

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Навчальний посібник

Укладач: С. П. Дудіцька



Чернівці

Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

2021

УДК 796. 011. 3: 373. 2 (075.8)

П-784

Рецензенти:

Хрипко Інна Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

Жукотинський Корнелій Костянтинович – кандидат педагогічних наук, доцент, начальник Чернівецького обласного відділення (філія) Комітету з фізичного виховання України.

Укладач: Дудіцька С. П.

П-784 **Програмування** фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька – Чернівці: Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с.

У посібнику узагальнено та систематизовано теоретичні надбання у сфері фізкультурно-оздоровчих занять і методики фізичного виховання і спорту та подані матеріали, які спрямовані на формування у студентів базового комплексу знань із проблем теорії й методики викладання фізкультурно-оздоровчих занять, новітніх технологій методики фізичного виховання і спорту для розв'язання фахових завдань.

Для студентів ВНЗ, інструкторів фізичної культури ЗДО, вчителів фізичної культури, тренерів.

УДК 796. 011. 3: 373. 2 (075. 8)

© Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. Загальні основи програмування фізкультурно-оздоровчих знань	10
ЛЕКЦІЯ 1. Загальні основи оздоровчої фізичної культури.....	10
ЛЕКЦІЯ 2. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні.....	35
ЛЕКЦІЯ 3. Загальні основи формування здорового способу життя.....	58
ЛЕКЦІЯ 4. Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку	74
РОЗДІЛ 2. Методика програмування фізкультурно-оздоровчих знань	83
ЛЕКЦІЯ 5. Використання здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій в умовах дошкільного навчального закладу.....	83
ЛЕКЦІЯ 6. Методика проведення оздоровчої фізичної культури із школярами та студентською молоддю	108
ЛЕКЦІЯ 7. Методика фізкультурно-оздоровчих занять.....	132
ЛЕКЦІЯ 8. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	148

ЛЕКЦІЯ 9. Особливості фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих занять у сім'ї.....	160
ЛЕКЦІЯ 10. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять із використанням циклічних вправ (ходьба, біг, велотренування).....	181
ЛЕКЦІЯ 11. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.....	195
Питання для перевірки знань студентів.....	206
Список рекомендованої літератури.....	211

ВСТУП

Програма Навчальна дисципліна «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять» є вибірковою компонентою освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Дисципліна «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять» є вибірковою компонентою освітньої програми підготовки бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, вона допомагає майбутнім фахівцям краще пізнати свою професію, підвищити загальний рівень культури, безпосередньо готує їх до практичної діяльності.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методика навчання та формування цілісної системи знань, умінь і навичок щодо особливостей та методики викладання фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп.

- **Міждисциплінарні зв'язки.**

Для підвищення ефективності курсу здобувач вищої освіти має вивчити до початку або разом наступні дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Педагогіка з основами педагогічної майстерності», «Психологія».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять.

2. Методика та програмування фізкультурно-оздоровчих занять.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. **Метою** вивчення навчальної дисципліни «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять» полягає в забезпеченні студентів необхідними теоретичними та практичними знаннями для формування фахівця з оздоровчої фізичної культури, основ програмування фізкультурно-оздоровчих занять, сучасних тренажерних систем та новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, контролю ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

1.2. Основними *завданнями* вивчення дисципліни

«Програмування фізкультурно-оздоровчих занять» є:

- ознайомлення студентів з основними теоретичними поняттями курсу, систематизувати зміст базових понять;
- формування системи знань з основ методики проведення та програмування фізкультурно-оздоровчих занять;
- озброєння майбутніх фахівців професійними знаннями, використання як традиційних форм занять, так і новітніх оздоровчих технологій;
- умінь та навичок програмування фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням віку, статі та фізичної під-готовленості населення;
- забезпечення контролю та оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчих програм.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

Державні вимоги до навчальних програм у системі освіти;

Планування та організацію проведення фізкультурно-оздоровчих занять;

Засоби, методи та форми фізичного виховання.

вміти :

- застосовувати теоретичні та практичні знання у професійній діяльності;

- кваліфіковано програмувати фізкультурно-оздоровчі заняття;

- застосовувати знання на практиці та володіти здатністю до самонавчання та продовження професійного розвитку.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **90 год / 3 кредити ECTS**.

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1

Загальні основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять

Тема 1.1. Загальні основи фізкультурно-оздоровчої роботи

1. Загальні основи оздоровчої фізичної культури.
2. Принципи фізичної культури та фізичного виховання.
3. Вимоги до організації режиму дня школяра.
4. Основні завдання вчителя початкової школи щодо формування та зміцнення здоров'я молодших школярів.

Тема 1.2. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні

1. Закон України про фізичну культуру і спорт.
2. Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері.
3. Оздоровча фізична культура у навчально-виховній сфері.

Тема 1.3. Загальні основи здорового способу життя

1. Здоров'я як індивідуальна і суспільна цінність.
2. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.
3. Методика загартовування.
4. Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні).

Тема 1.4. Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку

1. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
2. Значення і завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку
3. Вплив рухової активності на здоров'я дітей дошкільного віку.

Змістовий модуль 2. Методика та програмування фізкультурно-оздоровчих занять

Тема 2.1. Використання здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій в умовах дошкільного навчального закладу.

1. Характеристика базового компонента дошкільної освіти.
2. Використання дихальної гімнастики у корегувальній та оздоровчій роботі з дітьми.
3. Корекція постави і плоскостопості.
4. Аромотерапія, фітотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, релаксація.
5. Система «Хатка-йога», пальчикова гімнастика, ритмічна гімнастика.

Тема 2.2. Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури зі школярами та студентською молоддю

1. Значення і завдання фізичного виховання школярів.
2. Вплив рухової активності на здоров'я школярів.
3. Форми організації фізичного виховання школярів.

Тема 2.3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять

1. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Механізм дії дихальних вправ.
3. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять.

Тема 2.4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології

1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.
2. Класифікація фітнес-програм.
3. Структура й зміст фітнес-програм.
4. Науково-дослідні організації.

Тема 2.5. Особливості фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих занять у сім'ї

1. Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять та фізичного виховання різних верств населення.
2. Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.
3. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.

Тема 2.6. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з використанням циклічних вправ: ходьба, біг, велотренування

1. Фітнес-програми, засновані на кардіотренажерах катання на роликкових ковзанах.
2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності циклічних видів спорту (оздоровчий біг, ходьба, велотренування).
3. Приклад фітнес-програм на тренажері Ранжер Фартлек.

Тема 2.7. Програмування фізкультурно-оздоровчих програм: фітнес, пілатес, танцювальна аеробіка, шейпінг, бодібілдинг

1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості. Види аеробіки.
2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, бодібілдинг.
3. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості.
4. Вправи за системою пілатеса.

**ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ
УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ**

Підсумковий семестровий контроль знань відбувається у формі підсумкового модуль-контролю – заліку.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

ЛЕКЦІЯ 1

ТЕМА 1.1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПЛАН:

1. Загальні основи оздоровчої фізичної культури.
2. Принципи фізичної культури та фізичного виховання.
3. Вимоги до організації режиму дня школяра.
4. Основні завдання вчителя початкової школи щодо формування та зміцнення здоров'я молодших школярів.

Загальні основи оздоровчої фізичної культури

Організація та методика оздоровчої фізичної культури. На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям людини – її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою в цілому. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої людини та для формування її характеру є надзвичайно важливим та вирішальним.

Стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл викликає серйозне занепокоєння, навіть характеризується як катастрофічний. 53% учнів мають відхилення у стані здоров'я та 58% мають обмеження за станом здоров'я у виборі професії після закінчення школи. За дослідженнями Є. Н. Овчарова, практично здорових дітей у віці 7 років нараховується 23%, старшокласників – 10%, послаблене здоров'я мають 53% учнів загальноосвітніх шкіл. Як вважає Л. П. Заплатников, вже з початкової школи дві третини дітей виходять з порушеннями постави, у 80% учнів 5-6 класу виявляється розлад нервової системи, у кожній третій дитини до 14 років виникає хронічна патологія. Закінчення школи (17-18 років) половина учнів зустрічають короткозорими, 30-40% страждають на серцево-судинні захворювання, 20-30% – на нервово-психічні розлади. Погіршення

стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів. Учні знаходяться в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому не можуть задовольнити своєї потреби в рухах. Сучасні умови побуту також породжують обмеження рухової активності дітей. Все це сприяє зниженню захисних сил організму та в кінцевому результаті призводить до появи багатьох захворювань у дітей в більш ранньому віці. Головне завдання школи у зв'язку з переходом на дванадцятирічне навчання – зберегти, зміцнити і, по можливості, поліпшити стан здоров'я школярів. Це вимагає пошуку нових підходів, засобів, методів розв'язання оздоровчих завдань. За А. С. Нісімчуком, О. С. Падалкою, О. Т. Шпаком, принципи виховання здорової людини можна визначити як:

- раціональне поєднання інтелектуального і фізичного навантаження на дитину з урахуванням її психофізіологічного потенціалу та стану його реалізації;
- використання засобів фізичної культури на загальноосвітніх уроках;
- дотримання темпу і ритму праці учнів;
- забезпечення оптимальної динаміки працездатності учнів;
- забезпечення оптимальних норм використання ТЗН, зокрема комп'ютерної техніки.

Реалізація цих принципів неможлива без активної співпраці педагогічного колективу і батьків. Педагогічним колективам варто звернути увагу на дотримання гігієнічних норм добової рухової активності школярів. Науковими дослідженнями К. П. Андерсона, В. К. Бальсевича, А. Г. Сухарева, Д. Рутенфранса визначено існування достовірного зв'язку між захворюваністю та фізичним розвитком дітей. Школярі, які не дотримуються вимог рухового режиму, мають підвищений рівень захворюваності внаслідок зниження загального рівня функціональних можливостей організму та імунітету. Аналіз добового бюджету часу учнів загальноосвітніх навчальних закладів виявив значну нестачу рухової активності дітей (усього 22-25% на добу при обов'язковому мінімумі 50-55%) та висвітлив передумови зниження рівня здоров'я дітей. Так, статичний компонент (рухи у положенні сидячи, стоячи, у

спокої) складає на добу (за Ю.Г. Івановим) у дітей 6 років – 75%, 7-10 років – 78%.

Значення рухової активності на стан здоров'я учнів у загальноосвітній школі.

Основною формою фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі є уроки фізичної культури, які не можуть надати організму, що розвивається, потрібного обсягу рухової діяльності. Не розв'язує це питання й позакласна фізкультурно-оздоровча робота, яка зараз у занепаді й охоплює незначну кількість учнів.

Потреба дитини в рухах зумовлена біологічними законами її розвитку. Психологи свідчать, що чим молодша дитина, тим більша в неї потреба в рухах, і тим важче вона переносить довготривале статичне положення під час навчання. Для молодших школярів важливим є не кінцевий результат рухової діяльності, а сам процес руху. При недостатній руховій діяльності у 6-річної дитини виникає почуття дискомфорту, що проявляється в погіршенні самопочуття (головний біль, біль у м'язах рук, ніг, спині, сонливість) та емоційній неврівноваженості (недисциплінованість, агресивність, дратівливість), що найчастіше помилково сприймається дорослими як прояв вередливості. З часом, завдяки здобуткам цивілізації, рухова активність людини поступово знижується. Особливо це стосується дитини. Намагаючись виростити її розумово розвиненою, вчителі все більше й більше підвищують інтенсивність процесу навчання, результатом чого стає збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. При цьому слід пам'ятати, що шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у рухах спосіб життя. Саме початок навчання дитини у школі збігається з різким зниженням її рухової активності. Дитина, яка постійно рухалась, з приходом до школи більшу частину дня сидить за партою, потім сидячи виконує домашні завдання, сидячи читає книжки, сидить перед телевізором і навіть грає, сидячи за комп'ютером. Тому і «омолоджуються» захворювання серцево-судинної й нервової систем, порушуються обмінні процеси. Все це відбувається внаслідок того, що під час навчальних занять у

школярів більша кількість м'язів або не бере участі у роботі, або працює у статичному режимі. Навіть у найзручнішій позі м'язи спини та шиї залишаються під статичним навантаженням, що у свою чергу призводить до порушення кровообігу. Положення сидячи та невелика інтенсивність роботи м'язів черева та кінцівок створюють передумови для розвитку стійкого порушення кровообігу – застоїв у внутрішніх органах, утруднює кровообіг та лімфообіг у кінцівках. Застій крові у черевній порожнині є причиною недостатнього забезпечення кров'ю, водночас і киснем, головного мозку, що у свою чергу знижує працездатність нервових клітин. Дитина відрізняється від дорослої людини не тільки зростом, вагою та рівнем фізичного розвитку, а також і будовою всього організму. Дитячий організм доволі пластичний, він значною мірою залежить від впливу навколишніх факторів. Однією з головних умов збереження, зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку дитини є дотримання нею відповідного рухового режиму. Рухи, і передусім спеціально підібрані, тобто фізичні вправи, є необхідними для розвитку всіх систем організму. Молодший шкільний вік відзначається значним розвитком м'язової та кісткової систем, формуванням нервової системи, становленням характеру та змінами у поведінці дитини, поширенням зв'язків із навколишнім світом та підвищенням її соціальної активності. У цей час в організмі дитини відбуваються значні зміни. Продовжується зростання кісткової маси. Однак склад кісткової тканини відрізняється від її складу в дорослої людини наявністю більшої кількості органічних речовин. Кістки дитини ще доволі гнучкі, еластичні, тому і можуть легко формуватися скривлення, які потім закріплюються та залишаються на все життя. Наприклад, доволі легко відбувається деформація хребта та грудної клітини, постави при неправильному сидінні за партою під час уроків або якщо дитина під час роботи притискується грудьми до столу. Носіння взуття, яке не відповідає розміру, може призвести до появи плоскостопості; високі підбори є причиною зміщення центру ваги, що призводить до неправильного розвитку тазових кісток. Нестача рухової активності або навпаки надмірне фізичне навантаження також призводять до

порушень у розвитку дитини. Враховуючи те, що відносна величина сили м'язів у дитини (на 1 кг ваги) майже така ж, як у дорослої людини, доцільно використовувати вправи з подоланням ваги свого тіла. Сила м'язів зростає з віком дитини нерівномірно. У цьому віці м'язи кінцівок розвинуті слабше, ніж м'язи тулуба. Обмін речовин у дитини значно інтенсивніший, ніж у дорослих, тому їй необхідно не тільки поповнювати витрачену енергію, а й мати за рахунок чого рости. Відповідно підвищуються вимоги до системи травлення, видільної системи. Значне навантаження має і серцево-судинна система та головний двигун організму – серце. Для нормального розвитку серця дитини необхідно, щоб воно мало систематичне тренування – з одного боку (тому що тільки постійне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню і достатньому розвитку серцевого м'яза), а з іншого боку, необхідно стежити, щоб це навантаження не було надмірним, щоб воно не призвело до перенапруження. Серце молодших школярів доволі легко пристосовується до помірного навантаження та швидко відновлює свій ритм під час відпочинку. Але малий функціональний резерв, відносно малий артеріальний тиск зумовлюють можливі порушення роботи серця та різкі коливання артеріального тиску, якщо дитина працює з великою напругою або значним тривалим навантаженням. Підвищений обмін речовин вимагає і більшого кисневого забезпечення, яке збільшується як при фізичній, так і при розумовій діяльності. Ця потреба задовольняється посиленням частоти дихання, тобто підвищуються вимоги і до дихальних м'язів. Цілком зрозумілим стає значення дихальних вправ та занять фізичною культурою на свіжому повітрі для забезпечення нормального розвитку легень і всієї дихальної системи. Крім того, у дітей молодшого шкільного віку знижена можливість роботи в анаеробних умовах. Можлива тільки короткочасна інтенсивна робота. Тому що, на відміну від дорослих, забезпечення м'язів киснем відбувається не за рахунок збільшення утилізації кисню, а за рахунок збільшення кровообігу, що підвищує вимоги до серцево-судинної системи. Вирішальну роль у розвитку та діяльності всього організму відіграє нервова система. Вона регулює співпрацю всіх внутрішніх

органів, визначає реакцію організму на вплив зовнішнього середовища, поведінку організму. Процес набуття різних життєвих навичок є процесом утворення умовних рефлексів, серед яких важливе місце займають гальмування та збудження. Обидва ці процеси дуже важливі й тільки їх постійна взаємодія може забезпечити нормальну діяльність та відповідну поведінку людини. Добре відомо, що дошкільнятам та молодшим школярам дуже важко бути нерухомими, зосередитись на будь-якій одній справі. Це пов'язано з недостатнім розвитком процесів гальмування. Більша сила процесів збудження та висока пластичність нервової системи сприяє більш швидкому формуванню рухових навичок, тому діти легко засвоюють технічно складні форми рухів, але потребують більш частого переключення з одного виду м'язової роботи на інший. Усім, хто займається вихованням дітей, необхідно враховувати цю особливість нервової системи дитини: з одного боку, тренувати процеси гальмування, привчаючи її до зібраності, зосередженості (оскільки діяльність нервової системи дуже пластична і піддається тренуванню), а з іншого боку, необхідно пам'ятати, що статичний стан для дитини не відпочинок, а втома, і їй обов'язково треба надавати можливість побігати, пострибати, пограти, не стримуючи заборонами. Дитина втомилася сидіти і відпочиває в русі. Дії, які виконуються систематично, стають умовно-рефлекторними, автоматичними і тому не потребують уваги, не втомлюють нервову систему. І, навпаки, порушення звичних стереотипів призводить до додаткового навантаження нервової системи та її перенапруження. Ось чому важливо виховувати в дитини відповідні звички, правила поведінки, привчати до постійного режиму дня. Також для здорової нервової системи дуже важливим є сон. Він повинен бути регулярним та визначеної тривалості.

Від організації режиму дня залежить як фізичний розвиток та працездатність школяра, так і його здоров'я взагалі.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна

Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, профе-

сійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Словосполучення «фізична культура» характеризує це поняття як частину (різновид) культури загалом. Початковий зміст поняття «культура» (з латинської мови означало «обробіток») нині значно розширився.

