



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

*(НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК)*

Ужгород, 2020

УДК 796 – 053.8 (075.8)

Т - 50

**Товт В.А.**

Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с.

«Фізичне виховання дорослого населення» є навчальним посібником, призначеним для забезпечення освітньо-професійних програм підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальностями 014 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізичне виховання і спорт. В навчальному посібнику в конспективній формі відповідно до лекційного курсу викладені основи знань з теорії і практики фізичного виховання дорослого населення, фізичного виховання студентів, фізичної підготовки військовослужбовців. У навчальному посібнику також містяться засоби діагностики та критерії оцінювання результатів вивчення дисципліни «Фізичне виховання дорослого населення». Надано варіанти тестів для перевірки засвоєння студентами спеціальних знань. Навчальний посібник є корисним як для науково-педагогічних працівників, так і для студентів, які проходять підготовку за вказаними освітньо-професійними програмами.

**Рецензенти:**

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Молнар М.В.;  
канд. наук з фіз. виховання і спорту Семаль Н.В.

*Рекомендовано до друку вченою радою  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,  
протокол № 1, від 7 лютого 2020 р.*

*Рекомендовано до друку видавничою радою  
Ужгородського національного Університету,  
протокол № 1, від 05.02. 2020 р.*

**Видано за кошти авторів**

## **ЗМІСТ**

### **ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

#### **1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

1.1. Загальні положення.

1.2. Фізичне виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна

1.3. Національна система фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки в Збройних Силах України

#### **2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ**

2.1. Характеристика вікових особливостей життя дорослих

2.2. Чинники, що впливають на якість життя людини

2.3. Фізична активність та стан здоров'я

#### **3. ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

3.1. Основні види фізкультурно-оздоровчих занять

3.2. Рекреаційно-оздоровчі види занять

3.3. Профілактично-оздоровчі види занять

3.4. Кондиційне тренування

#### **4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОГРАМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

4.1. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять

4.2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з особами зрілого віку

#### **5. ОСНОВИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

5.1. Провідні поняття

5.2. Характеристика національної системи АФВ

#### **6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

6.1. Мета, завдання і зміст фізичного виховання студентів

6.2. Особливості організації та методики фізичного виховання у ЗВО

#### **7. СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

7.1. Аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів

7.2. Особливості реформи національної системи фізичного виховання студентів

#### **8. ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ ДО ХОЛОДУ ТА ТЕПЛА У ДОРΟΣЛИХ**

8.1. Форми загартування

8.2. Методика підвищення опірності організму до холоду

8.3. Методика підвищення опірності організму до тепла

## **9. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

9.1. Мета, завдання та види лікарсько-педагогічного контролю у дорослих

9.2. Методи визначення фізичного стану та адекватності фізичного навантаження

## **10. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

10.1. Становлення та розвиток системи фізичної підготовки військ

10.2. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців

## **11. ПРИНЦИПИ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА СТОРОНИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

11.1. Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців

11.2. Засоби, методи і основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців

## **12. МЕТА, ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

12.1. Мета фізичної підготовки військовослужбовців

12.2. Загальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців

12.3. Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців

## **13. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

13.1. Форми фізичної підготовки в ЗСУ

13.2. Навчально-тренувальні заняття військовослужбовців

13.3. Ранкова фізична зарядка, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, фізичні вправи в умовах чергувань, попутне фізичне тренування

## **14. СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

14.1. Військово-прикладні види спорту

14.2. Особливості проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

### **ДОДАТКИ**

Додаток 1. Засоби діагностики та критерії оцінювання

Додаток 2. Варіанти тестів для контролю змістового модулю

Додаток 3. Питання для підсумкового модульного контролю

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Освітньо-професійними програмами (ОП) з підготовки бакалаврів за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура) та спеціальністю 017 Фізичне виховання і спорт передбачено вивчення дисципліни вільного вибору студента «Фізичне виховання дорослого населення». Метою вивчення дисципліни є: *засвоєння студентами теоретичних знань і практичних умінь з технологій фізичного виховання дорослого населення з урахуванням їх вікових особливостей.*

«Фізичне виховання дорослого населення» є науковою та навчальною дисципліною, що охоплює систему теоретичних та практичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування національної системи фізичного виховання дорослого населення загалом, та фізичного виховання студентів і фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ зокрема.

«Фізичне виховання дорослого населення» разом з іншими дисциплінами ОП, такими як „Основи теорії та методики фізичного виховання”, „Теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого віку”, „Теорії та методики школярів середнього і старшого віку”, „Основи спортивного тренування” вважаються базовими дисциплінами у професійній підготовці вчителів фізичного виховання та спорту, тренерів з виду спорту. Ці дисципліни взаємопов’язані між собою змістом та логікою викладення матеріалу. Вони орієнтовані на узагальнення специфічних закономірностей процесу фізичного виховання всіх категорій населення, що розглядаються у структурі психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін. Вивчення означених дисциплін органічно поєднується із системою педагогічних практик студентів, що проходять у загально-освітніх школах, дитячих та юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, федераціях. Зазначені практики разом з іншими дисциплінами ОП передбачають комплексний підхід у засвоєнні організаційно-методичних і практичних навичок майбутніх фахівців педагогічних та тренерських професій.

З урахуванням вимог до загальних та професійних компетентностей за спеціальністю 014 «Середня освіта (фізична культура) та спеціальністю, 017 “Фізичне виховання і спорт”, які зазначені в ОП, дисципліна «Фізичне виховання дорослого населення» передбачає засвоєння студентами основ фізичного вдосконалення дорослої людини практично на всіх етапах її життєдіяльності: навчальної, трудової та під час служби у Збройних Силах України (ЗСУ). Її вивченню передують знання студентів отриманих під час проходження гуманітарних, медико-біологічних і спеціальних дисциплін. Також вивчення дисципліни «Фізичне виховання дорослого населення» надає можливість використання отриманих знань для успішного освоєння інших дисциплін. Її практичне значення полягає у формуванні здібностей до використання інноваційних підходів в тренувальному процесі категорій населення віком від 17 до 90 років.

Таким чином, в результаті вивчення цієї дисципліни студенти повинні знати:

- Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини;
- Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей;
- Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять;
- Особливості фізичного виховання студентів;
- Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять;
- Методику фізкультурно-оздоровчих занять;
- Методику загартування організму;
- Організацію та проведення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях з дорослими;
- Основи адаптивного фізичного виховання;
- Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців, організацію, методику проведення та контролю рівня їх фізичної підготовленості в залежності від специфіки військової служби.

Також студенти повинні вміти:

- Творчо використовувати отримані знання при проведенні занять з дорослими та військовослужбовцями;
- Вирішувати теоретичні та практичні завдання з використанням сучасних технологій рухової активності;
- Здійснювати науково-дослідницьку та методичну роботу, орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі.

Головними формами роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання дорослого населення» є лекційні, семінарські (практичні) заняття, консультації та самостійна робота студентів.