктивно виміряти, і зв'язок між ними доступний кількісному вираженню, то таке положення відкриває можливості для кібернетичного моделювання процесів, пов'язаних із фізичним вихованням.

Під *моделлю* розуміють таку систему, що мисленнєво уявляється або реалізується матеріально, яка/, відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здатна замінити його. З цього випливає, що будь-яка закономірність, існування якої твердо встановлено експериментально, будь-який фізичний закон являють собою модель.

Спрощене уявлення суттєво важливих характеристик реального об'єкта або ситуації дає визначення моделі. При створенні моделі вилучаються другорядні умови, ознаки, величини, що принципово не впливають на модель в цілому.

Під моделлю прийнято розуміти зразок (стандарт, еталон) у більш широкому розумінні – будь-який зразок (уявний або умовний) того чи іншого об'єкта, процесу або явища (Платонов, 2004).

Модель, як зазначають одні з основоположників кібернетики У. Росе і У. Ешбі (1962), не повинна бути подібна до оригіналу, інакше це не буде модель, а копія.

**Моделювання** – процес побудови, вивчення та використання моделей визначення й уточнення характеристик та оптимізації будь-якого процесу (Платонов, 2004).

Система управління у фізичному вихованні заснована в першу чергу на оперуванні моделями, а тільки потім – на перенесенні „взірців” педагогічних дій у практику.

Модель використовується як заміник об'єкта управління з тим, щоб отримати нові відомості про об'єкт, вивчити його функціональні характеристики.

Так, вивчення фізичного стану людини за її антропометричними показниками і показниками серцево-судинної і дихальної систем у спокої та під час виконання фізичного навантаження дає можливість скласти модель її морфофункціонального статусу, потім порівняти ці характеристики з моделлю належних величин для даної віково-статевої групи, знайти відмінності і після цього скласти модель педагогічних дій (тренувальну програму), спрямовану на усунення таких відмінностей. Тільки після всіх операцій з моделями викладач повинен безпосередньо здійснювати педагогічний процес.

#### **У процесі моделювання необхідно:**

- пов'язати моделі, що використовуються, із завданнями оперативного, поточного й етапного контролю та управління для побудови різних структурних утворень тренувального процесу;

- визначити ступінь деталізації, тобто кількість параметрів, які включені до моделі, характер зв'язку між параметрами;

- визначити час дії моделей, що застосовуються, межі їхнього використання, порядок уточнення, доопрацювання і заміни (Шустин, 1995; Платонов, 2004).

#### **Існують різні способи опису моделей:**

1. словесний (опис еталона техніки виконання рухів, конспект тренувального заняття);

2. графічний (схеми, рисунки, графіки);

3. математичний (відображення кількісних відношень умовними знаками, цифрами, формулами з літер і спеціальних позначок. Формули відображають дії, а також якості);

4. фізичний.

У процесі фізичного виховання і в спортивному тренуванні для здійснення управління необхідно мати опис (модель) об'єкта управління (учня, спортсмена) в його фактичному стані (на цей час), а також модель того стану, якого потрібно досягти. Ці моделі повинні давати характеристики рівнів основних видів підготовленості (загальної, спеціальної, технічної та ін.). Крім цього, розробляються моделі основних програм дії (вправ, тренувальних уроків і циклів), система педагогічного контролю, що фіксує зміни, які відбуваються в організмі тих, хто займається. Для побудови означених моделей необхідно набрати певну кількість інформації про системи, що вивчаються.

Проте завдання полягає не тільки в тому, щоб набрати можливо більшу кількість характеристик, і в тому, щоб вибрати з можливо більшої кількості даних найменшу кількість суттєвих показників, які характеризують стан об'єкта і забезпечують точність управління ним. Здобуття *максимуму даних із мінімальної інформації є одним із головних завдань управління.*

В управлінні процесом фізичного виховання об'єктивно виникає необхідність у складанні кількох *видів моделей:*

1. *моделі фізичного стану тих, хто займається фізичними вправами* (до складу яких можуть входити як узагальнені показники, так і окремі – морфофункціональний статус, соматичне здоров'я, фізична підготовленість);

2. *моделі уроку фізичного виховання;*

3. *моделі процесу* (програми занять у фізичному вихованні).

Ці моделі можуть бути подані **на трьох рівнях**: узагальненому, груповому та індивідуальному (Платонов, 2004).

**Узагальнені моделі** відображають характеристику об'єкта або процесу, виділену на підставі дослідження великої групи осіб певної статі, віку. У моделях цього рівня відображені найбільш загальні закономірності вікового розвитку людини, адаптація до фізичних навантажень, сезонності занять та ін.