У загальнонавживаному значенні воно охоплює певні риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто різноманітні форми суспільного життя, з одного боку, і результати діяльності, з іншого. Отже, до поняття «культура» у широкому розумінні слова входять такі складові, як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах. Культуру умовно поділяють на матеріальну і духовну.

У сфері культури людина проявляє себе у трьох аспектах:

- пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- виступає як носій культурних цінностей;
- сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури.

Фізична культура, як і культура загалом, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості.

З розвитком цивілізації, унаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення й місце фізичної культури постійно зростають. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження, оскільки ж збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо.

Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. За дещо застарілими і, можливо, викривленими даними радянської статистики, продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6-12 % вищою. Недарма фізичній культурі приділяють велику увагу в багатьох високорентабельних фірмах Західної Європи, США й особливо Японії. Для працівників тут ство-

рюють прекрасні умови для занять фізичною культурою і спортом. А робітники, які не хворіють, не палять, ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються істотними пільгами: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія праці в пенсійному віці тощо.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготованості, як, наприклад, під час підготовки космонавтів, пілотів, моряків-підводників та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й переданні досвіду, у створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід становить основу теорії фізичного виховання і спорту, яка виокремила в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє своєю чергою забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту.

Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, нині самі стали їх постачальниками для багатьох галузей (медицина, психологія, матеріалознавство, будівництво й архітектура тощо).

Головними завданнями фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань – від особистих до державних і загальнолюдських.

До поняття *«галузь фізичної культури»* належить також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних

організацій та науково-методичне підґрунтя. У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі **функції**:

- відтворення робочої сили та підготовка громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове й естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції; державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності).

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.

Сфери впровадження фізичної культури і спорту є:

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- наявність відповідних організаційних структур;
- кількість фізкультурників і спортсменів;
- наявна матеріальна база;
- рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб та збірних команд.

Принципи фізичної культури та фізичного виховання

Загальні принципи формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі головні аспекти педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

До *загальних (соціальних)* принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних, ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здібностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

Змістовно кожен із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, що належать до основних напрямів у формуванні фізичної культури особистості та пов'язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів.

Принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості. Суспільство на кожному історичному етапі розвитку ставить перед людиною комплекс вимог, серед яких значуще місце посідають міцне здоров'я і володіння вмінням його формувати та підтримувати. Проте ці моменти мають органічно доповнювати інші сфери життєдіяльності, оскільки інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності усіх членів суспільства) відбудеться занепад виробництва матеріальних і духовних цінностей. Окрема людина, враховуючи свої інтереси, іноді відходить від домінуючого уявлення про усередненого (типового) індивіда і гранично збільшує місце процесу фізичного вдосконалення у своєму житті (це характерно для спортсменів високої кваліфікації). Проте повністю ігнорувати потреби суспільства можуть лише деякі – це соціальна патологія.

Вимоги принципу гармонійного розвитку особистості:

1. Формування фізичної культури особистості має відбуватися рівномірно з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ особистості. Неприпустимий

однобічний розвиток фізичних якостей людини на шкоду її духовним потребам.

2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Тобто під час фізичного виховання варто використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних спроможностей і формували найважливіші рухові вміння і навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Протягом усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими чинниками.

Принцип зв'язку із життєдіяльністю окреслює прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Вимоги принципу зв'язку із життєдіяльністю:

1. Формування фізичної культури особистості має спрямовуватися на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. Тобто під час розробки і реалізації програм фізичного виховання головну увагу необхідно приділяти становленню та вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних якостей.

2. Педагогічний процес повинен сприяти засвоєнню нових форм рухової активності. Ця вимога встановлена з огляду на те, що всі ймовірні умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональніше на підставі всебічної фізичної освіти, розвитку координаційних та інших рухових здатностей, розширення функціональних спроможностей організму створювати передумови для засвоєння нових видів діяльності.

3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У зв'язку з цим доцільно використовувати засоби, які співвідносяться (медико-біологічні, біомеханічні, психічні та ін.) з основною (нинішньою або майбутньою) діяльністю людини.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я.

Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:

1. Формування фізичної культури людини повинно співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготованості людини.

2. Педагогічний процес має бути спланованим і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму.

Водночас першорядне значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на «належні» норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю. Така вимога передбачає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням мають бути оцінені на предмет їхнього впливу на стан здоров'я людини. Усі ці принципи формування фізичної культури людини органічно взаємопов'язані та змістовно перегукуються один з одним, їхня реалізація відбувається паралельно, незалежно від контингенту тих, хто займається.

Методичні принципи фізичного виховання

Принцип наочності реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчають, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних спроможностей,

що проявляються не тільки візуально, а головню, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу наочності є відчуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабо та ін.).

У результаті багаторічних тренувань кваліфіковані спортсмени набувають здатності до тонких диференційованих відчуттів під час виконання спеціалізованих рухових дій. Під сприйняттям розуміємо процес цілісного відображення рухової дії, яку вивчають (наприклад біг, стрибки, плавання).

І, нарешті, уявлення характеризується мисленнєвим відтворенням рухової діяльності. У практиці спорту уявлення фізичних вправ, їхнє багаторазове мисленнєве повторення використовують як методичний прийом ідеомоторного тренування.

У процесі побудови концептуального образу дії, яку розучують, важливу роль відіграє обсяг сенсомоторної інформації, що зберігається у пам'яті індивіда. Він є передумовою до формування таких складнодиференційованих тактильних відчуттів, як “відчуття води”, “відчуття весла”, відчуття м'яча” та ін. Чим багатший чуттєвий образ, тим вищий інтерес особи до дії, яку вивчають, тим швидше на його основі формуються рухові вміння і навички. Без практики занять фізичними вправами реалізація принципу наочності передбачає комплексне використання прямої та опосередкованої форм наочності. Поряд із загальнопедагогічними засобами (живий показ рухової дії, імітаційний показ його частин і руху загалом, його образний опис, демонстрація та аналіз помилок – форми прямої наочності) доцільне використання кінограм та відеозаписів, таблиць, діаграм (опосередковані форми наочності), а також спеціалізованих засобів спрямованої дії на функції сенсорних систем (технічні засоби навчання, світло-, звуколідери, тренажери зі зворотним зв'язком). Їхнє комплексне використання у навчально-виховному процесі забезпечує якісний перехід від чуттєвого пізнання до розуміння змісту матеріалу, який вивчають.

У разі використання комплексних форм наочності необхідно враховувати низку положень. Ефективність застосування тих або інших засобів зумовлена індивідуальними особливостями сприйняття (домінування функцій зорового, слухового, тактильного аналізаторів), а також балансом взаємодії першої та другої сигнальних систем вищої нервової діяльності індивіда (перевага предметно-чуттєвого або словесно-логічного сприйняття). Цілеспрямоване використання комплексних форм наочності суттєво підвищує ефективність навчально-виховного процесу.

Принципи доступності та індивідуалізації передбачають визначення стимулюючого ступеня складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я рівня підготованості.

Доступність залежить як від можливостей студента, так і об'єктивних труднощів, які виникають під час виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки. Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії. Досягнення у занятті повної, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами і можливостями студентів характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання значно перевищуватиме їхні можливості, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні підготованості студентів. Тому правильне визначення оптимального ступеня доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У регулюванні міри складності завдання викладач (тренер) повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи, а також результатами поточної та оперативної діагностики їхнього стану та підготованості. У практиці реалізації принципу доступності доцільно дотримуватися правил: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до

другорядного, від близького до далекого. Оскільки організм індивіда володіє властивою тільки йому якісною визначеністю у реакції на фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально припустимий поріг потужності та енергоємності виконуваних завдань. Ігнорування принципу індивідуалізації в управлінні навчально-виховним процесом закономірно викликає ефект «ретроінгібування» (гальмування темпів адаптації накопиченими в організмі продуктами робочого розпаду) навіть за використання помірних фізичних навантажень. Отже, використання індивідуалізованих підходів доцільне під час вирішення різних педагогічних завдань, хай то буде розвиток фізичних спроможностей, формування знань, умінь і навичок або вдосконалення особистісних якостей і духовності індивіда. Безперечно, що сутність принципу індивідуалізації полягає в алгоритмізації, прийнятті адекватних управлінських рішень стосовно фізичного виховання конкретної особистості, а не групи. Тим паче, індивідуальний підхід не можна протиставляти методам групового управління, оскільки можливості саморегулювання організму, завжди забезпечуватимуть виражену індивідуальну компенсаторну реакцію на стандартне за змістом для групи педагогічне завдання. Закономірно, що ефективна реалізація принципу індивідуалізації обумовлена його предикативними зв'язками з принципом доступності та загальними закономірностями управління навчально-виховним процесом.

Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводили до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а відбувалися безперервно і послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується за виконання низки умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних спроможностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються. У цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення

рухових навичок і фізичних якостей. Визначаючи послідовність засвоєння вправ, а також різних за характером фізичних навантажень в окремому занятті та у системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і за можливості вилучити гальмуючий вплив негативного перенесення. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготованості, є багатократне повторення тих самих завдань у кожному занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу. Водночас принцип, який розглянуто, передбачає оптимальну варіативність засобів, методів, навантажень, форм організації занять, умов їх проведення, які використовують, що є, безперечно, об'єктивною передумовою гармонійного розвитку індивіда.

Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання

Кожна наука має свій об'єкт і предмет вивчення та понятійний апарат, який усуває різне розуміння та тлумачення професійних термінів під час спілкування фахівців, а також викладачів зі студентами.

У теорії й методиці фізичного виховання використовуються такі поняття, як «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичне здоров'я», «фізичний розвиток», «фізична підготованість», «фізичний стан», «фізичні якості», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «рухова активність».

Поняття виступають як категорії, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики, їхнє розуміння, вільне володіння та реалізація у практичній діяльності – основа успіху в роботі фахівця у галузі фізичної культури.

Стосовно визначення категорії «фізична культура» існує декілька десятків визначень: «Соціальна діяльність та її результати у створенні фізичної готовності людей до життя»; «Свідоме цілеспрямоване формування та підтримування фізичних, тілесно-рухових якостей, необхідних для здорової повнокровної життєдіяльності людини»; «Творча діяльність у засвоєнні й створенні цінностей у сфері фізичного вдосконалення народу, а також її соціально значущі результати» та ін.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування та поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Поняття «*фізичний розвиток*» вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання, і як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності.

Ознаки фізичного розвитку можна поділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні. До соматометричних ознак належать довжина і маса тіла, обхватні розміри

грудної клітки, талії, стегон і т.ін., довжина тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетних м'язів, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні аспекти рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Фізичний стан, за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру та конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготованість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготованість, стан здоров'я. У здорових і майже здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький, нижчий від середнього, середній, вищий від середнього, високий).

Фізична працездатність – потенційні можливості людини витримувати фізичні навантаження без зниження заданого рівня функціонування організму, у першу чергу його серцево судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і обсягу роботи (Дж).

Фізична працездатність – комплексне поняття. Воно визначається значною кількістю чинників: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та іншими, тому висновок про її величину можна скласти тільки на підставі комплексного оцінювання.

Фізична підготованість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на розв'язання конкретних завдань (фізична підготованість студентів, спортсменів, льотчиків та ін.).

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.

Фізична рекреація – активний відпочинок людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання чи травми.

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання в останні роки розповсюдженим став термін «фітнес», який поки що не має чіткого наукового обґрунтування. Це поняття використовується досить широко в різних випадках:

1. **Загальний фітнес (total fitness, general fitness)** – оптимальна якість життя, до якої входять соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти.

У цьому випадку загальний фітнес найбільше асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя. В одній із фундаментальних праць з фітнесу «Комплексне керівництво із фітнесу та доброго самопочуття» (1988) до поняття «фітнес» входять: планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготованість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя.

2. **Фізичний фітнес (physical fitness)** – оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Удосконалення фізичного фітнесу пов'язане з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшує ризик розвитку основних проблем здоров'я. Загалом, фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготованості. У цьому випадку існують такі похідні цього поняття:

- *оздоровчий фітнес*, що спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін);

- *спортивно-орієнтовний або руховий фітнес* спрямований на розвиток здатностей розв'язання рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

- *атлетичний фітнес* має на меті досягнення спеціальної фізичної підготованості для успішного виступу на змаганнях.

3. *Фітнес як рухова активність*, спеціально організована в межах фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін.;

4. *Фітнес як оптимальний фізичний стан*, до якого належать досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому плані фітнес можна вважати критерієм ефективності занять руховою активністю.

Рухова активність складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність. До звичної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, споживання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також на навчальну та виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) охоплює різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до навчального закладу та з нього (на роботу).

Головними ***засобами фізичної культури*** є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. У поєднанні різноманітності засобів – головна запорука успіху під час виконання завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Фізичні справи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого спрямовано впливають дія на того, хто займається.

Основні завдання вчителя початкової школи щодо формування та зміцнення здоров'я молодших школярів:

1) забезпечення спільно з лікарем школи проведення медичного огляду учнів з урахуванням цих даних у своїй роботі;

2) забезпечення виконання рухового режиму учнів свого класу;

3) піклування про відповідний санітарно-гігієнічний стан усіх приміщень, де перебуває дитина;

4) проведення роз'яснювальної роботи щодо необхідності займатися фізичними вправами у відповідному спортивному одязі;

5) проведення роз'яснювальної роботи з батьками щодо важливості фізичного виховання дітей;

6) спільно з вчителем фізичної культури брати участь в організації та проведенні позакласної роботи з фізичного виховання, залучаючи до неї учнів свого класу;

7) постійно підвищувати свій рівень знань у галузі фізичного виховання з метою зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою та формування в них стійкої звички до систематичних занять фізичними вправами.

Спільно з учителем фізичної культури роботу із залучення дітей до позакласних форм фізичного виховання у школі виконує заступник директора з виховної роботи і педагог-організатор. Велике значення для проведення цієї роботи має наявність спортивного клубу, створення якого у школі рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002р. № 210). Основна роль у системі управління руховим режимом учнів належить директорові школи, який особисто контролює цей процес та керує ним за допомогою своїх заступників, педагогічного колективу, громадських та управлінських організацій, органів їх самоврядування, батьків.

Починаючи з 2003-2004 н.р., в Україні впроваджується, незалежно від підпорядкування та форми власності, система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та поза-

шкільних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. №486), яка спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті (Указ Президента України від 17.04.2002 р. Ч 347/2002) та Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (Указ Президента України від 1.09.1998 р. №963/98). Фізичне виховання – складний педагогічний процес, ефективність якого визначається комплексним підходом до розв'язання всіх завдань та використанням усіх форм роботи з фізичного виховання в школі та залежить від зусиль усього педагогічного колективу.

Організація режиму дня школяра передбачає:

1. Рациональне співвідношення та чергування праці й відпочинку.

2. Режим та якість харчування.

3. Режим сну відповідно до віку дитини подовженості.

4. Руховий режим протягом дня:

а) у школі;

б) поза школою.

5. Певний час для виконання домашніх завдань.

6. Обумовлений час перебування на свіжому повітрі.

Таким чином, можна зробити висновок, що обов'язковою умовою виховання здорової дитини є організація правильного способу життя і зокрема рухового режиму. Під час складання рухового режиму важливо враховувати закономірні зміни розумової працездатності школярів, які відображають функціональний стан центральної нервової системи та тісно пов'язані з добовим ритмом діяльності інших систем. У процесі навчальних занять у дітей поступово знижується працездатність: погіршується пам'ять, збільшується латентний період рухальної реакції. У зв'язку з довготривалим підтриманням статичної пози порушується постава, скривлюється хребет. Крім того, працездатність у школярів протягом уроку не буває постійною. Спочатку вона невелика, потім її рівень підвищується, утримується якийсь час, після чого поступово знижується. Така фазовість працездатності учнів повторюється на кожному занятті. Дослідженнями педагогів, фізіологів, медиків доведено,

що у молодших школярів різке зниження працездатності, пам'яті, уваги настає після 30-35 хв безперервного розумового навантаження. З метою попередження зниження працездатності доцільно через відповідні проміжки часу робити невеличкі фізкультхвилинки.

Чергування навчальних занять та активного відпочинку, який складається з фізичних вправ у різних формах, дозволить зняти втому, викликану навчальною діяльністю, та підвищити подальшу ефективність навчання. Несприятливі функціональні зміни, які відбуваються в організмі учнів під впливом статичного компонента під час навчальної діяльності значною мірою ліквідуються або компенсуються за рахунок активного відпочинку на перервах. Використання фізичних вправ та рухливих ігор під час перерв сприяють значному підвищенню розумової працездатності на наступних уроках. Якщо відмічається стійке зниження працездатності учнів, необхідно застосовувати більш тривалий активний відпочинок на свіжому повітрі, який найчастіше використовується у групах подовженого дня як «година здоров'я». Подальша рухова активність протягом дня забезпечується відвідуванням спортивних секцій, гуртків, активними прогулянками на свіжому повітрі. Під час роботи над домашніми завданнями доцільно також використовувати фази зниження працездатності для виконання фізичних вправ. Вони повинні тривати трохи довше, ніж фізкультхвилинки на заняттях, складання з більшої кількості вправ. Це так звані фізкультпаузи.

Найкращим активним відпочинком для школяра буде рухова діяльність, особливо на свіжому повітрі. Рухи та вправи, які діти обирають самі, мають кращий вплив, оскільки виконуються із задоволенням, радісно, емоційно та завдяки цьому призводять до більш швидкого відпочинку. Як правило, це рухливі та спортивні ігри. У вихідні дні роботу щодо забезпечення рухової активності повинні брати на себе батьки, тобто це будуть рухливі ігри, спортивні розваги, відвідування спортивних секцій, екскурсії та спільні походи з дітьми, що привчають дітей самостійно займатися фізичними вправами. Тому дуже важливо під час уроків фізичної культури виховувати потребу дітей

самостійно займатися фізичними вправами, навчати грати в рухливі ігри, проводити в цьому напрямку роботу з батьками.

