

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ЛЕКЦІЯ № 6**  
**ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА**  
**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**  
**ДОРΟΣЛИХ. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ ФВ У РОБОТІ З**  
**ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ**

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

## ПЛАН

1. Формування мотивації до рухової активності у дорослих.
2. Формування ФК знань у дорослих.
3. Формування техніки фізичних вправ у дорослих.
4. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими.
5. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими.
6. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

## Література

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

### **1. Формування мотивації до рухової активності у дорослих**

Мотиви, що спонукають до регулярних занять фізичними вправами, суттєво відрізняються в осіб різного віку. Знання педагогом цих особливостей сприятиме підвищенню ефективності процесу фізичного виховання.

Для молодих людей важливим мотивом може залишатися прагнення до спортивних досягнень. Успіх в змаганнях між факультетами чи цехами не менш важливий для особистості, ніж перемога на Олімпіаді для спортсмена. Структура мотивації фізичної активності суттєво змінюється в юнаків під впливом служби у війську, в дівчат - при підготовці до материнства. Метою формування мотивів та інтересів до фізичної активності осіб 1 періоду зрілого віку може стати виховання прагнення тривалої фізичної активності, пошуку таких її форм, які задовольнили б вимоги до життя і діяльності.

Для осіб 2 періоду зрілого віку цілі фізичної активності пов'язані з усвідомленою потребою в заняттях фізичними вправами і загартуванням. Звідси витікають і окремішні цільові установки: формування мотивації до

регулярних занять. Для осіб 2 періоду зрілого віку вони полягають у вихованні дисципліни занять, розуміння значення особистого прикладу для молодших членів сім'ї.

В похилому і старшому віці причинами занять слугують збільшення маси тіла, вікові зміни в стані здоров'я, необхідність емоційної розрядки. Головним мотивом фізичної активності є підтримання задовільного стану здоров'я і працездатності, бажання не старіти раніше часу, бути здатним допомогти дітям, внукам.

## **2.Формування фізкультурних знань у дорослих**

Важливу роль для досягнення цілей фізичного виховання і самовиховання людини має освоєння нею всієї суми знань, необхідних для їх правильної реалізації.

Людям зрілого віку потрібно постійно піклуватися про розширення і поглиблення своєї фізкультурної грамотності, про професійно-прикладну специфіку своєї фізичної активності в зв'язку з тією, що планується в майбутньому або поточною трудовою діяльністю. Зрозуміло, що фізична підготовка працівника комп'ютерного виробництва буде відрізнятися рядом істотних рис від фізичної підготовки водія міського транспорту або професійного військового. Багато що треба дізнатися молодим людям, які вступають в третє десятиріччя життя, і про фізичне виховання в сім'ї, про роль батьків і їх задачі в організації фізичної активності дітей. Нарешті, потрібно підготуватися і до правильної реалізації власної фізичної активності в майбутній довгий період стаціонарного стану.

Людям похилого віку (61 - 74 років (чоловіки) і 56 - 74 роки (жінки)) потрібно зробити акцент на з'ясування правил оптимізації рухової активності, на розширення своїх знань в області тих видів спорту або фізкультурних занять, про які відомо недостатньо або взагалі нічого невідомо. Така особливість формування фізкультурного знання в осіб похилого та старшого віку пов'язана із зміною в цей період стратегії багаторічної фізичної

підготовки у бік посилення вимог до різноманітності засобів фізичної активності. Крім того, треба вважати, що мода на нові і суперсучасні системи рухів для здоров'я час від часу буде виникати і в майбутньому. Тому людям похилого та старшого віку потрібно потурбуватися про такий рівень своїх фізкультурних знань, який виключав би зайву довірливість рекламі нових чудодійних і могутніх систем фізичного тренування і режимів фізичної активності. Особлива увага людини похилого та старшого віку потрібно звернути на поглиблення морфофункціонального аспекту фізкультурного знання з тим, щоб упевнено оволодіти методами діагностики свого фізичного стану, глибоко розуміти як можливості, так і обмеження в тренуванні.

Людина старшого віку (75 - 90 років) повинна знати особливості організації фізичної активності в своїй віковій групі, володіти методами діагностики свого фізичного стану, профілактики захворювань і запобігання старінню організму засобами фізичної активності і загартування. Розширення загального кола фізкультурних і спортивних знань має важливе значення для оптимізації характеру спілкування літніх осіб з молодшими членами сім'ї, сприяє ефективній передачі багатого життєвого досвіду молодому поколінню.

Однією з основних цілей фізичної активності на всіх етапах життєвого циклу є формування людиною свого фізичного потенціалу, доведення його до рівня, необхідного і достатнього для успішної ефективної життєдіяльності у всіх її особистих і соціальних виявах. Вже ті закладені корисні звички, які формуються у дітей в процесі фізичної активності, організованої в сім'ї, багато в чому визначають успішність становлення рис вдачі і переконань майбутньої дорослої людини. Звичка до певного розпорядку життя, жорсткому регламенту дисципліни систематичної фізичної активності стає основою спочатку для регулярних занять фізичними вправами, а потім і для впорядкованого режиму підлітка, юнака і дорослої людини. Оволодіння навичками, уміннями і знаннями про фізичну активність, їх практична реалізація в фізкультурних і спортивних заняттях стимулюють постійну

увагу до свого фізичного вдосконалення як важливої і довгострокової задачі, рішення якої необхідне для суспільного визнання цінності людської особистості, життєвого успіху, досягнення поставлених перед собою цілей.