**Груповий рівень** моделювання базується на вивченні конкретної сукупності осіб, які характеризуються специфічними ознаками спільності (статевими, віковими, типологічними, регіональними та ін.). Групова модель може зображувати середньовікові показники темпів приросту довжини тіла дітей у різні вікові періоди, структуру фізичної підготовленості студентів, які навчаються в одному ВНЗ і мають різні рівні — низький, середній, високий.

**Індивідуальний рівень** моделювання передбачає тривале спостереження за тими, хто займається, та індивідуальне прогнозування їх стану протягом занять фізичними вправами з метою корекції педагогічних дій.

## **2. Прогнозування у фізичному вихованні.**

Управління будь-яким процесом пов'язане з **прогнозуванням** як випереджаючим відбиттям майбутнього досягнення поставленої мети. У фізичному вихованні прогнозування пов'язане з передбаченням конкретних перспектив розвитку того або іншого процесу або явища, котрі відображають як завдання розвитку галузі в цілому, так і завдання фізичного вдосконалення конкретної людини, групи осіб, населення країни. Завдання прогнозування зводиться до виявлення імовірного розвитку явища, що найбільшою мірою відповідає науковим знанням, відображає сучасні тенденції і в результаті визначає процес і досягнення заданого ефекту (Платонов, 2004).

У зв'язку з діяльністю людини, спрямованою у майбутнє, дослідники виділяють п'ять понять (Лисичкін, 1972; Баєвський, 1979), які визначають **рівень знання майбутнього**: передбачення, пророкування, прогноз, план і програма.

**Наукове передбачення** — це спосіб пізнання, форма конструктивної діяльності мозку, спрямована на відтворення картини подій і явищ, які емпірично не спостерігаються. Передбачення — це родове поняття для усіх понять, які означають знання про майбутнє.

**Пророкування** може бути як науковим, так і ненауковим. Звичайно пророкування є суто якісною характеристикою очікуваної події, явища.

**Прогнозування** – це такий ступінь знання майбутнього, який характеризується деякими кількісними параметрами щодо часу, місця та імовірності передбачуваної події, явища. Прогноз багатоваріативний і обов'язково передбачає можливість внесення коректив.

**План** на відміну від прогнозу містить однозначно певні терміни й умови настання будь-якої події і являє собою заздалегідь окреслену систему заходів.

**Програма** є проміжним етапом між прогнозом і планом.

Зупинимося на деяких елементах **теорії прогнозування** для визначення можливості їх застосовування у фізичному вихованні.

**Прогнозування** – це вид пізнавальної діяльності людини (суб'єкта), спрямованої на формування прогнозів розвитку певного об'єкта на підставі аналізу його стану в минулому і нинішньому. Як об'єкт прогнозу можуть виступати події, явища, категорії науки, предмети і засоби виробництва та ін. Одним із головних об'єктів прогнозування у фізичному вихованні є фізичний стан людини, котрий змінюється під дією зовнішніх і внутрішніх факторів.

**Аналіз об'єкта прогнозу** – перший етап розробки прогнозів, полягає у визначенні цілей і завдань прогнозування, знаходженні способів адекватного опису об'єкта за низкою ознак і подання його у вигляді моделі, що найбільше відповідає завданням прогнозування. Услід за аналізом об'єкта прогнозу здійснюється його **синтез**, спрямований на визначення якомога більшого числа диференційних ознак об'єкта та їхнього взаємозв'язку. Ці ознаки можуть бути виділені за допомогою різних методів у фізичному вихованні і спорті.

Найбільш розповсюдженими є методи експертних оцінок, екстраполяції та математичної статистики.

**Основна мета прогнозування** полягає у зменшенні невпевненості майбутнього. Розрізняють **пошуковий (дослідницький) і нормативний підходи** до прогнозування. Перший пов'язаний із прогнозуванням раніше невідомих, непланованих подій (дослідницький прогноз), другий – з прогнозуванням конкретних подій, які ми можемо передбачити і планувати (нормативний прогноз).



Прогнозування підрозділяють на **короткострокове, середньострокове і довгострокове.**

**Короткострокове прогнозування** пов'язане з вирішенням завдань одного або кількох занять і спрямоване на передбачення реакції організму на задану програму занять і відповідність цієї програми функціональним можливостям тих, хто займається, та ймовірність вирішення поставлених завдань заняття.