Урок фізичної культури для всіх учнів – обов'язкова форма занять, яка забезпечує необхідний мінімальний рівень знань, вмінь, навичок, що є умовою різнобічного фізичного виховання учнів. На заняттях фізичної культури учні вивчають комплекси ранкової гімнастики, гімнастики до занять та фізкультхвилинок, знайомляться з різноманітними іграми, набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, а також отримують завдання та рекомендації щодо занять фізичними вправами вдома. Заняття, які проходять на високому організаційному та методичному рівні, сприяють зацікавленості учнів фізичною культурою та, як наслідок, залученню їх до занять у спортивних гуртках та секціях, формуванню навичок систематичних занять фізичними вправами, що позитивно впливає на стан здоров'я дітей та їх фізичний розвиток. Головною умовою успішності роботи, спрямованої на зміцнення здоров'я школярів, є спільна робота всього педагогічного колективу. Тільки при розумінні мети, завдань, змісту та форм організації фізичного виховання, пропаганді фізичної культури і спорту можлива правильна організація рухового режиму та досягнення успіху. Найбільша частина роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку припадає на вчителів початкових класів, які, якщо і не проводять уроки фізичної культури, але все одно несуть відповідальність за організацію заходів у режимі навчального дня, ведення позакласної оздоровчої роботи та формування в учнів навичок здорового способу життя.

Питання для самоконтролю

1. Визначте загальні основи формування здорового способу життя.
2. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте загальні основи оздоровчої фізичної культури.
4. Визначте основні завдання вчителя щодо формування та зміцнення здоров'я молодших школярів.
5. Визначте загальні принципи фізичного виховання.
6. Охарактеризуйте режим дня школярів.
7. Проаналізуйте добову рухову активність школярів.
8. Дайте визначення рухової активності людини.
9. Визначте методичні принципи фізичного виховання.
10. Охарактеризуйте значення рекреації та реабілітації.

ЛЕКЦІЯ 2.
ТЕМА 1.2. ЗАКОНОДАВЧІ
ТА ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

ПЛАН

1. Законодавчі та програмно-нормативні акти з ФВ.
2. Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері.
3. Оздоровча фізична культура у навчально-виховній сфері.
4. Принципи виховання здорової людини.

Законодавчі та програмно-нормативні акти з ФВ

Діяльність у сфері фізичної культури в Україні, як і будь-яка інша діяльність держави, регулюється відповідними Законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: постановами, указами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо. Прийняття Верховною Радою України відповідного закону, як правило, супроводжується постановою про порядок введення цього закону в дію. Постановою передбачається створення найнеобхідніших підзаконних актів, які утворюють механізм функціонування прийнятого Закону. Інші підзаконні акти складаються державними органами управління різних рівнів і стосуються питань, що належать до їхньої компетенції. Підзаконні акти не можуть не відповідати положенням, викладеним у законі, як і закони не повинні суперечити один одному. На кожен галузь діяльності діє вся сукупність законів України, проте визначальними є закони про дану конкретну галузь. Так, на розв'язання конкретних питань фізкультурно-спортивної діяльності впливають законодавчі акти економіки, освіти, медицини та інших галузей. Але основним для галузі фізичної культури і спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р.). Крім цього Закону, для сфери фізичної культури важливими є Укази Президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (1994 р.) та «Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (2002 р.); «Про розвиток олімпійського руху в Україні»

(1992 р.); Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998р.); Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996 р.); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.); Постанови Кабінету Міністрів України про підготовку спортсменів України до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор тощо. Зупинимося детальніше на аналізі окремих законодавчих документів.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» було прийнято Верховною Радою України 24 грудня 1993 р., як результат законодавчої ініціативи Міністерства України в справах молоді і спорту та депутатської комісії ВР України в справах молоді і спорту. До його підготовки були залучені провідні фахівці галузі. Проект Закону обговорювався в регіонах України, на Колегії Мін-молодь спорту України, у спортивних організаціях, товариствах, що дало можливість внести до нього відповідні зміни, доповнення, врахувати нагромаджений в Україні та інших країнах передовий досвід. На завершальному етапі до роботи над проектом були залучені досвідчені юристи та депутати. Проект Закону було обговорено і схвалено в парламентських комісіях. Подібний Закон прийнято в Україні вперше, що свідчить про увагу до проблем галузі з боку Верховної ради, Президента держави, виконавчих структурі влади. У 1999 р. до Закону були внесені деякі зміни і доповнення.

Закон визначає загальні правові, соціальні, економічні та організаційні основи розвитку фізичної культури і спорту, визначає участь державних органів, посадових осіб, організацій, підприємств, установ у зміцненні здоров'я громадян засобами фізичної культури. Закон має вісім розділів:

I розділ – Загальні положення (7 статей);

II розділ – Сфери і напрямки впровадження фізичної культури (8 статей);

III розділ – Спорт – особлива сфера фізкультурної діяльності (10 статей);

IV розділ – Державне управління в сфері фізичної культури і спорту (7 статей);

V розділ – Самоврядування в сфері фізичної культури і спорту (4 статті);

V-A розділ – Національна спортивна федерація (6 статей);

V-B розділ – Фізкультурно-спортивні товариства (3 статті);

VI розділ – Заключні положення (5 статей).

У I розділі Закону йдеться про визначення понять фізичної культури і спорту, про завдання фізичної культури, державне регулювання у сфері фізичної культури. Важливим є те, що основним показником стану фізичної культури і спорту є рівень здоров'я і фізичного розвитку населення. Тобто визначальним названо не процес і показники, які його характеризують (масовість, спортивні досягнення, рівень забезпеченості), а кінцевий результат – рівень здоров'я. Цей, на перший погляд, незначний запис у ст.6 істотно змінює підходи до організації фізичного виховання.

Основними напрямками впровадження фізичної культури вказаного Закону визначає такі:

1. Фізкультурно-оздоровча діяльність.
2. Фізичне виховання.
3. Масовий фізкультурно-спортивний рух.

У подальших статтях цього розділу розшифровується зміст роботи в названих напрямках у різних сферах діяльності: виробничій, соціально-побутовій, навчально-виховній, серед інвалідів, у масовому спорті тощо.

Особливо важливими є деякі нормативні вимоги Розділу II Закону.

Ось найосновніші:

1. У середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах заняття фізкультури проводяться не менше 3 разів в тиждень.

2. Фізична підготовка військовослужбовців здійснюється у формі спеціальних занять обсягом не менше 4 разів на тиждень.

У складі педагогічних колективів дошкільних дитячих установ та інших закладів освіти передбачаються посади фахівців з фізичного виховання. у дошкільних закладах мають проводитися щоденні фізкультурно-оздоровчі заняття.

У III розділі встановлюються питання спорту. Йдеться про спортивні змагання, про види спорту, про спортивну класифі-

кацію, про гарантії підвищення спортивної кваліфікації, про спорт вищих досягнень, про національні збірні команди, про спортивне суддівство, про професійну діяльність у спорті, про спортивні відзнаки. Питання державного управління у сфері фізичної культури і спорту вирішуються в IV розділі. Законом передбачено, що центральний орган державного управління фізичною культурою розробляє, а Кабінет Міністрів України (Президент) затверджує Державну програму розвитку фізичної культури і спорту. Кабінет Міністрів України затверджує систему програмно-оцінних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку населення. Рівень фізичного розвитку визначається органами охорони здоров'я.

Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту регулюється у розділі V Закону. У ньому розглянуто стосунки держави з Національним олімпійським комітетом України, Національними спортивними федераціями; питання господарсько-комерційної діяльності фізкультурних організацій. Зазначається (ст. 33), що громадські фізкультурно-спортивні організації та їх об'єднання керуються у своїй діяльності також Законом «Про об'єднання громадян». Статтями 34 і 35 передбачена можливість отримання від держави матеріально-фінансової допомоги.

Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» затверджена Указом Президента України у 1998 р. Цим Указом також:

1. Зобов'язано виконками місцевих Рад розробити регіональні програми розвитку фізичної культури.
2. Засновано 100 президентських стипендій для перспективних спортсменів України.
3. Зобов'язано Кабінет Міністрів України:
 - вирішити питання про матеріальні винагороди для чемпіонів та призерів Олімпійських ігор, чемпіонів світу, Європи;
 - забезпечити фінансування участі збірних команд України в міжнародних змаганнях.

Головною метою Цільової програми є створення необхідних соціально-економічних, нормативно-правових, організа-

ційно-технічних умов щодо підвищення життєздатності сфери фізичної культури і спорту та адаптації її до ринкових відносин.

Основними завданнями програми є: зміцнення здоров'я населення на принципах здорового способу життя; посилення впливу фізичної культури на підвищення продуктивності праці та обороноздатності; сприяння економічному і соціальному прогресу; утвердження міжнародного авторитету України.

Найважливішими напрямами розвитку фізичної культури Програма стверджує такі:

- фізичне виховання у навчально-виховній сфері;
- фізкультурно-оздоровча робота у виробничій і соціально-побутовій сфері;
- фізична підготовка військовослужбовців;
- фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед інвалідів;
- спорт вищих досягнень.

Найсуттєвішими заходами щодо реалізації напрямів розвитку фізичної культури є:

1. У навчально-виховній сфері:

- встановлення державних вимог до фізичного виховання дітей;
- забезпечення обґрунтованих обсягів рухової активності (у дошкільних виховних закладах – щоденно, у середніх навчальних закладах – не менше 3 год., у вищих навчальних закладах – не менше 4 год. на тиждень);
- розробка системи тестів і оцінних нормативів і вимог до фізичного розвитку та рівнів фізичної підготовки;
- введення єдиного «паспорта здоров'я»;
- проведення заліків з фізичної культури в середніх освітніх закладах (5,9, 11 класи) та професійно-технічних і вищих навчальних закладах;
- створення умов для фізкультурних занять у закладах післядипломної освіти;
- розроблення нормативів кадрового, фінансового, матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання;

- організація «шкіл здоров'я» при диспансерах, поліклініках, виховних закладах.

2. У соціально-побутовій сфері:

- передбачити посади спеціалістів із фізкультурно-оздоровчої роботи в штатних розкладах міністерств і відомств;
- запровадити критерії оцінки розвитку фізичної культури;
- рекомендувати ввести посади організаторів фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах і установах із кількістю працівників понад 500 осіб (незалежно від форм власності);
- запровадити нормативи фінансування розвитку фізичної культури з фондів соціального розвитку;
- створювати автоматизовані діагностичні центри при спортивних клубах, профілакторіях;
- ввести обов'язкові заняття з фізичної культури для працюючих в екстремальних умовах (авіатори, водії локомотивів, служб рятування тощо);
- розробити програми самостійних занять фізичною культурою та комплекси вправ для різних демографічних груп населення;
- обладнати містечка здоров'я, пункти прокату спортінвентарю в парках культури і зонах відпочинку.

3. У підготовці військовослужбовців:

- розробити програмно-нормативне забезпечення фізичної підготовки особового складу військових формувань із урахуванням специфіки їхньої діяльності; розробити настановчу програму з фізичної підготовки в Збройних Силах;
- ввести у всіх військових формуваннях обов'язкові заняття фізичною підготовкою обсягом не менше 4 годин на тиждень;
- запровадити єдину систему контролю за рівнем фізичної підготовки військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів, інших військових формувань;

- створити регіональні центри (табори) фізичної підготовки допризовників.

4. У роботі з інвалідами:

- впровадити систему організації занять фізичної культури та спорту науково обґрунтовану та розробити систему добору інвалідів для організації занять фізичною культурою і спортом;
- забезпечити обладнанням спортивні споруди для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з інвалідами.

5. У спорті вищих досягнень:

- визначити пріоритетні види спорту, в яких спортсмени України спроможні на високі спортивні досягнення;
- удосконалити систему підготовки національних збірних команд України;
- розробити нормативно-правову базу, яка регламентуватиме професійну діяльність спортсменів і фахівців;
- здійснити заходи щодо створення належних умов членам та тренерам національних збірних команд.

Управління програмою (розділ V) здійснює Кабінет Міністрів України. Безпосередня організація і контроль за виконанням програми покладається на Держкомспорт України (нині Державний комітет України у справах молоді та спорту), окремі Міністерства та відомства. Органи державного управління виконавчої влади звітують перед Держкомспортом про хід виконання відомчих і територіальних програм розвитку фізичної культури.

Спорту та спортивних клубів;

- введення в штат сільських та селищних Рад посад організаторів фізкультурно-оздоровчої роботи (рекомендаційно);
- створення належної матеріально-технічної бази;
- підготовка фахівців фізичної культури і дійової системи фізкультурної просвіти;
- створення центрів олімпійської підготовки з видів спорту, які переважно культивуються в сільській місцевості (велосипедний, кінний, лижний тощо);

- надання сільському населенню в користування спортивні споруди за рахунок місцевих бюджетів;
- щорічне виділення коштів на роботу ФСТ «Колос».

Забезпечення розвитку фізичної культури і спорту здійснюватиметься такими напрямками (розділ IV):

- науково-методичне забезпечення;
- медико-біологічне забезпечення;
- кадрове забезпечення;
- фінансове і матеріально-технічне забезпечення;
- інформаційне забезпечення;
- встановлення міжнародних зв'язків.

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.).

Метою Доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах.

Важливим завданням Доктрини є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я (передусім серед молоді) та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем.

Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері
Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Сферами впровадження фізичної культури є виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова сфери.

Держава створює необхідні умови для підготовки наукових та викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Основні напрями щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері визначаються в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Кабінет Міністрів України за участю громадських організацій розробляє систему заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я різних категорій населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує умови для її впровадження в життя, використання фізичної культури і спорту як засобу профілактики і лікування захворювань. Створення умов для занять фізичною культурою населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм. Вони надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять у житлових районах, у парках культури і відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх належності.

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних,

вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців з фізичного виховання. Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, у віданні яких перебувають дошкільні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку. У середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень. Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків із фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури, а також організують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Місцеві органи виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів відповідних бюджетів.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу

Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації. Організація занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної реабілітації інвалідів (включаючи дітей з фізичними і розумовими вадами), підготовка кадрів, методичне забезпечення, лікарський контроль здійснюються органами охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, освіти, соціального захисту населення та організаціями інвалідів. Місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості та організації інвалідів створюють спеціалізовані фізкультурно-оздоровчі заклади (клуби і центри), забезпечують їх спеціальним обладнанням, сприяють участі інвалідів у спортивних змаганнях.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту разом з національним Олімпійським комітетом забезпечує підготовку та участь інвалідів у параолімпійських іграх та міжнародних іграх інвалідів. На фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їх спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Фізична культура у навчально-виховній сфері

Виховання особистісних якостей у процесі фізичного виховання.

До особистісних якостей належать властивості, які на високому соціальному рівні визначають значною мірою вираженість у людини громадської свідомості, її ставлення до духовних і матеріальних цінностей, праці, моральних норм, положень державного права, культури, інших людей і до себе як члена суспільства, який має широкі громадянські права та обов'язки. До особистісних якостей також відносять деякі психологічні особливості, пов'язані з рисами характеру, темпераменту (глибина переживань, схильність до співчуття, комунікативність, ощадливість, марнотратство, рівень домагань, товариськість,

відкритість, відлюдкуватість, емоційність, вибуховість, урівноваженість, ригідність, підозріливість, самовладання, стійкість до стресу та ін.). Фізична культура як частина загальної культури може суттєво впливати на формування особистості. Мова йде не тільки про фізичний розвиток, зміцнення здоров'я в аспектах профілактичної медицини, досягнення високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, доброго функціонального стану, фізичної готовності до праці та захисту своєї Вітчизни, а також про осягнення змісту фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, знання основ спортивної гігієни, впевненості у важливості підтримування доброго фізичного стану для кожної людини, вироблення стійких звичок до регулярних фізичних вправ, дотримання відповідних гігієнічних норм.

Роль фізичної культури у формуванні особистісних якостей підсилюється у зв'язку з її прямою соціальною сутністю, безумовно, гуманістичними функціями, можливостями розвитку цілого ряду основ духовності людини.

Високий емоційний фон виконання різних фізичних вправ, особливо у формі емоційно забарвлених змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживань, взаємодопомоги та виконання дружніх колективних дій, взаємної відповідальності за досягнення загальних цілей.

Усе це суттєво зростає на фоні громадських потрясінь, глибинних соціально-економічних перетворень у нашому суспільстві, зміни його структури. У ситуації ідеологічного вакууму його частково можуть заповнити засоби фізичної культури, які визначають здоровий спосіб життя, досягнення фізичного вдосконалення, розвиток багатьох людських позитивних якостей, які органічно пов'язані з поняттями загальної культури, загальнолюдських цінностей, духовності. Регулярність занять фізичною культурою визначається добровільним бажанням людини, особистим ставленням до цих занять, які, зміцнюючись у свідомості і звичках, також стають особистісними рисами. Фізична культура має відношення і до духовної, і до матеріальної сторін.

Удосконалюючи фізичні якості та рухові навички, вона тим самим сприяє виробництву матеріальних благ і перетворень

фізичної, матеріальної природи людини. Проте на основі цього змінюється і багато ціннісних орієнтацій. Так, достатньо виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості, ряду функціональних реакцій мають значущі кореляційні зв'язки з результатами тестування таких високих особистісних проявів, як почуття гідності, сміливість, шляхетність, поблажливість або, навпаки, брехливість, хитрість, схильність до пристосування, підлабузництва. Ці зв'язки тільки опосередковані, імовірнісні, але вони, безумовно, у багатьох випадках мають місце та свідчать про те, що під час виконання фізичних вправ визначається достатньо виражена тенденція до розвитку тих або інших особистісних якостей. В аспектах фізичної культури так чи інакше здійснюється відтворення і всебічний розвиток людини, і на основі забезпечення оптимального розвитку фізичного стану, зміцнення здоров'я, загартовування відбувається позитивне вдосконалення її природної суті.