### **3. Формування техніки фізичних вправ у дорослих**

Спеціальними дослідженнями доведена здатність 30-50 літніх утворювати нові, прості за руховою структурою навички. При цьому чим більший руховий досвід, тим швидше засвоюється новий рух. Значну трудність для цієї вікової групи складають складнокоординовані рухи, особливо при дефіциті часу. Їх присутність в навчально-виховному процесі недоцільна. Вправи на спритність повинні бути спрямовані на вдосконалення здібності до орієнтування в просторі і точність рухів за силовими характеристиками. Жінкам можна рекомендувати елементи художньої гімнастики. Досягнення мети заняття передбачає дотримання певних методичних прийомів: 1) використання незвичайних початкових положень; 2) зміна просторових кордонів і способу виконання рухів. Найбільш прийнятний метод тренування - повторний, з дотриманням фізіолого-ергометричних характеристик.

У віці 50-60 років зберігається, у певній мірі, здатність до утворення нових, не складних по структурі навичок. Наприклад, особи, що раніше не займалися спортом, протягом 5-6 занять можуть успішно освоювати прості елементи баскетболу, гімнастики, велосипедного спорту, легкої атлетики.

Практикою масових форм фізичної культури доведена доцільність застосування для осіб похилого віку вправ, пов'язаних з нахилами і обертанням тулуба, зміною положення тіла в просторі, раптовою зміною напрямку руху і т.п. Ці рухи не тільки підтримують рівень спритності, але і підвищують стійкість гемодинамічних механізмів до швидкої зміни пози. Це має важливе значення для адаптації осіб похилого віку до навколишнього середовища.

У похилому віці процес вдосконалення спритності повинен бути орієнтований на підтримку і придбання життєво важливих навичок. Нарівні з приведеними раніше засобами рекомендується подолання різних (нескладних) перешкод, біг "змійкою", ходьба по гімнастичній лавці, жонглювання м'ячами, вправи з гімнастичною палицею і т.п. Тренувальний процес зміцнення навичок і утворення нових повинен враховувати знижені можливості кори головного мозку до формування рухового стереотипу. Не треба пропонувати особам, що займається складні за структурою рухи обмежені часом.

#### **4. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими**

**Принцип гармонійного розвитку.** Умовою реалізації принципу гармонійного розвитку у процесі фізичного виховання дорослого населення є застосування таких засобів і методів, які гарантували б: цілеспрямований розвиток усіх рухових якостей людини; сприяли б повному вияву індивідуальних фізичних здібностей; створили б достатньо багатий фонд життєво необхідних умінь і навичок.

**Принцип зв'язку з трудовою та оборонною діяльністю.** Трудова діяльність на людину може мати не тільки позитивний, але і негативний вплив. Кожна трудова діяльність є спеціалізованою, не здатною здійснити всебічний і гармонійний вплив на організм людини. У зв'язку з цим найбільш повно проявляються можливості фізичного виховання як компенсувального засобу. Фізичні вправи сприяють розвитку м'язових груп, не задіяних у виробничому процесі, у післяробочий час сприяють рекреації м'язів, зайнятих у виробництві, скорочують термін впрацювання (вступна гімнастика), допомагають підтримати високу продуктивність протягом робочого дня (фізкультурні паузи).

**Принцип оздоровчої спрямованості** зобов'язує викладача, методиста, інструктора так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало профілактичну і розвивальну функції. Це значить, що за допомогою

фізичного виховання необхідно: компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя; вдосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і резистентність до негативних впливів.

## **5. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими**

**Свідомості.** Реалізація принципу пов'язана з розумінням особами мети і завдань фізичного виховання; вмінням оцінювати свої успіхи й аналізувати дії, причини помилок тощо; осмисленим ставленням до матеріалу занять.

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

**Науковості.** Методика фізичного виховання в нормі базується на вірогідних наукових даних і з огляду на це має бути раціональною.

**Доступності.** Доведено, що матеріал, який пропонується для засвоєння, повинен бути оптимально доступним. Вправа має бути достатньо легкою, щоб гарантувати вільну, розкуту роботу над нею, але одночасно і достатньо складною, стимулюючи тим самим певну мобілізацію інтелектуальних, фізичних можливостей людини.

**Полісенсорності.** Фахівці наголошують на застосуванні не тільки зримого образу дії, але й усього концептуального образу, який містить і змістовну, і сенсомоторну інформацію про рух, яку збирають усі чотири органи чуттів.

**Послідовності.** Мова йде про послідовну акцентованість різних сторін фізичного виховання стосовно закономірностей фізичного розвитку. Логічним у цьому розумінні є перехід від занять загальною фізичною підготовкою до спеціалізованих.

**Міцності.** Надмірний ступінь автоматизації елементів навички призводить до того, що навичка важко піддається корекції, розвитку. Тому, добиваючись достатньої міцності рухової навички, потрібно зберегти необхідну пластичність.

## **6. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими**

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

**Принцип систематичності.** Необхідною умовою для зростання функціональних можливостей клітини є багатократність навантаження. В результаті, щоб отримати відповідні зміни клітинних структур, потрібно все більше інтенсивне навантаження, яке відображає зростання адаптації клітини до фізичного навантаження, підвищує її функціональні резерви у результаті тренувань. Відсутність чергового подразника (фізичне навантаження) призводить до повернення функціональної системи до вихідного рівня.

**Принцип циклічності.** В оздоровчому тренуванні заняття протягом мікроциклу повинні забезпечувати досягнення в тижневому терміні прояв тренувального ефекту за рахунок раціонального підбору обсягу, потужності, спрямованості засобів і їх співвідношення, кратності занять. Мезоцикл занять передбачає перехід з одного функціонального класу в інший, вищий. Складається з 6-8 мікроциклів.

Завданням макроциклу є забезпечити максимальний оздоровчий ефект, застосовуючи мінімальні засоби, що проявиться в досягненні високого (належного) рівня фізичного стану і підтриманні цього рівня тривалий час.