У фізичному вихованні і спорті короткострокове прогнозування охоплює часовий інтервал, який характеризується хвилинами, годинами і кількома днями (Запорожанов, Платонов, 1987; Платонов, 2004).

Короткостроковий прогноз будується на даних попереднього і термінового контролю, що передбачає аналіз таких видів інформації:

- результатів лікарського огляду перед початком занять (виявлення факторів, які знижують фізичну працездатність і тренуваність);
- рівня фізичного стану (фізичного розвитку, фізичної підготовленості);
- даних про хід впрацювання (ритм серця, дихання, ЕКГ та ін.), про рівень функціонування серцево-судинної системи під час виконання навантаження;
- характер і тривалість процесів відновлення після однієї вправи, серії вправ, уроку, заняття, кількох уроків (занять).

**Середньострокове прогнозування** пов'язане з визначенням найбільш імовірних темпів розвитку тренуваності, яка передбачає зміни функціонального стану, фізичної підготовленості, показників фізичного здоров'я в результаті засобів, методів і програм, які застосовуються, системи побудови занять, змісту етапів підготовки (чвертей, семестрів, періодів).

У фізично-оздоровчих заняттях метою середньострокового прогнозу є визначення можливості виконання учнями конкретного обсягу фізичних навантажень з відповідним їх розподілом за часом без несприятливих наслідків.

Джерелами прогностичної інформації може бути терміновий і поточний контроль, який повинен містити отримання даних про:

- адекватність фізичних навантажень у занятті функціональним спроможностям тих, хто займається;
- ціну адаптації і ступеня відновлення енергетичних і метаболічних резервів від навантаження до навантаження;
- відповідність обсягу, інтенсивності і кратності занять для виникнення кумулятивного ефекту накопичувальної адаптації.

Так, на підставі багатьох досліджень (Амосов, Муравов, 1985; Іващенко, Страпко, 1988; Пирогова, 1989 та ін.) визначено, що для виникнення кумулятивного тренувального ефекту необхідні мінімум триразові заняття на тиждень при оптимальному фізичному навантаженні, яке веде до підвищення рівня фізичного стану. Перехід від одного рівня фізичного стану до іншого здійснюється протягом двох місяців, що стало підставою для визначення тривалості основного періоду кондиційного тренування залежно від вихідного положення фізичного стану. Дворазові заняття на тиждень при достатньому обсязі й інтенсивності навантаження ведуть до підтримуючого ефекту. Тому можна прогнозувати, що два уроки фізкультури на тиждень у школі не можуть привести до підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості школярів, а тільки підтримують його на природному та генетично обумовленому рівні, що і підтверджено на практиці.

*Довгострокове прогнозування* у фізичному вихованні включає кілька аспектів, таких, як прогнозування фізичних можливостей людини у процесі занять фізичними вправами, досягнення високого рівня фізичного здоров'я, розвиток оздоровчого ефекту на профілактико-оздоровчих заняттях і зниження ризику розвитку пріоритетних захворювань у дітей (порушення постави, вірусні інфекції), у дорослих (серцево-судинні захворювання); при експертизі фізичних можливостей під час профвідбору для оволодіння професіями льотчиків, космонавтів, моряків та ін.

Другим аспектом довгострокового прогнозування є розвиток галузі фізичного виховання, до складу якого входять стратегічні програми розвитку, наприклад Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації”, Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Указ Президента України „Про

Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту”. Часовий інтервал довгострокового прогнозування становить від 1 року до 5–7 років. Чим довший інтервал часу, тим складніше стає передбачити, якими будуть його результати у дійсності.

Отже, прогнозування в усіх випадках є **вірогідним** процесом і його ефективність залежить від результатів спостережень і експериментів, їх аналізу, синтезу і теоретичного обґрунтування.

### **3. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.**

**Програмування** є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки в якості норми виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я. Нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками котрих є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у спокої або після виконання фізичного навантаження, фізичної працездатності (потужність навантаження, МСК), фізичної підготовленості (результати рухових тестів) та ін.

**Програмування** у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупості і об'єму засобів і методів фізичного виховання, послідовності їхнього використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно цілям і завданням застосування вправ у людей різного віку, з різними рівнями здоров'я і тренуваності.

У фізичному вихованні **програми занять** складаються для груп тих, хто займається, однорідних за обраними ознаками – віком, статтю, рівнем фізичного стану та ін. – у таких формах, як урок у школі або ВНЗ, секційне заняття, заняття в оздоровчих групах, а також для конкретної людини з урахуванням її індивідуальних здатностей як у межах урочних форм у вигляді індивідуальних завдань, так і позаурочних – організованих і самостійних. При складанні програм враховуються загальні закономірності навчання рухових дій

і розвитку фізичних якостей та особливості методики фізичного виховання для різних вікових контингентів населення.