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень розвитку свідомості (чіткість розумових операцій, пам'ять, знання, переконання, почуття, ціннісні орієнтації та ін.), фізичних якостей, функціональних спроможностей, ефективність працездатності в різних видах діяльності. Духовний бік фізичної культури (у тому числі знання людиною своїх фізичних можливостей, наявність ідеалів фізичного вдосконалення, способів їх досягнення та багато іншого) знаходиться у тісній єдності з її матеріальною стороною (фактичний рівень досягнення бажаного фізичного стану, матеріальні засоби фізичної культури, використання природних факторів, режим навантажень та ін.).

До змісту фізичної культури входять різні види людської діяльності (рухова, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова, художня, комунікативна, інформаційна та ін.) і всі вони так чи інакше впливають на розвиток особистісних якостей людини.

Фізична культура особистості являє собою втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, що належать до фізичної культури в її широкому розумінні, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного

тренування, фізичної рекреації. Отже, мова йде про формування особистісних якостей у найширшому їх діапазоні. При цьому відбувається розширення і зміцнення деяких високозначущих потреб, мотивів, які характеризують соціальне обличчя людини як носія свідомості з проявом моральних, правових та естетичних почуттів.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань у галузі всебічного фізичного розвитку, уявлень про взаємодію соціального та біологічного у реалізації цінностей фізичної культури, наявності відповідних переконань у вигляді ідеалів фізичного вдосконалення або спортивної майстерності, а також уявлень про способи їх досягнення без порушень спортивної етики.

Духовні компоненти фізичної культури особистості виступають у цьому випадку як спосіб реалізації соціальної програми різнобічного розвитку особистості, включаючи її психологічні, фізичні та соціальні компоненти.

Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній галузі, а також формування відповідних переконань, звичок поведінки, розвиток фізичних і психічних професійно значущих якостей.

Розглядаючи різнобічний вплив фізичної культури на людину, на процес розвитку в неї особистісних якостей, доцільно орієнтуватися на певні критерії їхньої сформованості. Це зручно у світлі осмислення феномена фізичної культури особистості з урахуванням її біологічної та соціальної сторін.

Вищий рівень характеризується досить чіткими теоретичними знаннями і міцними переконаннями в галузі фізичної культури з елементами творчості, участі в її активній пропаганді, стійкі звички до регулярних занять фізичними вправами, свідоме ставлення до них, широкий обсяг різних рухових навичок, умінь та досягнення функціонального стану, що забезпечує високий рівень фізичного здоров'я, сформованість досить міцних морально-патріотичних, моральних, правових, естетичних почуттів у світлі понять фізичної культури.

Завдання, зміст і шляхи патріотичного, морального, правового та естетичного виховання на заняттях у сфері фізичної культури.

Під час виконання фізичних вправ розв'язується широке коло завдань соціальної значущості, зокрема формування ряду особистісних якостей. Це багато в чому відбувається природним шляхом, опосередковано на фоні колективних дій, в умовах високої відповідальності за доручену справу перед командою, тренерами, спортивним товариством, при вимогах дисципліни та організованості. Фізичне виховання забезпечує розвиток природних, біологічно зумовлених передумов у душі високих соціальних потреб.

Проте, виходячи з принципу виховного навчання, завдання з формування особистісних якостей можуть і повинні визначатися поруч із навчальними завданнями і при досягненні специфічних цілей фізичного виховання, спортивної підготовки та фізичної рекреації.

Патріотичне і моральне виховання.

Ці обидва види виховання доцільно розглянути в єдиному контексті. Любов до Вітчизни, готовність стати на її захист не шкодуючи життя; високі патріотичні почуття, що супроводжуються проявом мужності, сміливості і рішучості; відчуття душевного болю за незгоди, що випали на долю народу, та прагнення служити йому, сприяти, щоб наша держава повернулася до своєї колишньої величі і в економічному, і в культурному, й у військовому плані це все безпосередньо стосується глибоко моральних сторін особистості.

У такому самому плані може бути розглянуте виховання дисциплінованості як однієї з важливіших особистісних якостей.

Такі моральні якості особистості, як чесність, шляхетність, скромність, колективізм, прагнення робити добро, активно протистояти злу, підлості, допомагати слабким і знедоленим, повага до суспільних інтересів і взаємна повага, являють собою складові фізичної культури і їх виховання має здійснюватися під час занять з фізичної культури.

У процесі цілеспрямованих виховних дій під час навчальних занять та інших форм навчально-тренувальної роботи повинне відбуватися становлення свідомості:

- обов'язок перед своїм колективом;
- вдячність своєму тренеру, вчителю;
- самоствердження серед товаришів;
- відповідальність перед державою та ін.

У вихованні колективізму необхідно формувати ціннісні орієнтації:

- сприйняття цілей спортивного колективу як особистих;
- уникати протиставлення себе колективу в будь-якій складній ситуації;
- урахування загальнокорисної основи згуртованості справжнього колективу (на відміну від корпоративних груп).

Форми організації патріотичного та військово-патріотичного виховання різноманітні (наприклад: відвідування школярами військових частин, військово навчальних закладів, проведення занять у кімнатах слави, музеях училищ; проведення занять на смузі перешкод, на спеціальних снарядах, полігонах, стрільбищах і тирах).

Головна умова їх використання – забезпечення високої ефективності в зростанні позитивного ставлення школярів до армії, збільшення кількості абітурієнтів військово-навчальних закладів.

Суттєвий позитивний ефект багаторазово досягався на заняттях із фізичного виховання, де ставилися завдання формування дисциплінованості учнів.

У педагогічній технології під час розв'язання таких виховних завдань дуже значущим є вмiле варіювання емоційними вправами з відносною свободою ігрових комбінацій, вправ, під час яких можливий прояв ініціативи, творчості, з періодично чіткими стройовими вправами та іншими діями під досить жорстким контролем з боку вчителя. Перед початком занять усе це заздалегідь обумовлюється і завдання дисциплінованої поведінки визначаються на основі так званої домовленості учнів і педагога. Важливе значення має також точність на початку та наприкінці занять, додержання встановленої форми поведіння

між викладачем та тими, хто навчається, пояснення суті й законності висунутих вимог.

Правове виховання у процесі занять фізичними вправами також повинне плануватися та проводитися у структурі навчально-виховного процесу у будь-якому виді спорту й у фізичному вихованні. Така робота у спортивному тренуванні навіть дещо полегшується, оскільки правила проведення усіх спортивних змагань є за своєю суттю певними інформативними актами, обов'язковими до виконання для бажаючих досягти успіху та просунутися на спортивній арені. У спорті багато чого чітко регламентовано, а прагнення до високого результату зобов'язує суворо виконувати встановлені правила, що опосередковано сприяє формуванню законослухняності. Важливо лише тренеру не забувати про свій обов'язок вихователя та періодично пов'язувати ці поняття. Змістом правового виховання є система виховного впливу на свідомість, почуття та волю того, кого виховують, для передавання значного обсягу відомостей про правові норми, зміцнення позитивного ставлення до правових цінностей, формування переконань у справедливості законів і потреби суворого їх виконання; вироблення звички законослухняної поведінки.

Заняття з єдиноборств повинні супроводжуватися відповідною правовою підготовкою. І боксери, і борці, і представники рукопашного бою мають добре знати про карну відповідальність, яка їм загрожує за побої під час побутових сварок. Певною наочною інформацією в такому аспекті повинен володіти тренер, обов'язково з прикладами, де фігурують досить титуловані спортсмени.

Самим тренерам важливо знати про відповідальність перед судом за упушення в роботі, що призводять до тяжких травм, а тим більше до загибелі їхніх підопічних. Це стосується занять, наприклад, із плавання, гімнастики на снарядах, стрибкової акробатики та інших вправ, пов'язаних з імовірністю травмування. Важливі також знання викладачів фізичного виховання про відповідальність за передозування фізичних навантажень, що може призвести до перевтоми, завдати значної шкоди здоров'ю тим, хто займається, особливо неповнолітнім. Звертан-

ня до суду постраждалих або їхніх батьків може стати підставою для кримінальної відповідальності.

Спортивні керівники та фахівці фізичної культури, які виступають у ролі адміністраторів, повинні в аспекті правового виховання отримувати необхідну інформацію про відповідальність за упушення у господарських питаннях, які вирішуються, як відомо, у досить широкому обсязі та часто дають привід для притягнення їх як до адміністративної, так і до кримінальної відповідальності. При цьому слід пам'ятати відому тезу, що незнання закону не звільняє від покарання. Заходи з правового виховання у сфері фізичної культури мають здійснюватися за вказівкою відповідальних посадових осіб, а також за ініціативою фахівців (учителів, викладачів, тренерів), із залученням досвідчених юристів, здатних переконливо пропагувати правові знання, формувати переконання про законо-слухняність. Дуже важливо при цьому, щоб правові норми розглядалися в контексті моральних цінностей.

Проблема правового виховання є важливою і гострою як для осіб, які функціонують як об'єкти впливу на них з боку викладачів ВНЗ, шкільних учителів, тренерів, різних адміністративних осіб, так і для самих учителів, тренерів та інших представників у галузі фізичної культури. Є підстави бачити потребу підсилення правової підготовки також і у фізкультурних вищих навчальних закладах.

Естетичне виховання у сфері фізичної культури.

Краса тіла спортсмена, гармонія високо координованих рухів, поєднання чіткого ритму і швидкості, нарешті естетика спортивного подвигу, – усе це має пряме відношення до галузі краси. Цілий ряд спортивних вправ відповідає найвищим канонам мистецтва, наприклад художня гімнастика, танці на льоду, синхронне плавання, жіноча акробатика, стрибки у воду та ін. Навіть біг по дистанції висококласного атлета створює враження дії за законами краси, завдяки техніці, де легкість, витонченість поєднуються зі стрімкістю та тривалим підтриманням високого темпу.

Естетичне виховання є невід'ємним компонентом гармонійного розвитку сучасної людини, здатної оволодівати культур-

ними цінностями, будувати життя за законами краси. Засобами такого виховання можуть бути усі види і форми людської життєдіяльності, у тому числі фізична культура і спорт.

Думки про естетичне виховання засобами фізичної культури і спорту знайшли відображення у працях багатьох прогресивних педагогів минулого. У педагогіці конкретні форми взаємодії фізичного й естетичного розвитку людини досліджувалися В. В. Білорусовою, І. М. Решетень та ін. Різні аспекти взаємозв'язку фізичного й естетичного виховання висвітлюються у працях зарубіжних авторів.

У працях видатних педагогів А. В. Луначарського, А. С. Макаренка та інших зазначається, що людину, яка росте, необхідно навчити цінувати красу та підготувати її до творчої діяльності, що реалізується за «законами краси». Цілеспрямована реалізація комплексного використання засобів фізичного й естетичного виховання у педагогічному процесі справляє різноманітну позитивну дію. При цьому фізичне виховання стимулює виникнення багатьох естетичних переживань, а естетичне виховання ніби «надихає», облагороджує зміст і форми фізичного вдосконалення.

Розв'язання завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами пов'язане з подоланням ряду труднощів, оскільки складно визначити результативність естетичного виховання. Комплексним показником може служити підвищення рівня естетичної вихованості у двох напрямках: рівень естетичної свідомості, тобто естетичних уявлень, міркувань, та рівень естетичної поведінки, вчинків тих, хто займається.

Величезну естетичну цінність мають фізичні вправи. Істинна краса яскравіше виявляється у динаміці. Вміння володіти своїм тілом, виконувати вправи легко, вільно, невимушено, виразно залишає яскравий слід у розвитку розуміння краси руху.

Засоби естетичного виховання, що можуть бути використані в практиці фізичного виховання, можна об'єднати в такі групи:

1. Засоби, безпосередньо пов'язані з самою руховою діяльністю (основні види рухів: ходьба, біг, стрибки, метання; загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; стройові вправи, вправи імітаційного характеру – вільні гімнастичні

вправи, вправи різновидів аеробіки, що виконуються з музичним супроводом. Під час виконання таких вправ активізується і розвивається творча уява того, хто займається, він повинен осмислити характер музики; співвіднести свої рухи з музичним темпом і ритмом; види спорту).

2. Спеціально запроваджені засоби мистецтва (музика, елементи танцю, зразки художньої творчості).

3. Спілкування з природою (походи, екскурсії, заняття фізичними вправами в природних умовах, загартовування).

4. Естетична обстановка занять (естетичне оформлення інтер'єрів, спортивних приміщень).

5. Спортивні свята.

Особистість викладача фізичного виховання та вимоги до його професійної майстерності

Успіх будь-яких заходів у галузі фізичної культури, ефективність фізкультурно-спортивних занять значною мірою залежать від складу відповідних фахівців, рівня їхньої професійної підготовки, ставлення до справи. Особистість викладача, його авторитет перед учнями відіграють велику роль у досягненні цілей навчання, а ще більше – у вихованні. Відомо, що авторитетність викладача може різко підвищувати рівень сприйняття інформації, яку він передає, при цьому підключаються механізми навіювання, коли переконання, у даному випадку ставлення до цінностей фізичної культури, формуються навіть без належного аргументування.

Авторитет викладача фізичного виховання, спортивного тренера більш за все визначається його професійною компетентністю, ставленням до справи, хоча не останню роль у цьому відіграють і деякі його особистісні риси, а також зовнішня привабливість.

Серед особистісних якостей фахівця, що сприяють його успіху у сфері фізичного виховання, важливого значення набувають: мужність, наполегливість, рішучість, здатність співпереживати разом зі своїм підопічним (емпатія), вміння правильно оцінити групу та втілити у життя свій план дій, а за необхідності проявити і гнучкість, знайти більш оптимальний шлях стосунків з учнями.

До професійних здібностей викладача-фахівця з фізичного виховання належать:

- наявність педагогічних здібностей;
- мотивація до роботи на своєму полі діяльності та задоволення такою роботою;
- добрий особистий фізичний стан, який дозволяє показати приклад виконання рухового завдання;
- досить високий рівень, який відповідає професійній підготовленості;
- особистісні властивості і зовнішні риси, що викликають симпатію у тих, кого навчають;
- типологічні риси, що характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю основних нервових процесів.

Що стосується істинної професійної підготовленості та професійної майстерності фахівців із фізичного виховання і спорту, то, перш за все, це добра педагогічна техніка, що передбачає педагогічні знання, навички і вміння, педагогічне прогнозування, уявлення, схильність до педагогічної творчості. У висококваліфікованого фахівця усе це поєднується зі спеціальними знаннями, навичками і вміннями у галузі фізичної культури. Він має загальнопедагогічні знання і вміє їх застосовувати в конкретних розділах фізичного виховання.

Педагогічна техніка передбачає:

- здатність спиратися на дидактичні принципи;
- уміння враховувати вимоги принципів спортивного тренування.

Педагогічна техніка містить уміле застосування усних, наочних і практичних методів і прийомів навчання з урахуванням конкретних навчальних ситуацій. Виділяють також ряд спеціальних професійних педагогічних умінь, якими у даному випадку повинен володіти добре підготовлений фахівець-викладач фізичного виховання: гностичні вміння, що пов'язані з глибокими знаннями у галузі своєї спеціальності; проектувальні вміння, що визначають здатність грамотно проектувати динаміку проходження навчального матеріалу; конструктивні вміння, пов'язані з плануванням конкретного заняття; організаційні вміння, що дозволяють добре організувати будь-яке конкретне

заняття, враховуючи його особливості, склад навчальної групи, наявність спортивного інвентарю; комунікативні вміння, що визначають встановлення позитивних контактів з тими, хто навчається.

Професійна педагогічна підготовленість фахівця з фізичного виховання передбачає також наявність у нього особливого психологічного і педагогічного такту. Риси психологічного такту пов'язані з емпатією, що дозволяє зрозуміти почуття свого підопічного та встановити з ним позитивні стосунки взаєморозуміння, взаємної довіри. У стосунках з групою або командою – це шлях до доброго психологічного клімату.

Риси педагогічного такту визначають встановлення між викладачем та його підопічними таких стосунків, які були б найбільш сприятливі для успішного розв'язання навчально-виховних завдань. Є декілька положень у тактиці поведінки викладача і тренера, що характеризують риси педагогічного такту в поведженні з тими, хто навчається:

- вимогливість без грубощів, пихатості, зарозумілості;
- природність у спілкуванні, простота поведження, але без зайвого панібратства, той, кого навчають, не повинен забувати, що має справу з учителем, вихователем;
- прояв скромності без прикидання, без її само-афішування;
- увага до своїх підопічних, але також без її підкреслювання;
- гумор без грубих насмішок, поради без зайвої набридливості;
- вміння вислухати, не перебиваючи, не відволікаючись на інші проблеми, проявити зацікавленість до співрозмовника, до його думок та ін.

Успішне досягнення поставлених навчальних, тренувальних і виховних цілей свідчить про педагогічну майстерність фахівця з фізичної культури. Це особливо характерно для тих випадків, коли складається яка-небудь негативна ситуація, має місце низька вмотивованість тих, хто навчається, до фізичного вдосконалення, виникають організаційні, матеріальні складності, але навчальні питання все-таки розв'язуються. Крім того, про наявність професійної педагогічної майстерності свідчить, як

зазначено вище, дотримання принципу виховного навчання, обов'язкове розв'язання найважливіших виховних завдань, формування важливих особистісних якостей.

Фахівець із фізичного виховання та спорту повинен володіти високою загальною культурою, високою моральною, правовою та естетичною вихованістю, мати добрий художній смак, знання літератури, мистецтва, поезії, образотворчого мистецтва.

У сфері фізичної культури, окрім удосконалення загального фізичного стану, фізичних і психічних якостей, що сприяють оволодінню професійною діяльністю, розвивається цілий ряд особистісних властивостей на високому соціальному рівні. Такий розвиток може проходити ефективніше при цілеспрямованому його проведенні, організації спеціальних педагогічних дій із передавання необхідних знань, формування патріотичних, моральних, правових та естетичних якостей у самому процесі фізичної культури. У такому аспекті можна також говорити про формування фізичної культури особистості. Особливо важливою у цьому питанні є роль викладача, тренера, який володіє необхідними здібностями, професійною педагогічною підготовленістю, педагогічною майстерністю і педагогічною культурою.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте фізичну культуру у навчально-виховній сфері.
2. Охарактеризуйте оздоровчу фізичну культуру у соціально-побутовій сфері.
3. Охарактеризуйте професійну майстерність викладача фізичного виховання.
4. Визначте завдання, зміст і шляхи патріотичного, морального, правового та естетичного виховання на заняттях у сфері фізичної культури.
5. Визначте законодавчі та програмно-нормативні акти з ФВ.
6. Охарактеризуйте завдання Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту.
7. Охарактеризуйте самоврядування у сфері фізичної культури і спорту.

ЛЕКЦІЯ 3

Тема 1.3. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ПЛАН

1. Загальні основи формування здорового способу життя.
2. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.
3. Методика загартовування.
4. Методика підвищення стійкості до теплових впливів.

Загальні основи формування здорового способу життя

Добираючи вправи для фізкультурної хвилинки, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими і охоплювати великі м'язові групи (А. Ф. Борисенком, С. Ф. Цвек). Щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи, доцільно виконувати вправи типу потягування і розслаблення м'язів. Рухи під час фізкультурної хвилинки за своїм характером мають відрізнятися від тих, які діти виконують на заняттях.

Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять у дітей втомлюються м'язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилинки доцільно виконувати вправи з випрямленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслабленням м'язів кисті, а якщо втомлюються очі – виконувати вправи для очей. Момент проведення фізкультхвилинки на тому або іншому уроці визначає вчитель. Сигналом до виконання фізкультхвилинки є послаблення уваги учнів.

Комплекси вправ змінюють через два-три тижні, причому можна змінювати не комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення. Все це створює враження новизни. Перед проведенням фізкультурної хвилинки дітям пропонують приготуватися до виконання вправ. Пояснення слід давати спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Кожна вправа фізкультхвилинки повторюється 4-6 разів. Під час фізкультхвилинки бажано відчинити кватирки або вікна, якщо дозволяє погода. Вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи

за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вже вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити на пояснювання виконання вправи.

Вправи слід погоджувати з характером занять. Наприклад, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому положенні.

З огляду на це, під час фізкультурних хвилинок на цих заняттях використовують вправи на інтенсивне потягування, виправлення та вигинання хребта, на розправлення грудної клітки, їх виконують одночасно з рухами рук. Такі вправи запобігають викривленню хребта.

У комплекси фізкультурних хвилинок слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках тазу і живота дитини.

Під час проведення фізкультурної хвилинки треба стежити за тим як діти виконують вправи і робити потрібні зауваження. Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (вдихали через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Один комплекс вправ фізкультхвилинок виконується протягом 2-3 тижнів, після чого вводиться новий. Фізкультурні хвилинки можуть бути повними й скороченими. Скорочені складаються з однієї вправи (ритмічне стискування й розслаблення пальців, трясіння кистями рук тощо) і застосовуються під час письмових робіт, їх можна виконувати, сидячи за партою. Рекомендується також проводити фізкультурні хвилинки: імітаційні, віршовані, ігрові.

Доцільно вести картотеку з описом і схематичним зображенням вправ. Наявність такої картотеки полегшить учителеві складання комплексів фізкультурних хвилинок.

Комплекси в кожному класі будуть різними. Це пояснюється:

- різним обладнанням, яке використовується школярами (тип парт, проміжок між ними);

- різним ступенем навантаження на учнів на уроці, що залежить від особистості кожного вчителя, різних методичних прийомів, які він використовує під час уроку та його емоційності;
- від особистого сприйняття учнем навантаження (рівень втоми, яку він відчуває під час уроку, емоційність самого учня).

Принципи виховання здорової людини

- раціональне поєднання інтелектуального і фізичного навантаження на дитину з урахуванням її психофізіологічного потенціалу та стану його реалізації;
- використання засобів фізичної культури на загальноосвітніх уроках;
- дотримання темпу і ритму праці учнів;
- забезпечення оптимальної динаміки працездатності учнів;
- забезпечення оптимальних норм використання ТЗН, зокрема комп'ютерної техніки.

Реалізація цих принципів неможлива без активної співпраці педагогічного колективу і батьків.

Раціональне харчування (ratio – розумний) – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із урахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- 1) харчового раціону;
- 2) режиму харчування;
- 3) умов приймання їжі.

Вимоги до харчового раціону:

- 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- 2) належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
- 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;

4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);

5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;

6) здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;

7) санітарно-епідемічна безпечність.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі. Умови приймання їжі: відповідна обстановка, сервіровка столу, відсутність відволікаючих від їжі факторів.

Правильне харчування – перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити». Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо.

Дослідницький відділ Центру аеробіки сформулював вісім основних принципів раціонального харчування.

1. Підтримуйте постійне співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% – на вуглеводи, 20% - білки і 30% -жири. Отже, 50% калорій, які ми вживаємо, щоденно припадає на вуглеводи. Саме вони заряджають нас енергією якнайбільше. Вуглеводи поділяються на моносахариди, дисахариди і полісахариди. Наприклад, моносахариди – глюкоза, дисахариди – цукор (сахароза), молочний цукор (лактоза), полісахариди – крохмаль, глікоген, клітковина, пектинові речовини. Крохмаль – міститься в зернах пшениці (55%), рисі (55%), картоплі (18%).

Клітковина, яка входить до складу овочів і фруктів, у кишечнику людини розщеплюється за участю бактеріальної флори. Вона посилює жовчевиділення і виведення з організму холестерину, перистальтику кишечника і забезпечує почуття насичення.

Пектинові речовини є стабілізуючим матеріалом. Вони обволікають слизову оболонку кишечника і захищають її від механічних і хімічних подразників, зв'язують патогенну флору, солі важких металів (свинець, ртуть) і виводять їх з організму.

Вуглеводи складають основу наших харчових продуктів, таких, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, кукурудза, хліб, вівсяна каша, рис.

Вміст жирів у щоденному раціоні майже 30%. Тут основна проблема полягає в тому, щоб зуміти обмежити щоденне вживання жирів до цієї цифри.

Жири відкладаються в жировій тканині й утворюють запас енергетичного матеріалу. Жири підшкірножирової клітковини оберігають органи від переохолодження, а жирова тканина оточує внутрішні органи, фіксує їх і захищає від зміщень і травм. Надлишок жиру в раціоні часто пов'язують із виникненням раку кишечника, грудей, підшлункової залози, яєчників і прямої кишки. Важлива не тільки кількість жирів, але і їх якість.

Рослинні жири, які входять до складу соняшникової і соєвої олій, кукурудзяного масла, рослинного маргарину, горіхів краще вживати, ніж жири тваринного походження, оскільки в рослинних жирах є ненасичені жирні кислоти. Насичених жирних кислот особливо багато в маслі, сметані, жирному м'ясі, сосисках. Особливо небезпечні смажені жирні продукти, які містять акроолеїн.

Білкові продукти повинні складати приблизно 20% калорій, які ми щоденно вживаємо. До них відносяться риба, телятина, пісна яловичина, баранина, свинина, твердий сир, молоко, молочнокислий сир, яйця. Білки складають основу структурних елементів клітин і тканин тіла людини, входять до складу ферментів, беруть участь у виробленні імунітету. Зараз добре відомо, що розпад і синтез білка проходить безпосередньо за участю ферментів, при цьому всі білки оновлюються протягом 5-7 днів. Харчова цінність білка залежить від його засвоюваності. Білки рослинних продуктів важкодоступні для травних ферментів, тому в кишечнику

вони засвоюються гірше, ніж білки тваринного походження. Але надлишок тваринних білків у раціоні приводить до такого захворювання, як подагра.

2. Дотримуйтеся правила 25-50-25 для визначення кількості калорій на кожне приймання їжі: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% – на обід, 25% – на вечерю. Це допоможе утримувати нормальну вагу тіла.

3. Займайтесь аеробними фізичними вправами в кінці дня, якраз перед вечерею. Протягом 2 годин після напруженого фізичного навантаження спостерігається втрата апетиту, і тому ті, хто напружено працюють у другій половині дня, їдять менше. Незалежно від часу доби фізичні вправи в поєднанні з раціональним харчуванням пришвидшують втрату жиру при мінімальному зниженні ваги м'язової тканини, у той час як лімітоване вживання калорій може привести до її зменшення.

4. Культивуйте в собі здоровий страх перед повнотою. Надлишкова вага пов'язана із небезпекою такої хвороби, як рак. Жирові депо є місцем збереження отруйних речовин.

5. Не виснажуйте організм малою кількістю калорій. Перш за все це стосується людей, які самі себе обмежують у калоріях, намагаючись схуднути. Іноді це дає негативні наслідки. Якщо ви вирішили займатися крім того фізичними навантаженнями, то кількість їжі повинна бути збільшена.

6. Користуйтеся формулою для розрахунку вашої ідеальної ваги. Занадто низький вміст жиру в організмі може викликати певні аномалії і порушення. Жінки, в яких вміст жиру не досягає 15%, нерідко страждають порушенням менструального циклу і ненормальним розвитком вагітності.

7. Користуйтеся формулою для визначення кількості калорій, необхідних для підтримки ідеальної ваги. Перш за все, необхідно, щоб кількість калорій, які ми щоденно вживаємо, була збалансована. Добова потреба в енергії залежить від добових енергетичних затрат, які йдуть на основний обмін, засвоєння їжі і фізичну діяльність. Енерговитрати і енергетичну цінність їжі вираховують в кілокалоріях.

Основний обмін – це енерговитрати організму в стані повного спокою, які забезпечують функції всіх органів і систем,

підтримують температуру тіла. Для молодих чоловіків середньої маси тіла (70 кг) основний обмін складає 1600 ккал, у жінок – 1400 ккал. Майже 200 ккал складають енерговитрати на засвоєння їжі, переважно білків, і в значно менше – вуглеводів і жирів.

Витрати енергії на фізичну діяльність залежать від характеру виробництва і домашньої роботи, від особливостей відпочинку.

Якщо у вас є надлишкова вага, негайно переходьте на індивідуальний план харчування, а саме:

1. Особливо дотримуйтесь правила 50:20:30.

2. Зменшуйте вживання калорій і збільшуйте їх витрати (0,5 кг зайвого жиру еквівалентні 3500 ккал).

Щоб втратити 1 кг (7000 ккал) на тиждень, потрібно щоденно відмовлятися від 1000 ккал. А для того, щоб втратити переважно жирову тканину, а не м'язеву, слід збільшувати фізичну активність.

3. Їсти менше жирної їжі, різко обмежити споживання смаженого м'яса, масла, ковбаси, сосисок, сметани, сиру, майонезу.

4. Вживайте менше цукру (варення, тортів, печива).

5. Їсти більше низькокалорійних продуктів, об'ємних (сирі овочі, фрукти, хліб грубого помолу, соки).

6. Віддавайте перевагу м'ясу птиці, риби. Вживайте менше яловичини, свинини, баранини.

7. Щоденно вживайте від 6 до 8 стаканів води, фруктових соків.

8. Їсти треба повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожне приймання їжі не менше 20 хв (саме через 20 хв з'являється почуття ситості). Процес розжовування знижує стрес і напруження.

9. Намагайтесь харчуватися розумно.

Пам'ятайте, що почуття голоду виникає двічі. Спочатку його викликають нервові імпульси з порожнього шлунка, після переходу останніх порцій харчової кашки у дванадцятипалу кишку. Якщо людина прийняла їжу, то в цьому випадку почуття ситості виникає відразу після наповнення шлунка певною кількістю їжі. Якщо ж людина придушує перший сигнал голоду, то це відчуття проходить, людина не звертає уваги на цей сигнал. Другий сигнал поступає в ЦНС з «голодної» крові, після того як поживні речовини перейшли з неї у клітини, тканини організму. Цей сигнал дуже стійкий, людина реагує на нього і знаходить час

прийняти їжу. Після приймання їжі за другим сигналом відчуття повноти шлунка з'являється не відразу, а лише після насичення крові і тканин поживними речовинами. Почуття голоду зникає через 2-3 години. У результаті людина втрачає відчуття міри, не дивлячись на те, що шлунок переповнений. Особливо небезпечне переїдання перед сном, яке утруднює роботу серця, легень, викликає різні захворювання шлунка.

10. Необхідно обмежити споживання солі, яка часто викликає гіпертонію. Треба пам'ятати, що організму потрібно лише 2 г солі на день, а ми споживаємо до 20 г.

11. Виконання регулярних фізичних вправ.

Здорове харчування – один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними вітчизняних фізіологів (Зубар Н. М., Руть Ю. В.), здоров'я на 40-45% залежить від харчування. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дітей, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні.

На теперішній час загальний рівень знань про здорове харчування не такий високий. Суттєво впливає реклама і пропаганда з усіх боків харчових продуктів і закладів швидкого обслуговування (так званих фаст-фудів), які не мають нічого спільного з раціональним харчуванням.

Здорове харчування передбачає гармонійне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів – основних речовин, які містяться в харчових продуктах. Довідкові таблиці фізіологічних норм харчування містять рекомендації для людей різного віку та видів діяльності, в якій кількості слід споживати кожен з цих речовин. Тепер розглянемо, які функції вони виконують.

Білки

Білки являють собою головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Вони є структурними елементами всіх тканин, входять також до складу рідкого середовища організму. З цих речовин тіло виробляє еритроцити крові, гемоглобін, ферменти і гормони, які беруть активну участь у виробництві

захисних факторів-антитіл. Здорове харчування передбачає, що в раціоні присутні як тваринні білки (м'ясо, риба, яйця, молоко), так і рослинні (бобові, картопля, насіння, горіхи, зернові та ін.) Згідно з фізіологічними нормами, частина тваринних білків повинна складати 55% від загальної кількості споживаних білків.

Жири

Жири також важливі й несуть відповідальність за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та створення потрібних гормонів, вітамінів та інших біоактивних речовин. Жири разом із білками й вуглеводами становлять основу пластичного матеріалу для побудови всіх клітин і тканин організму. Вони сприяють більш якісному використанню організмом білків, вітамінів і мінеральних речовин.

Зазначимо, що транс-жири, які часто зустрічаються у стравах закладів швидкого харчування (фаст-фудах), є канцерогенами і можуть викликати серцево-судинні захворювання. Найкращим варіантом при здоровому харчуванні є ненасичені жири, зокрема оливкова олія. Остання, навпаки, зміцнює стінки артерій. Дієтологи рекомендують використовувати її замість маргарину, вершкового масла та інших масел, щоб знизити кількість калорій у своїй дієті й збагатити раціон корисними речовинами.

Вуглеводи

Вуглеводи – основне джерело енергії. Вони солодкуваті на смак, легко розчиняються у воді, швидко всмоктуються і легко засвоюються організмом. Використовуються для утворення глікогену, забезпечують енергією життєво важливі органи. Зі збільшенням інтенсивності й важкості фізичної праці зростає і потреба у вуглеводах. Середня норма вуглеводів у добовому раціоні становить приблизно 400 г для людей, які не займаються спортом. Для спортсменів ця кількість більше. Для забезпечення здорового харчування рекомендується, щоб 64% вуглеводів надходили в організм у вигляді крохмалю (хліб, крупи, макаронні вироби), а 36% – у вигляді простих цукрів (сахароза, фруктоза, мед, пектинові речовини та ін.)

Вітаміни

Вітаміни – незамінні складові раціону здорового харчування, які беруть участь у всіх біопроцесах організму. Якщо в організм

надходить дуже мало вітамінів, це може негативно позначитися на здоров'ї, фізичному розвитку і сприяти обмінним порушенням та хронічним захворюванням.

Найбільш багаті джерела вітамінів – це, безумовно, овочі й фрукти. Останні є невід'ємною складовою здорового харчування. Кожна здорова дієта включає багато овочів. Овочі та фрукти містять мало калорій і багато антиоксидантів.

Методика загартовування

Загартовування – це система профілактичних заходів, спрямованих на стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища. Оздоровче загартовування допомагає організму підвищити адаптацію до умов зовнішнього середовища. Тобто загартований організм навіть при значних коливаннях температури навколишнього середовища підтримує температуру внутрішніх органів у досить вузьких межах. Наприклад: при різкому зниженні або підвищенні температури зовнішнього середовища загартований організм різко відреагує звуженням або розширенням судин на загрозу можливого сильного охолодження або перегрівання і обмежить або підвищить тепловіддачу. Тоді як незагартований організм не зможе так швидко відреагувати і отримає переохолодження чи перегрівання. Крім цього, загартовування людини підвищує витривалість організму, зміцнює нервову систему, підвищує імунітет і стійкість хворобам. Загартовування вважають одним із кращих способів зберегти здоров'я. Загартовування організму можна поділити на кілька видів залежно від проведених процедур:

Аеротерапія – загартовування повітрям, яке включає в себе повітряні ванни і довгі прогулянки на свіжому повітрі. Свіже повітря загартовує організм шляхом охолодження шкірних рецепторів і нервових закінчень слизової і тим самим удосконалює терморегуляцію організму. Загартовування повітрям корисно для психоемоційного стану людини, підвищення імунітету, насичення організму киснем, що сприяє нормалізації роботи більшості органів і систем організму і є найпростішим і доступним методом загартовування. Необхідно більше часу проводити на свіжому повітрі незалежно від погоди і пори року. Потрібно

намагатися більше часу гуляти в парках, лісі, біля водойм, оскільки влітку повітря в таких місцях насичений корисними активними речовинами, які виділяються рослинами. Взимку теж дуже важливі прогулянки в лісах і парках, так як зимове повітря практично не містить мікробів, більш насичений киснем і має цілющу дію на весь організм.

Геліотерапія – загартовування сонцем, вплив на організм сонячним світлом і теплом, що підвищує стійкість нервової системи, прискорює обмінні процеси організму, підвищує стійкість організму, поліпшує кровообіг, роботу м'язової системи, має тонізуючу дію майже на всі функції організму. Загартовування сонцем може не тільки принести користь, але й надати дуже велику шкоду, тому до цього виду потрібно ставитися дуже відповідально і дотримуватися певних правил. Ні в якому разі не можна допускати опіків, перегрівання й теплових ударів.

Неправильне загартовування сонцем може привести до важких захворювань. Загартовування сонцем повинно відбуватися поступово і враховувати вік, стан здоров'я людини, кліматичні умови та інші фактори.