**Алгоритм програмування:**

1. Визначення фактичного вихідного фізичного стану тих, хто займається.
2. Визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану життєзабезпечуючих систем, фізичної підготовленості для кожної особистості (цільова модель заняття).
3. Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми.
4. Добір ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів).
5. Визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність).
6. Визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень у занятті.
7. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.
8. Корекція програм занять.

**Корекція** (виправлення, направлення) безпосередньо пов'язана з управлінням процесу. Модельні характеристики рівнів фізичного стану і програми занять фізичними вправами являють собою план дій, який повинен коректуватися з урахуванням фактичних змін, що відбуваються в організмі тих, хто займається.

Корекція прогнозних моделей фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я, здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей адаптаційних реакцій організму, які виявляються у неспецифічній резистентності до умов навколишнього середовища, тобто здатності протистояти вірусним респіраторним інфекціям, антропогенним забрудненням зовнішнього середовища. Результатом взаємозв'язку між стійкістю організму до впливу вказаних факторів є відсутність гострих респіраторно-вірусних захворювань або їхній епізодичний характер, а також відсутність різних нозологій хронічних захворювань.

Діапазон кількісних параметрів модельних характеристик фізичного стану, котрі відповідають високому рівню фізичного здоров'я, може коливатися в межах норми залежно від компенсаторних реакцій організму індивіда. У зв'язку з цим нижня межа „норми” являє собою величину, відповідну „безпечному” або „стабільному” рівню здоров'я. Проте досягнення цієї „безпечної” мети ще не гарантує в дитячому віці відсутність епізодичних інфекційно-вірусних захворювань. Наявні дані про взаємозв'язок між результатами занять фізичними вправами, спрямованими на розвиток загальної витривалості, швидкісно-силових і силових якостей у дітей і підлітків та повторними гострими респіраторно-вірусними захворюваннями, дозволяють коректувати індивідуальні нормативи фізичної підготовленості.

**Технологія корекції програм занять** має свої відмінності залежно від їхнього виду – групові програми та індивідуальні.

**Групові програми** складаються для осіб певного віку і статі відповідно до завдань фізичного виховання, наприклад програми з фізичного виховання: у школі для учнів 1–11 класів, у дошкільних установах, у вищих навчальних закладах; програми професійно-прикладної фізичної підготовки (льотчиків, космонавтів, автоводіїв та ін.). Такі програми мають свій базовий компонент, який ґрунтується на вікових і статевих закономірностях розвитку організму тих, хто займається, модель нормативного рівня фізичної підготовленості, що повинен бути досягнутий у процесі занять.

**Корекція групових програм здійснюється з урахуванням таких факторів:**

- кліматогеографічних;
- антропогенних;
- мотивів та інтересів тих, хто займається;
- національних традицій

У межах однієї країни (наприклад, Україна) **кліматогографічні** особливості регіонів можуть суттєво відрізнятися. У південних областях України, де температура взимку не нижче 0°, до програми з фізичного виховання не включаються такі види рухової активності, як ходьба на лижах, катання на ковзанах, хокей на льоду; за відсутності водоймищ і басейнів до програми не включається плавання.

**Екологічні фактори.** За існуючими оцінками, за останні 1000 років кількість пов'язаних з діяльністю людини несприятливих впливів на організм зросла приблизно в 1 млн разів, а число методів, за допомогою яких можна було б ліквідувати ці дії, – лише у 100 разів.

Усі антропогенні забруднення середовища проживання умовно можна розподілити на кілька груп (Войтенко, 1991):

- *звичайні*, походження і наслідки яких досить зрозумілі і методи ліквідування відомі (наприклад, забруднення повітря автомобільним транспортом, промисловими підприємствами);

- *нові*, виникнення котрих незрозуміле, наслідки непередбачувані, а методи ліквідування невідомі (наприклад, „чернівецька хвороба”, одним із проявів якої є облісіння);

- *катастрофічні*, походження і наслідки яких зрозумілі, але ліквідування пов'язане з необхідністю вживання заходів національного масштабу.

**Мотиви та інтереси.** При загальних вікових закономірностях мотиваційної діяльності у сфері фізичного виховання існують особливості її прояву у дітей і підлітків залежно від матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (наявність сучасної спортивної бази у школі або її відсутність), кваліфікації вчителя фізичної культури, сімейного виховання, впливу мікросередовища. Ці особливості можуть проявлятися в бік підсилення спортивних або оздоровчих мотивів, або зниження рівня мотивації до занять фізичними вправами.