Ходіння босоніж. Цей вид загартовування корисний і дітям і дорослим. На стопах людини знаходиться велика кількість біологічно активних точок, які при ходінні босоніж стимулюються й допомагають нормалізувати роботу багатьох органів і систем організму. Ходіння босоніж підвищує стійкість організму до простудних захворювань, підвищує імунітет. Цей вид загартовування є хорошою профілактикою дуже багатьох захворювань.

Загартовування водою – це дуже корисна для організму людини процедура, при якій циркуляція крові в організмі відбувається інтенсивніше, надаючи органам і системам організму додатковий кисень і поживні речовини. Загартовування водою можна розділити на кілька видів:

Обтирання є найніжнішим з усіх водних процедур. Його можна застосовувати з раннього дитинства. Обтирання можна проводити губкою, рукою або рушником, змоченими у воді. Спочатку обтирають верхню частину тіла, потім розтирають її сухим рушником, а потім обтирають нижню частину тіла і теж розтирають сухим рушником.

Обливання – більш ефективна процедура, ніж обтирання. Обливання може бути загальним, тобто всього тіла і місцевим – обливання ніг. Після процедури обливання необхідно розтерти тіло сухим рушником.

Душ. Загартовування душем ще більш ефективна процедура загартовування, ніж обтирання й обливання. Варіантів загартовування душем два, це прохолодний (холодний) душ і контрастний душ.

Лікувальне купання і моржування. Цей вид загартовування водою з кожним роком стає все більш популярним. Лікувальне купання і моржування прекрасно впливає на всі органи і системи організму людини, поліпшується робота серця, легень, вдосконалюється система терморегуляції. Цей вид загартовування передбачає суворе дотримання всіх правил для даного виду. Починати моржування необхідно після консультації з лікарем.

ПРАВИЛА ЗАГАРТОВУВАННЯ

1. Починати загартовуючі процедури необхідно, коли людина повністю здорова. Дітям і людям, що страждають на різні захворювання, можна починати загартовування з щадних процедур і тільки після консультації з лікарем.

2. Необхідно дотримуватися принципу поступовості. Це стосується як температурного режиму, так і часу, який виділяється на процедуру. При загартовуванні водою потрібно починати процедури з води кімнатної температури, поступово знижуючи її на 1-2 градуси. При загартовуванні сонцем також необхідно дотримуватися принципу поступовості і починати перебування на сонці з кількох хвилин, поступово збільшуючи час перебування на сонці.

3. Так само дуже важливо проводити загартовуючі процедури регулярно, без великих проміжків, у будь-яку погоду і пору року. Якщо все-таки так вийшло, що на тривалий час перервано загартовування, то відновлювати його необхідно з більш сприятливих процедур.

4. Варто поєднувати загартовування з фізичними вправами. Це набагато підвищить ефективність процедур і благотворно вплине на весь організм.

5. Загартовування повинне приносити бадьорість і радість. Якщо ви відчуваєте нездужання після процедур, то необхідно припинити загартовування і звернутися до лікаря.

6. При загартовуванні необхідно враховувати індивідуальні особливості людини, стан здоров'я, час року, природно-кліматичні умови тощо.

7. Виконуючі загартовуючі процедури, необхідно контролювати. Оцінюйте загальне самопочуття, пульс, кров'яний тиск, апетит й інші показники в залежності від індивідуальних особливостей організму.

8. Загартовування – це одна зі складових здорового способу життя. Необхідно приділяти увагу харчуванню та іншим аспектам свого життя.

Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні)

Лазня – це поєднання трьох стихій: води, вогню і повітря. У багатьох людей виникають проблеми, типові для холодного періоду: поганий кровообіг у кінцівках та шкірі, в результаті чого пальці постійно холодні, а шкіра стає блідою та пересушеною. Прогрівання організму у лазні швидко впорається із цими неприємностями. Також банний жар позитивно впливає на суглоби та опорно-руховий апарат. Але вони бувають різні – за традиціями, температурним режимом, вологістю повітря – що у свою чергу по-різному впливає на організм людини.

Турецька лазня (хамам). За часів Османської імперії мандрівники змивали у хамам бруд і пил пустелі. Зараз це чудовий спосіб скинути із себе напруження сучасного життя. Хамам – це висока вологість повітря при відносно низьких температурах. Зазвичай повітря прогрівається лише до 35-45 градусів при 100% вологості. Особливістю хамаму є пишність інтер'єру із мозаїками та фресками на стінах та куполоподібні високі стелі. Дякуючи такій конструкції, конденсат стікає на підлогу і потім випаровується. Пара також виробляється котлами, розміщеними у підлозі чи у стінах та подається у приміщення через невеликі отвори. Турецька баня має кілька приміщень: кімната для миття, парна, курна, кімнати з басейнами із різною температурою води. У парній зазвичай розташовані мармурові лежаки, на яких

потрібно приймати масаж. Масаж і косметичні процедури є невід'ємною складовою відвідання хамаму.

Римські лазні (терма) – один із найдавніших видів лазні – були популярними у Римі ще в античні часи. Будувалися вони біля термальних джерел, у зв'язку з чим і отримали свою назву. Римські лазні мають багато спільного з турецьким хамамом – мозаїка на стінах, куполоподібні стелі, кілька приміщень, висока вологість повітря при відносно невисокій температурі, яка не перевищує 60°. Волога пара подається по спеціальній трубі, через чашу із водою, ароматизованою ефірними оліями. У класичній римській лазні також є спеціальний фонтан із термальною водою. Це найбільш розповсюджений вид лазні. Починати паритися можна при 45°, поступово піднімаючи температуру до 70-80° при вологості повітря 60-65%.

Руська лазня (парна). Зазвичай окремо збудоване приміщення, зроблене із рублених колод хвойних порід дерева. Вона має 2 приміщення – передбанник і парна. У парній знаходиться велика цегляна піч, в яку кладуть камені та поливають невеликою кількістю води для утворення пари. Класична SPA-процедура в руській бані – це биття березовими віниками. У листі містяться ефірні олії, які під дією температури виділяються, здійснюючи позитивний вплив на організм. До того ж це прекрасний масаж!

Фінська сауна. Це парні із сухим жаром. Хоча пару так само отримують, підливаючи воду на розпечені камені, рівень вологості не перевищує 10-15% при температурі 100-150°. Тому піт, що виділяється з тіла, не стікає по ньому, а моментально випаровується, що ефективно сприяє втраті зайвої ваги та виведенню токсинів. Для оздоблення фінських саун також використовують деревину, але таку, що витримує тиск високих температур і не виділяє смоли – це деревина кедру, вільхи, осики. Окрім передбанника та парної, є окреме приміщення – душова. Якщо в руській лазні більшість часу проводиться саме в парній, то у фінській – у передбаннику, який має набагато більший розмір, ніж парна, адже невелике приміщення легше розігріти до високої температури. Японська лазня (офуру). Цілющий ефект тут здійснює не пара, а вода. Людина занурюється у дерев'яну

бочку – фурако, виготовлену із спеціальних порід деревини, із спеціально встановленими всередині півкою та лавками. Температура води в бочці складає 35-40°, а температура приміщення 40-50°. У воду додають різноманітні трави та ефірні масла. Під час процедури слід періодично змінювати глибину. Існує також цікавий варіант японської лазні, де замість води в бочку насипають тирсу. Найчастіше використовують тирсу кедрового дерева, адже вона дуже ароматна. Тирсу розігрівають до 50°, після чого занурюються в неї на 8-10 хвилин. Піт із тіла вбирається тирсою, а лікувальні речовини з деревини проникають у шкіру через пори.

Єгипетська лазня (расул) – лікування глиною. У цьому виді лазні особливої уваги приділяють догляду за шкірою – масажу та пілінгу. Температура повітря складає майже 45°, як у класичному хамамі. У різних чашах знаходяться лікувальні грязі для різних частин тіла – окремо для обличчя та, наприклад, спини. Крім того, є спеціальна сіль для особливо огрубілих частин тіла, таких як лікті чи підшви ніг. Саме слово «расул» – це назва глинозему з гори Атлас в Марокко, який здійснює дезінфікуючу дію, очищує пори і забезпечує шкіру цінними мінералами і мікроелементами. Для того, щоб глина повністю не засихала на шкірі протягом процедури і не кришилася, приміщення постійно прогривається парою із різними ароматами. На завершення потрібно змити із себе грязі й натертися спеціальними оліями. Однак при всій своїй користі, відвідування лазень – це своєрідний стрес для організму. Не рекомендується паритися під час вагітності та при наявності гострого простудного захворювання. Також це задоволення є забороненим при порушеннях функції щитоподібної залози, після перенесеного інфаркту чи інсульту, онкології та низки інших хворобливих станів. Тому перед тим, як піти в лазню, обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Чи всім можна паритися?

Протипоказання і стани, при яких не можна паритися: гіпертонія та інші захворювання серцево-судинної системи, онкологічні захворювання, запальні процеси. Вегетосудинна дистонія є відносним протипоказанням. У лазні відбувається тренування

судин, і регулярне і розумне використання банних процедур позначиться на судинному тонусі благотворно. Але слід уважно ставитися до свого організму і при дискомфорті негайно припиняти процедуру. Якщо сумніваєтеся, чи можна вам проводити лазневі сеанси, проконсультуйтеся з терапевтом.

Як отримати максимум користі?

Проводьте сеанси регулярно: якщо приймати від випадку до випадку, не буде користі ні для здоров'я, ні для фігури. Пам'ятайте, що при поганому самопочутті, грипі або застуді слід уникати перегрівання, інакше можна знепритомніти. Після відвідин необхідно заповнити баланс вологи в організмі, наприклад, випивши чашку підбадьорливого карпатського чаю. Після розпарювання можна побачити на вагах зменшення маси тіла. Цифра може порадувати, але все ж це не схуднення, а всього лише зниження ваги завдяки зневодненню.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте методику загартування.
2. Охарактеризуйте вимоги до харчового раціону.
3. Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні).
4. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.
5. Загальні основи формування здорового способу життя.
6. Принципи виховання здорової людини.
7. Гелотерапія. та аеротерапія.
8. Значення споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів як основних речовин, які містяться в харчових продуктах.

ЛЕКЦІЯ 4

Тема 1.4. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПЛАН:

1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.
2. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
3. Форми занять фізичними вправами.

Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.

Протягом перших семи років дитина долає величезний шлях фізичного і духовного розвитку. Цілеспрямоване використання фізичної культури протягом перших семи років життя, яке здійснюється спеціальними дошкільними закладами, є початковою і дуже важливою ланкою системи фізичного виховання. Проте далеко не всі діти охоплені мережею дошкільних закладів.

У зв'язку з цим зростає роль сім'ї у здійсненні всебічного гармонійного розвитку дітей та повноцінної підготовки їх до школи. З метою розширення кругообігу батьків з питань фізичного виховання для них проводяться консультації, читаються лекції, видається спеціальна науково-практична література. Дедалі більшого значення серед батьків набувають кіно та телебачення. Частково цілеспрямоване використання фізичної культури здійснюється дитячими спортивними школами.

Найбільш сприятливі умови для цілеспрямованого використання фізичної культури створені у дошкільних закладах і регламентуються єдиною державною «Програмою виховання у дитячому садку», яка містить такі положення:

- визначення змісту занять із фізичного, розумового, морального, естетичного і трудового виховання дітей, конкретних знань, умінь та навичок, які повинні бути засвоєні дітьми на різних вікових етапах, а також якості, які необхідно в них виховувати;
- перебування дітей протягом усього дня, нерідко понад 10 год, під наглядом кваліфікованих фахівців (педагогів і

медичних працівників), які дбають про максимальне розширення рухового режиму;

- повне забезпечення таких гігієнічних умов для зміцнення здоров'я та нормального фізичного розвитку, як раціональний режим дня, повноцінне харчування, достатнє перебування на свіжому повітрі, загартовування;
- створення сприятливих умов для ефективного поєднання усіх засобів і форм цілеспрямованого використання фізичної культури;
- перебування дітей у товаристві однолітків, що сприяє розв'язанню важливих педагогічних завдань із урахуванням факторів формування особистості.

У цей віковий період важливо своєчасно і ефективно стимулювати нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку, підвищувати життєздатність та опірність організму до несприятливих зовнішніх впливів.

Всебічний розвиток дитини значною мірою залежить від рухової активності, яка є джерелом не тільки пізнання навколишнього світу, а й психічного, фізичного розвитку маленької людини. Несвоечасність і низька ефективність використання різноманітних засобів фізичної культури у дошкільному віці призводять до порушень у розвитку дітей, негативно впливають на їхню розумову сферу, рівень підготовленості до школи.

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте, нині понад 50% дітей дошкільного віку виховують вдома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього відмічаються порушення у фізичному розвитку, надмірна або недостатня маса тіла, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі до школи і різке відставання від своїх однолітків у прояві рухової активності.

У зв'язку з цим виникає необхідність підвищити рівень фізичної культури батьків з допомогою створення спеціальних телевізійних освітніх програм, організації шкіл здоров'я, консультативних пунктів при оздоровчих центрах, підготовки та видання спеціальної і популярної літератури.

Біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання. Здорова дитина рухлива, емоційна та допитлива.

Форми занять фізичними вправами

Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 5-6 років полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей.

Форми організації фізичного виховання дітей можна поділити на урочні і позаурочні.

Урочні форми – це фізкультурні заняття у дошкільних установах, позаурочні – фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні, а також самостійні заняття.

Окрім того, на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи без предметів і з предметами; рухливі ігри під музику, елементи танців, танці котрі також сприяють розв'язанню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всім формам фізкультурних занять відведене місце у режимі дня. Вони регламентуються вимогами, викладеними у програмі, пов'язані між собою, доповнюють одне одного і проводяться в обов'язковому порядку з усіма дітьми. У роботі з дітьми дошкільного віку необхідно забезпечити послідовність у змісті занять:

- заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я);
- фізкультурні свята;
- самостійні заняття дітей;
- пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

У міру накопичення певного рухового досвіду у віці від 1 до 3 років заняття фізичними вправами проводять з кількома дітьми (3-6 осіб) та з підгрупами до 12 осіб. До 1,5 року заняття проводять щоденно, а з більш дорослими дітьми – не рідше 3-х разів на тиждень.

Основне завдання фізичного виховання дітей 2-го року життя – вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазіння, підлізання, катання і кидка м'ячів. У них формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні й спільні рухи під музику і співати. У заняттях з дітьми 3-го року життя вдосконалюють уміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати. Із дітьми 3-4-х років проводять заняття урочного типу не рідше 3-х разів на тиждень тривалістю від 20 хв у молодшій групі, та до 35 хв – у підготовчій. Зміст занять визначено «Програмою виховання в дитячому садку».

Фізкультурні заняття урочного типу – основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти своєчасно оволодівають необхідним обсягом знань, рухових навичок і умінь, які не можуть бути засвоєні тільки у процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійної рухової діяльності. Засвоєні дітьми на заняттях уміння і навички є основою змісту інших занять фізичними вправами. В основу побудови занять покладено загальноприйнятій розподіл їх на підготовчу, основну і завершальну частини.

Завдання підготовчої частини – організувати дітей, сконцентрувати їхню увагу на майбутніх рухових завданнях, а також підготувати організми до виконання вправ основної частини.

В основній частині здійснюються формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей. До цієї частини занять, крім передбачених програмою вправ, обов'язково включають рухливу гру. Ігри можуть становити основний зміст будь-якої частини заняття.

У завершальній частині розв'язуються завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносно спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі ігри, хороводи.

Ранкова гімнастика. До 3-го року створюються сприятливі передумови для щоденного проведення ранкової гімнастики перед сніданком. Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє суттєву роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки розширює їхній руховий режим, справляє на них не тільки оздоровчу, а й виховну та освітню дію. У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою. Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики у дитячому садку, що сприяє виконанню передбаченого режиму. Якщо для молодшої групи комплекс складається з 3-4-х вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуванням, тривалістю до 5 хв, то для підготовчої до школи групи його збільшують до 7-8 вправ тривалістю до 12 хв. До дітей 7-го року життя вимоги зростають – загальнорозвиваючі вправи вони повторюють 10-12 разів, тривалість бігу загалом у середньому темпі доводиться до 2-5 хв, а кількість стрибків на завершення ранкової гімнастики – до 35 разів. Таким чином, у цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей.

Рухливі ігри. Рухливі ігри організовує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона займає значне місце в їхньому житті. У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ігрові дії визначаються характером предметів: з обручами можна бігати, стрибати, м'ячі – кидати, катати. Ці ігри малорегламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей.

Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами роблять такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку доки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не впустиш його, та інші.

Цікавим і досить ефективним для дошкільнят видом ігрової діяльності є ігри-завдання, зміст яких становлять доступні дітям

дії (добігти першим до умовної смуги, докотити обруч до кінця доріжки, не впустивши його, та ін.).

Не маючи достатнього запасу рухових дій і навичок, дошкільнята, особливо молодших груп, у самостійних групах не відразу проявляють активність та ініціативу. У результаті цього основний задум гри частіше буває обмеженим, а дії – однамітними. В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь і більш інтенсивному розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати ігровими-вправами.

Більш складний вид рухливих ігор, який широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників – сюжетні ігри за правилами. Вони потребують від дітей умінь діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватись встановлених правил. Ефективність рухливих ігор для розв'язання завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів. Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільнят суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов'язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях.

Прогулянки займають важливе місце у режимі дня дошкільників. На них відводиться від 50 хв до 2 год у першій і другій половині дня.

Основне призначення прогулянок – тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами.

Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільників. Головне з них – навчання дітей застосуванню рухливих умінь і навичок у природних умовах, які часто змінюються. Організують прогулянки так, щоб діти більше часу проводили в русі, але не занадто перегрі-

валися. Тривалість прогулянок за межі дитячого садка залежить від віку дітей (5-7 років) і змінюється залежно від пори року, погоди, змісту. Вихователь повинен спеціально готуватися до проведення таких прогулянок: продумати маршрут, передбачити місце відпочинку, ігри, спортивні розваги, підготувати необхідний інвентар.

Фізкультурна хвилинка як форма активного відпочинку під час малорухливих занять застосовується, починаючи з старшого дошкільного віку.

Мета проведення фізкультхвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність на заняттях, активізувати функції, котрі стримуються статичним положенням тіла. Тобто фізкультхвилинка проводиться з метою забезпечення короточасного активного відпочинку (1,5-2 хв), активізація організму дітей у цілому та загального обміну речовин, зокрема сприяти випрямленню і розвантаженню хребта.

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят – продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях. Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічі на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму. Форми організації фізичного виховання являють собою освітньо-виховний процес різноманітної діяльності, основу якої становить рухова активність дитини. Сукупність цих форм створює певний руховий режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей.

Особливе місце у фізичному вихованні дошкільників займає лікарсько-педагогічний контроль, який можна поділити на кілька видів: попередній, періодичний і терміновий.

Завдання попереднього лікарсько-педагогічного контролю – визначити стан здоров'я дитини і віднести її до відповідної групи: основної, підготовчої або спеціальної, що здійснює лікар педіатр.

Завдання періодичного лікарсько-педагогічного контролю – визначити зміни, що відбуваються у фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані дітей під дією цілеспрямованих занять та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Завдання термінового лікарсько-педагогічного контролю – визначити реакції організму дітей на фізичне навантаження. Функціональний стан та вікові особливості дошкільнят.

Завдання фізкультурно-оздоровчих занять:

Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей. Тобто, фізичне виховання повинно бути спрямоване на загартовування, підвищення життєдіяльності та опірності організму несприятливим факторам зовнішнього середовища, на зміцнення м'язової та кісткової систем, на вдосконалення функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та ін. систем.

У цьому віці створюються сприятливі умови для формування правильної постави. У зв'язку з цим центральне місце займає всебічне і гармонійне зміцнення усіх груп м'язів, особливо спини, живота, стоп. Все це досягається завдяки систематичному і правильному використанню усіх засобів фізичної культури.

Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань. За перші 7 років життя дитина проходить важливий і величезний шлях у розвитку моторики – від хаотичних елементарних рухів руками і ногами у перші місяці життя до складних рухових дій, якими є ходьба, біг, стрибки тощо. Усьому цьому дитина вперше вчиться саме у дошкільному віці, до того ж розвиток рухів відбувається з фізичними розвитком. Ці два процеси перебувають у складній взаємодії, доповнюють та стимулюють один одного. Добре організоване і своєчасне використання передбачених програмою засобів фізичної культури у поєднанні з режимом харчування, сну і т.д. полегшує і стимулює розвиток моторики дітей дошкільного віку.

Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості. У процесі накопичення рухового досвіду, вдосконалення морфофункціональних властивостей дитячого організму створюються сприятливі передумови для розвитку усіх якостей. Розвиток рухових якостей у дошкільників відбувається під впливом 2 факторів: вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) і режимів рухової активності, до яких належить увесь комплекс організованих форм фізичного виховання.

При роботі з дітьми дошкільного віку можна використувати метод групової та метод індивідуальної роботи.

Метод групової роботи передбачає застосування ігрової рухової діяльності, яка стимулює формування взаємин з навколишнім середовищем.

Метод індивідуальної роботи з дітьми дошкільного віку спрямована на додаткове навчання відстаючих, активізацію малорухливих і поліпшення фізичної підготовленості ослаблених дітей, своєчасне виявлення та виправлення відхилень у статурі тощо. У процесі занять фізичними вправами створюються сприятливі можливості для комплексного і всебічного формування особистості дошкільника.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
2. Проаналізуйте значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
3. Визначте вплив рухової активності на здоров'я дітей дошкільного віку.
4. Проаналізуйте значення рухливих ігор у оздоровленні дітей дошкільного віку.
5. Охарактеризуйте фізкультурні св'ята.
6. Значення лікарсько-педагогічного контролю.
7. Охарактеризуйте форми занять із фізичного виховання для дітей дошкільного віку.
8. Проаналізуйте завдання фізкультурно-оздоровчих занять у ЗДО.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

ЛЕКЦІЯ 5

ТЕМА 2.1. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

ПЛАН

1. Характеристика Базового компонента дошкільної освіти.
2. Характеристика оздоровчих технологій в ЗДО.
3. Формування правильної постави у дітей та корекція плоско-стопості.
4. Характеристика ритмічної гімнастики, психогімнастики, ароматерапії, фітотерапії, музикотерапії, пальчикової гімнастики, кольоротерапії, футбол-гімнастики, дихальної гімнастики, системи Хатка-йога.

Характеристика Базового компонента дошкільної освіти

Базовий компонент дошкільної освіти України ґрунтується на основних положеннях Міжнародної конвенції ООН про права дитини, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», інших нормативних актах стосовно дитинства.

Засадами нового Базового компонента дошкільної освіти виступили:

- визнання самоцінності дошкільного дитинства, його особливої ролі в розвитку особистості;
- збереження дитячої субкультури;
- створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;
- пріоритет повноцінного проживання дитиною сьогодення порівняно з підготовкою до майбутнього етапу життя;
- повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду дошкільника;

- компетентнісний підхід до розвитку особистості, збалансованість набутих знань, умінь, навичок, сформованих бажань, інтересів, намірів та особистісних якостей і вольової поведінки дитини;
- надання пріоритету соціально-моральному розвитку особистості, формування у дітей уміння узгоджувати особисті інтереси з колективними.

Зміст Базового компонента дошкільної освіти побудовано відповідно до вікових можливостей дітей на основі компетентнісного підходу, тобто спрямованості навчально-виховного процесу на досягнення соціально закріпленого результату, що зумовлює необхідність чіткого визначення засвоєння дитиною змісту освітніх ліній, підкреслює важливість закладання в дошкільному віці фундаменту для набуття у подальшому спеціальних знань та вмінь. Увага педагога має спрямовуватися на головні лінії розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя, емоційної сприйнятливості та сприяння розвитку індивідуальності дитини.

Набуття різних видів компетенцій дитиною дошкільного віку відбувається в різних видах діяльності (ігровий – провідний для дітей дошкільного віку; руховий; природний; предметний; образотворчий, музичний, театральний, літературний, сенсорно-пізнавальний і математичний; мовленнєвий; соціокультурний) і вимагає практичного засвоєння дитиною системи елементарних (доступних) знань.

Базовий компонент визначає зміст і структуру дошкільної освіти за його інваріантною і варіативною складовими. Інваріантна складова змісту дошкільної освіти формується на державному рівні і є обов'язковою для навчальних закладів різних типів і форм власності, що забезпечують реалізацію завдань дошкільної освіти. Варіативна складова змісту дошкільної освіти визначається дошкільним навчальним закладом з урахуванням особливостей регіону, навчальних закладів, індивідуальних освітніх запитів дітей та побажань батьків.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільнят 4-5 год. Середній обсяг РА дітей за час перебування в дошкільному закладі у хлопчиків віком 5 років становив 12650 рухів, дівчаток – 11080 рухів; хлопчиків віком 6 років – 13800 рухів, дівчаток – 13200; у дітей семирічного віку відповідно 14250 і 13600 рухів. Однак конкретні величини цих показників можуть бути й іншими, тому що рухова активність визначається не так біологічною потребою дитини в русі, як факторами соціального характеру: організацією педагогічного процесу, умовами зовнішнього середовища, вихованням та навчанням.

Вікові й індивідуальні особливості рухової активності дітей значною мірою визначаються як умовами організації діяльності, так і її характером та змістом. Особливо великою є роль цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей, що виховуються в старших вікових групах дитячого садка. Це зумовлено тим, що діти старшого дошкільного віку, маючи високу потребу в РА, не завжди можуть її реалізувати на належному рівні. При цьому слід враховувати, що самостійна рухова активність дітей на шостому-сьомому році життя все більше обмежується створеними умовами в дитячому садку та в сім'ї (збільшується тривалість навчальних занять із перевагою статичних поз), а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд телепередач).

У зв'язку із цим, саме в старших дошкільнят уже можуть сформуватися шкідливі звички малорухливого способу життя. Усе це свідчить про те, що слід забезпечити дітям раціональний рівень рухової активності, цього можна досягти шляхом удосконалення рухового режиму в дошкільному закладі.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних засобів фізичного виховання.

Це зокрема:

- фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму);
- оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода),
- гігієнічні чинники (режим харчування, заняття і відпочину, гігієна одягу, взуття, обладнання).

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять заняття з фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури), різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні св'ята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання та використання здоров'язбережувальних технологій із фізичного виховання).

Крім практичного рухового досвіду, дуже важливо мати спеціальну теоретичну підготовку: знати теоретичні основи системи фізичного виховання, організацію педагогічного та медичного контролю, закономірності утворення рухових навичок, особливості фізичного розвитку дітей і його взаємозв'язок із психічними, анатоמו-фізіологічними, гігієнічними нормами та вимогами до проведення фізичних вправ.

Важливим чинником успішної роботи є вміння, що складають основу професіограми. Отже, інструктор із фізичного виховання повинен вміти:

- підбирати практичний матеріал відповідно до поставлених завдань і фізичної підготовленості дітей;
- подавати знання дітям на рівні сучасних вимог;
- складати плани і конспекти занять з урахуванням фізичної підготовленості, вікових особливостей дітей і поставлених завдань;
- аналізувати діяльність дітей;
- співвідносити свій досвід із теорією і методикою фізичного виховання;
- забезпечувати страховку та допомогу дітям під час виконання вправ;

- підбирати й використовувати фізкультурне обладнання;
- готувати місця для проведення фізкультурних занять;
- організовувати групу для виконання вправ, режиму роботи та відпочинку дітей, правильно дозуючи фізичне навантаження на організм кожної дитини.

Успіх фізичного виховання багато в чому залежить від сформованості методичних умінь інструктора:

- пояснити та проводити вправи в поєднанні з правильним диханням;
- використовувати рухливі ігри як засіб навчання;
- організовувати й проводити змагання або фізкультурні свята.

З огляду на важливість дошкільного дитинства як базового періоду для формування способів пізнання, розуміння та відображення внутрішньої (психічної) та зовнішньої (всесвіт) картини світу, змістом Базового компонента дошкільної освіти визначено освітні лінії, що забезпечують засвоєння дитиною способів (механізмів) розвитку (саморозвитку), набуття знань, умінь і навичок дитини. Інваріативну складову змісту дошкільної освіти систематизовано за освітніми лініями «Особистість дитини», «Дитина в соціумі», «Дитина в природному довкіллі», «Дитина у світі культури», «Гра дитини», «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі», «Мовлення дитини», що забезпечує неперервність змісту освітніх ліній дошкільної та початкової ланок. Базовий компонент дошкільної освіти спрямовує зусилля батьків, педагогів, психологів на розвиток творчого потенціалу дитини, що має свої особливості у дошкільному віці, на своєчасне підтримання досягнень індивідуальної своєрідності неповторного життєвого шляху дитини, забезпечення психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини у дошкільні роки. Істотним компонентом в організації фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі є співпраця педагогічного колективу з родинами вихованців, просвітницька робота з батьками та персоналом дошкільного закладу.

Цей напрям діяльності забезпечується:

- організацією змістовної наочної пропаганди (батьківські куточки, інформаційні бюлетені, фотостенди);

- обговоренням проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей на батьківських зборах та консультаціях, виробничих нарадах;
- активним залученням технічного, медичного персоналу та членів родини вихованців;
- безпосереднім спостереженням за системою роботи закладу, підготовкою та проведенням фізкультурних заходів з дітьми та методичною роботою з педкадрами (педради, семінари і практикуми).

Характеристика оздоровчих технологій у ЗДО

Аналіз концептуальних підходів досліджень учених щодо оздоровлення дітей різного віку засобами сучасних технологій у процесі фізичного виховання дозволяє констатувати: рухи тіла та його частин, м'язів (великих і дрібних), що є складовими різних фізичних вправ, повинні виконуватись не тільки з метою формування рухових умінь і навичок, але й з метою формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей. Щоб зацікавити їх рухами та спонукати до виконання, необхідно використовувати різноманітні види рухів -не тільки ті, що розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла та активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, але й ті, що впливають на роботу функції шкіри всього тіла, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг. Тобто, під час певних рухів повинні збуджуватися пропріорецептори всього тіла, всіх його частин, тому що рухи складають зміст конкретних оздоровчих технологій як давніх, народних, так і сучасних, традиційних і нетрадиційних.

Таким чином, можна систематизувати різні технології, які в певній послідовності мають використовуватися в ранковій, гігієнічній, лікувальній гімнастиках, на фізкультурних заняттях, під час проведення різних видів навчально-виховних заходів.

Варто зазначити, що використання як давніх, так і сучасних технологій оздоровлення дітей у процесі навчання й виховання набуває ефективності, якщо вони будуть ґрунтуватися на теоретико-методологічних засадах, присвячених оздоровленню підростаючого покоління через рухи всього тіла.

Оздоровлення дітей дошкільного віку в процесі організації різних форм навчання і виховання буде ефективним за умов:

- опанування педагогами таких технологій (давніх і сучасних, традиційних і нетрадиційних), в яких є рухові дії, що включають різні пропріорецептори та активізують в комплексі всі органи і системи організму дітей, їхні аналізатори та сприяють формуванню базових програмових рухових умінь і навичок, тобто – фізкультурній освіті;
- створення як на фізкультурних, так і на інших видах занять здоров'язбережувального середовища (це наявність різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології, проведення їх на засадах диференційованого підходу).

Послідовність використання.

У вступній частині заняття, де виконується ходьба, біг, доцільно використовувати коригувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою, бігом. Наприклад, крок польки чи боковий галоп під час бігу.

Після шикування та перешікування рекомендується активний відпочинок, під час якого дітям загадують загадки, малюки або педагоги розповідають вірші та потішки про рухи та здоров'я.

Відповіді на загадки часто викликають сміх у дітей, що емоційно налаштовує їх на виконання складніших рухових завдань.

Перед виконанням загальнорозвивальних вправ варто пропонувати вихованцям ігри на дихання для вентиляції легень і рекомендувати дихання через праву ніздрю (*елементи йогівського дихання*) для активізації лівої півкулі та активізації процесу збудження центральної нервової системи. На думку вчених Л. Гримака, В. Сухарева, ці заходи забезпечують розвиток психічних процесів (сенсорних та інтелектуальних), що у свою чергу підвищує ефективність навчання дітей рухів.

Ефективному оздоровленню організму дітей сприяють рухи, які включають дрібні м'язи пальців рук і ніг, обличчя. Тому загальнорозвиваючі вправи дітям (особливо молодшого дошкільного віку) рекомендується виконувати у вигляді імітації рухів тварин, птахів, транспорту тощо.

До кожного фізкультурного заняття (комплекс загальнорозвиваючих вправ) корисно вводити 1-2 вправи коригувального характеру на профілактику або корекцію постави дітей. А у вступну ходьбу – елементи ходьби на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, навшпиньках, на п'ятках. Ці заходи запобігають викривленню хребта, сприяють правильному формуванню його згинів і реабілітують або компенсують вади постави, зміцнюють м'язи ступнів, сприяють профілактиці плоскостопості.

Дуже корисно, якщо знайомі вправи діти виконують під музичний супровід. Це сприяє підвищенню емоційного настрою дітей та вихованню в них інтересу до рухової діяльності. Після завершення загальнорозвиваючих вправ необхідно рекомендувати дітям сісти на підлогу, витягнути ноги, зігнути пальці ступні та захопити ними дрібні іграшки, предмети, зерна гороху, жолуді, каштани, соснові кульки тощо. Або ж у положенні стоячи, покатати ступнею маленькі м'ячі, кульки та ін. Потім виконати 2-3 вправи механічного масажу (погладження, розминання та розтирання рук, ніг, грудей) і 4-5 елементи точкового масажу: біля носа, за вухами, над бровами.

Перед виконанням основних рухів, особливо перед киданням м'ячів, мішечків у ціль (на дальність), пропонувати дітям вправи для зміцнення зорових м'язів, нервів очей. Дітям рекомендують подивитися праворуч, ліворуч, догори, вниз або очима прослідкувати доріжку, якою бігають мурашки, стрибають птахи тощо. Ці вправи підводять дітей до зосередження зору на конкретних рухових завданнях, які перед ними ставить вихователь групи чи інструктор фізкультури (різновиди офтамологічних тренажерів).

Виконання таких основних рухів, як ходьба по гімнастичній лаві, інколи потрібно поєднувати з елементами танців: польки, гопака тощо. Дітям цікаво виконувати повороти тулуба на обмеженій поверхні лави, робити присідання, плавне розведення рук у боки в півприсіді тощо. У цих випадках усі м'язи дитини комплексно навантажуються та приводять у рух певні внутрішні системи організму.

Після виконання рухів, перед проведенням інтенсивної рухової гри дітям пропонують підійти до рослин, які ростуть у куточку природи фізкультурної зали, і вдихати аромати від

квітів. Також варто підводити дітей до вази, в якій знаходиться відвар ромашки або лаванди, чебрецю, шавлії, евкаліпту або гвоздики. Загальновідомо, як позитивно впливають приємні запахи на всі органи та системи організму людини.

Під час рухливих ігор дітям пропонують користуватися різнокольоровими іграшками, атрибутикою (м'ячі, шари, кеглі, обручі, кольорові хустки, стрічки тощо), яскравим природним матеріалом (листя, жолуді, шишки, каштани). Після завершення гри дошкільнятам потрібно виконати самомасаж з природним матеріалом.

Завершувати заняття необхідно вправами на розслаблення (релаксацію), з елементами психогімнастики.

Після заняття доцільно відвідати фітобар, де діти випивають відвар певних трав або трав'яний коктейль; індивідуально приймають ехінацею і всі разом – вітамін С (за певним графіком і схемою). За аналогією проводять й оздоровчу ранкову гімнастику.

Під час використання оздоровчих технологій на фізкультурних заняттях потрібно чітко дотримуватися диференційованого підходу. Він забезпечується індивідуальним підходом до використання тієї чи іншої оздоровчої процедури, об'єднанням дітей (за станом здоров'я) у медичні підгрупи, дозуванням вправ і фізичного навантаження на організм дошкільнят .