Інтереси до занять видами рухової активності також можуть відрізнятися не тільки в окремих регіонах, а і в сусідніх школах. Нав'язування обов'язкових видів рухової активності, які не користуються популярністю у школярів, викликає негативні емоції, зниження інтересу до занять, небажання їх відвідувати і призводить до відсутності оздоровчого ефекту в процесі

фізичного виховання. Базовий компонент програми повинен коректуватися за своїм змістом залежно від видів спорту, що культивуються; за умови, що більшість учнів їх підтримують; від інтересів учнів, які з'ясовуються шляхом опитування.

**Національні традиції** та культурні особливості регіонів додають народного колориту до програм із фізичного виховання. Обов'язковим компонентом програм є рухливі ігри, забави, які можуть відрізнятися за сюжетом, оформленням, організацією та відповідати традиціям тієї місцевості, де вони отримали найбільшого розповсюдження. Так, у Львівській та Івано-Франківській областях традиційними є культурно-спортивні свята „Козацькі забави”, до складу яких входять піднімання тягара, перетягування каната, пересування воза та ін. (Цьось, 2000). У Центральній Україні поширеною є гилка, в Західній Україні – аналогічна гра з трохи зміненими правилами має назву „Городковий м'яч”. Гра „Вудочка” в одних регіонах проводиться з використанням звичайної спортивної скакалки, в інших обов'язковою умовою є мотузка, до кінця якої прив'язується мішечок з піском.

**Групові програми** можуть складатися для осіб, об'єднаних за будь-якою ознакою – рівнем фізичного стану, фізичної підготовленості, нозологічним видом захворювання та ін. Корекція цих програм здійснюється з урахуванням перелічених факторів, а також з використанням технології корекції індивідуальних програм.

**Індивідуальна програма** складається для конкретної особи з урахуванням рівня фізичного стану, особливостей вищої нервової діяльності, соматотипу та ін.

**Корекція індивідуальних і групових програм** підрозділяється на оперативну і поточну.

**Оперативна корекція** передбачає виправлення технічних помилок при виконанні вправи, введення додаткових спроб для закріплення рухової навички, а також регулювання фізичного навантаження на занятті.

Контроль за реакцією організму того, хто займається, на фізичне навантаження, що виконується, дає викладачеві інформацію про спрямованість термінової адаптації та її відповідність завданням програми. Відповідність адаптаційних реакцій організму запланованим свідчить про адекватність режимів рухової активності завданням, поставленим у занятті. Неадекватність програми проявляється у невідповідності фактичних величин показників, які контролюються, запланованим. Ці величини можуть бути нижчі запланованих, що перешкоджає вирішенню поставлених завдань і призводить до відсутності ефекту тренування при розвитку фізичних якостей, та запланованих вище, що може призвести до функціональних розладів і зриву адаптації.

Отримана викладачем інформація потребує прийняття рішення про корекцію програми, до складу якої входять педагогічні та організаційні дії.

Регулювання фізичного навантаження на занятті здійснюється зміною обсягу та інтенсивності, які знаходяться в оберненій залежності. **Педагогічні дії** з корекції програми пов'язані з використанням параметрів фізичних вправ як фактора, що регулює навантаження.

**Організаційні дії** пов'язані зі способами організації тих, хто займається, в результаті яких буде змінюватися індивідуальне навантаження в занятті.

**Поточна корекція** програми занять здійснюється за результатами контролю відновлення функції організму після попереднього заняття, після серії занять або змушеної перерви в заняттях, пов'язаних із хворобою.

При три-, чотириразових заняттях на тиждень „слід” від попереднього заняття із середнім обсягом та інтенсивністю навантаження зберігається протягом 48–62 год, а відновлення настає протягом 24 год. Якщо навантаження було більшим за обсягом, то відновлення може відбуватися більше 24 год і наступне заняття потрапить до стадії невідновлення, що вимагає зниження навантаження на занятті, введення рекреаційних заходів.

Після захворювання залежно від нозології і тривалості протікання поновлення занять здійснюється за рекомендаціями лікаря і навантаження знижується на 30–40 %.

Корекція програм занять здійснюється після завершення етапу підготовки, про що свідчить досягнення модельної характеристики більш високого рівня фізичного стану, з урахуванням індивідуальних адаптаційних реакцій організму того, хто займається.