Наприклад, у кожній віковій групі є діти, що не сприймають запахи гвоздики, евкаліпту, лаванди. Тому їх звільняють від цієї процедури. Виховання гармонійної особистості можливе у середовищі, яке гармонійно функціонує. Первинна роль належить гармонізації потреб дитячого організму та саногенності (валеологічності) впливів зовнішнього середовища. Логіка роздумів надала підстави передбачати, що біоритмологічний підхід до виховної системи дозволить виявити і задіяти генетично закодовані резервні можливості дитячого організму в найбільш чутливий період – з чотирьох до десяти років – в умовах гармонійного співвідношення із середовищем, що її оточує. Це надасть змогу створити терапевтичні та реабілітаційні впливи засобів фізичного виховання на підростаючий організм дитини, підвищити її імунну систему й, таким чином, функціонально підготувати її до подальшої життєдіяльності.

Водночас з обов'язковими формами роботи у щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології. Більшість з них проста у застосуванні, викликає велику емоційну насолоду, а головне – має ефективний комплексний вплив на процес формування здоров'я дітей.

Поняття «здоров'язбережувальна технологія» має узагальнений характер і передбачає комплексну систему впливу на дитину з погляду збереження її здоров'я та базову вимогу до вибору всіх освітніх технологій.

Серед інноваційних оздоровчих технологій у ЗВО слід виокремити футбол-гімнастику, вправи на тренажерах, ритмічну, художню гімнастику, гімнастику ушу, пальчикову гімнастику (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, гімнастику для м'язів очей, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, етюди, пантоміми). Оздоровчі технології, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, такі: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки), ароматерапія (ароматизація приміщення), вітамінотерапія (вітамінізація страв). Ефективне впровадження у процес життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких належать: арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія. Існуючі оздоровчі технології приваблюють різноманітністю своїх засобів та новизною. Проте кожен вихователь чи педагогічний колектив у цілому, використовуючи у власній діяльності інноваційні технології має обов'язково радитися з медичними працівниками, психологами, достеменно знати особливості впровадження тих чи інших технологій у практику оздоровчої роботи з дітьми.

Оздоровчо-профілактична робота

1. Природна детоксикація організму – пиття екологічно чистої води з елементами кольоротерапії (врахування впливу кольору на самопочуття дитини); вживання вітамінізованої їжі, пшеничних висівків, їжі, багатой на пектини (гарбуз, яблука, морковка, буряк).

2. Фітопрофілактика – фіточаї, вітамінний чай і напої; ароматерапія (використання аромалампи «Солодкий сон», масла «Посмішка дитини», вживання кисневих коктейлів; фітотерапія

– розсіювання трав'яних відварів; у період епідемії грипу: полоскання горла антисептичними настоями – часнику, ромашки, лимону).

3. Активне застосування засобів загартовування – використання сил природи; повітряні й сонячні ванни, ходіння босоніж у приміщенні, на вулиці у теплу пору року; обтирання сухою та вологою лляною рукавичкою; водні процедури: обливання ніг; використання профілактичних доріжок, що поєднують елементи загартовування (прохолодна вода) та елементи попередження плоскостопості (природний матеріал: округлі камінці, квасоля, каштани), плавання у басейні.

4. Різноманітність застосування засобів фізичного розвитку дітей – фізичні вправи (загальнорозвивальні вправи та вправи корегувального характеру, основні рухи; ігрові вправи, рухливі ігри, ігри-розваги, змагання, ігри і вправи з елементами спорту, дихальні вправи ігрового характеру, психогімнастичні вправи, масаж і самомасаж, елементи художньої гімнастики).

5. Застосування інноваційних технологій.

Ігрова (вплив на всі сфери розвитку дитини засобами гри):

- проблемно-пошукова (вплив на інтелектуальну сферу дитини засобами експериментально-дослідницької діяльності в природі);
- казкотерапія (вплив на емоційно-ціннісну сферу дитини, ознайомлення з основами безпечної та продуктивної життєдіяльності);
- музикотерапія (використання спеціально дібраних музичних творів для впливу на емоційно-почуттєву сферу дитини. Її духовне зростання, забезпечення релаксації та позитивних емоцій для оптимізації різних видів діяльності);
- сміхотерапія (використання спеціально дібраних художніх творів, ігрових вправ і змагань, елементів пантоміми, рухових шарад, вправ із звуко- та рухонаслідуванням для забезпечення адекватної адаптації дитини до передбачуваних і непередбачуваних життєвих ситуацій);
- піскова терапія (одна із форм природної активності дитини, що спрямована на самостійне і творче відтворення

та перетворення дійсності, гармонізацію психоемоційного стану, вид релаксації, пізнання та розвиток особистості);

- арттерапія (творче самовираження та пізнання себе через мистецтво – зображувальну, рухову та мовленнєву діяльність, що базується на мобілізації творчого потенціалу дитини, розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції, духовного зростання, подолання апатії та безініціативності).

Формування правильної постави у дітей та корекція плоскостопості

Правильна гарна постава – ключ до здоров'я дитини. У 3-4-річних дітей відбувається збільшення м'язової сили і відповідно розвиток функціональних навичок. Унікальна будова хребта дозволяє тулубу згинатися і випрямлятися завдяки скоординованій роботі м'язів, зв'язок, кісток. Тому при складанні комплексів фізичних вправ для дітей дошкільного віку приділяють значну увагу вправам, які коригують положення хребта, формують правильну поставу.

Коригувальні вправи – це вправи, які зміцнюють м'язи тулуба, вигинають хребет у напрямку, протилежному патологічному викривленню, та розвивають статичну і динамічну його функції. Їх використовують для гармонізації тонуусу м'язів завдяки розтягуванню скорочених м'язів і зміцненню послаблених м'язів, зміцненню всіх м'язових груп.

Завданнями коригувальних вправ є: запобігання деформації хребта; формування правильної постави; сприяння гармонійному фізичному розвитку дітей.

Коригувальні вправи використовують при слабкому фізичному розвитку дитини, порушеннях постави, деформації грудної клітини, плоскостопості та інших відхиленнях. Ці вправи утворюють основу коригувальної гімнастики.

У дітей із послабленим здоров'ям, які часто хворіють, в яких знижена сила м'язів ніг, тулуба, зайва маса тіла, виникає плоскостопість. Плоскостопість – це деформація стопи, яка виглядає як сплюснення її склепінь.

Розрізняють 5 видів плоскої стопи: уроджений, рахітичний, паралітичний, травматичний, статичний. Для попередження плоскостопості необхідно зміцнювати м'язи, які підтримують склепіння стоп. Це завдяки виконанню загальнорозвивальних і спеціальних вправ, які не лише компенсують дефекти ступнів, але й коригують їх конфігурацію.

Профілактичні вправи, які зміцнюють стопи, необхідно включати у ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, прогулянки, рухливі ігри тощо. Головне призначення коригувальних вправ – активна пронація стопи (положення стопи на зовнішній стороні), зміцнення усього м'язового апарату стопи та гомілки.

Для зміцнення здоров'я і попередження плоскостопості також необхідно загартовувати дітей, гуляти з ними на свіжому повітрі (у лісі, парку), бігати, стрибати, плавати, кататися на велосипеді тощо. У теплу пору року ходити босоніж, гратись у рухливі ігри.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна гімнастика за своєю руховою структурою проста та доступна для дітей. До неї входять загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки, елементи танців. Однак їх виконання здійснюється у прискореному темпі та емоційно. Кожен комплекс ритмічної гімнастики складається з підготовчої, основної та завершальної частин. Підготовча частина забезпечує розігрівання організму, підготовку його до основного фізичного навантаження. Вправи цієї частини виконуються з невеликою амплітудою.

В основній частині передбачені вправи для м'язів шиї, рук, плечового поясу, тулуба і ніг. Добирають їх з таким розрахунком, щоб рівномірно навантажити всі частини тіла.

Спочатку всі вправи виконують в положенні стоячи. Потім – біг і серія різноманітних стрибків. Добре використовувати танцювальні рухи. Головне, щоб інтенсивність рухів цієї частини була вищою від підготовчої. Після двох-трьох дихальних вправ, які дозволяють відновити сили, основну частину комплексу продовжують у положенні сидячи й лежачи на підлозі. Такі положення дуже зручні для виконання вправ щодо зміцнення м'язів живота, ніг, тулуба, рук. При цьому зменшується вертикальне навантаження на хребет і верхній плечовий пояс.

Кожен комплекс завершують вправами на дихання і розслаблення, що їх виконують у повільному темпі (завершальна частина).

Під час гімнастики необхідно постійно нагадувати дітям про поставу і дихання.

Завдання:

Вдосконалювати рухові навички дітей.

Виробляти вміння володіти тілом, зміцнювати м'язи.

Вдосконалювати роботу органів дихання і кровообігу.

Навчити дітей рухатись у темпі й ритмі музики.

Психогімнастика

Психогімнастика – це спеціальні заняття (вправи, етюди, ігри), спрямовані на розвиток та корекцію пізнавальної та емоційно-особистісної сфери дитини.

Між тілом та психікою людини, її свідомістю існують складні взаємозв'язки. Враховуючи це, фізичні вправи можна використовувати не тільки для фізичного удосконалення, а й для розвитку пам'яті, уваги, волі, уяви, творчих здібностей. До змісту фізкультурних занять пропонуємо включати не тільки ігри та вправи, що розвивають пам'ять, увагу, а й такі нетрадиційні методи, як вступна медитація, спонтанний танок, релаксація. Ці засоби допомагають створити на заняттях позитивний емоційний настрій, зняти втому, подолати скутість. За допомогою цих методів у дітей розвиваються навички концентрації уваги, пластика, координація рухів. Вправи супроводжують різними текстами, які допомагають дітям уявити той чи інший образ.

На фізкультурних заняттях варто використовувати ігри та вправи з психо-гімнастики для подолання страхів дітей; імітації переходу від одних внутрішніх проявів настрою до протилежних (сум – радість, втома – бадьорість тощо). Практикують уявлення себе в протилежних образах (Буратіно – Карабас – Барабас, динозавр – метелик тощо).

Ці психогімнастичні вправи та ігри повинні вирішувати комплекс завдань. Серед них необхідно виділити такі:

1. Розвиток уяви, яка забезпечує не тільки створення нових образів, а й специфічне входження дитини в ці образи. А через них – у цілісний психосоматичний стан, що допомагає успішному розв'язанню поставлених на занятті завдань.

2. Психофізична релаксація, зняття інтелектуальної та емоційної напруги.

3. Гармонізація стосунків з іншими людьми (дітьми та дорослими).

4. Прагнення до самопізнання, формування ціннісного ставлення до свого внутрішнього світу, власних можливостей, впевненості в собі та ін.

Ароматерапія

Зростання хронічних захворювань людей пов'язане з екологічним станом навколишнього середовища, а також – з підвищенням алергічної реакції організму на медичні препарати і лікувальні засоби. Подолати таке становище спроможна профілактична програма, до якої увійшла і терапія ароматами.

Ароматична терапія – ароматотерапія – метод впливу на стан, почуття організму людини за допомогою запахів.

У природі все взаємопов'язано. Аромати (рослинні біологічні регулятори) регулюють фізіологічні системи кожного живого організму. При цьому виконувати таку функцію не спроможний жоден штучний аромат.

У рослинних біорегуляторах понад 150-200 компонентів. У синтетичних – 15-20. У кожній живій клітині, на яку діє аромат, постійно відбувається мільйон хімічних реакцій, які збагачують органи і системи організму енергією життя.

Еволюція людини відбувалася в тісному контакті з природою. Кожен організм упродовж усього життя перебуває в повітряному середовищі, і на нього діє безліч різноманітних органічних речовин. Під час впливу цих речовин на нюхові рецептори виникають відчуття запахів.

Науку про запахи розвивали й пропагували ще в Стародавніх Єгипті та Індії. Відомо, що жителі Стародавнього Єгипту використовували аромати під час приготування продуктів харчування. До хліба додавали тмин, аніс, коріандр; до складу численних страв – часник, цибулю, які діяли як збуджувальні та антибактерицидні засоби.

Ще Гіппократ описав 236 лікувальних рослин і дав наукове обґрунтування їхнього використання. Він говорив про користь вдихання ароматів для підтримки здоров'я і довголіття; реко-

мендував хворим на туберкульоз перебувати у сосновому лісі.

Так, в Україні чабрецем набивали подушки, матраци. Використання хмелю і чебрецю поліпшувало сон людини.

Як стародавні, так і сучасні наукові дослідження довели, що запахи здатні зміцнювати м'язову силу, стимулювати діяльність органів дихання (це характерно для ароматів берези, липи, чабрецю, лимона, евкаліпта), підвищувати загальний тонус організму і настроїв.

Приємний, ароматний запах – це здоров'я легень, серця, рівноваженість нервової системи.

Учені й лікарі виявили, що одні запахи можуть прискорювати, інші сповільнювати ритм дихання. Так само аромати лаванди, герані, евкаліптової олії збуджують нервову і м'язову системи; запахи тополі, валеріани, білої лілії пригнічують стан дитини, викликають поверхневе дихання, накопичення вуглекислого газу у легенях. Від цього падає тиск, виникає головний біль.

Здавна для попередження і лікування застуд використовували вдихання парів часнику, евкаліпту, полину, ромашки, чабрецю.

Для профілактики гострих респіраторних захворювань рекомендовано виготовляти для дітей «пахуче намисто», з очищених зубчиків часнику.

Від сухості в носі рятують пахощі троянди, ромашки, медуниці, цвіту абрикоса. Аромати розквітлого глоду, зубрівки, сосни стимулюють серцевий тиск. Запах жасмину стимулює роботу надниркових залоз і виділення ними гормонів (адреналіну, кортизону) у дітей, особливо в ранкові години (від 8 до 9 ранку). Цитрусові, розмарин, герань, кропивка (комус) поліпшують зір, активізують пам'ять.

Фітотерапія

Фітотерапія – це давній спосіб лікування травами.

Інтерес до фітотерапії в останні роки зріс. Іноді необгрунтоване застосування хіміотерапевтичних препаратів призводить до розвитку ускладнень в організмі дитини.

У багатьох випадках тільки фітотерапія може дати позитивний ефект. Лікарські рослини мають здатність виводити токсичні речовини, вони можуть підвищувати антитоксичну функцію печінки, стабілізують мембрани клітин шлунково-кишкового тракту.

Конференція з проблем лікарських ресурсів та їх використання, яка відбулася в 1994 р. в Криму, визначила роль лікарських рослин для дихальних шляхів.

На початкових стадіях захворювання рослинні препарати можуть стати провідними засобами лікування. Це пов'язано з більш м'якою їх дією та малою токсичністю.

У розпал захворювання вони важливі для підтримки захисних сил організму, посилення ефекту основних (захисних) лікарських засобів, зменшення їх побічної дії.

Вони відіграють значну роль на етапі реабілітації як підтримуюча терапія, особливо при хронічних захворюваннях.

Лікарською сировиною можуть бути всі частини рослини. Лікарські рослини можна застосовувати у формі водних екстрактів. Настояї готують гарячим способом. Рослинну сировину заливають окропом і кип'ятять від 10 до 30 хв, потім повільно охолоджують. Фітотерапію застосовують після фізкультурних занять.

За захворювання органів дихання у дітей посідають перше місце. Деякі діти в середньому 2-3 рази на рік переносять респіраторні інфекції. Загальний імунобіологічний захист організму дітей знижується. У зв'язку з цим фітотерапія особливо важлива.

Рослини, які можна використовувати дітям

Підбіл «Мати-й-мачуха». Використовують листя і квіткові кошики. Дія: рослина має протизапальну, потогінну, відхаркувальну властивість.

Сосна звичайна. Використовують бруньки, хвою молодих гілок, пилок, живицю. Дія: відхаркувальний і антисептичний засіб при застудних захворюваннях.

Чебрець. Використовують гілочки із квітами. Дія: трава чабрецю має заспокійливу, протиглистяну властивість.

Липа серцеподібна. Використовують суцвіття з приквітниками (липовий цвіт). Дія: має потогінну, жарознижувальну, протизапальну властивість.

Музикотерапія

Накопичений досвід оздоровлення музикою впевнено. Займає місце у сучасному корекційно-освітньому процесі, у лікувальній педагогіці та в медицині. Звук викликає у людини

багатий спектр емоцій. Слухаючи не лише музику, але й спів птахів, шелест листя на деревах, звуки дощу, хвиль, людина відчуває спокій та радість. Це відбувається тому, що звук фізіологічно найбільш відчувається організмом. З давніх часів музику використовували у лікуванні. Ще Піфагор і Аристотель відзначали її лікувальну дію для душі і тіла. Медиками встановлено, що позитивне емоційне збудження під час звучання приємних мелодій підвищує тонус головного мозку, поліпшує обмін речовин, стимулює дихання, кровообіг. Приємні емоції, які викликає музика, поліпшують настрій, активізують уважність, підвищують працездатність.

Музикотерапія – це ліки, які слухають. Музична терапія надає великий простір щодо прояву творчих здібностей дитини. Досвід доводить, що під час занять, які насичені емоційно привабливими творчими контактами, у замкнутах дітей поліпшується комунікабельність, формуються навички спілкування. У дітей сором'язливих з'являється впевненість у собі, підвищується самооцінка. Агресивні, егоцентричні діти привчаються стримувати імпульсивні прояви, зважають на інтерес оточуючих. Велике значення має тембр звучання музики. Саме він впливає на сприйняття. Гучний звук барабана дозволяє реалізувати дитині накопичену в ній енергію, агресію. Мелодійний звук дзвоника заспокоює, вносить у самопочуття елемент гармонізації. Тактильну сенсорику активізують струнні інструменти. Духові інструменти стимулюють дихання, спів, голос, а також розвивають дрібну моторику рук. Фортепіано має безліч звукових можливостей: великий регістровий діапазон, можливість одночасного звучання декількох звуків та ін. Однак, найтепліший і найприємніший «інструмент» – голос. Спів пісень дає можливість створення комфортно-емоційною простору, який сприяє спілкуванню. Звісно, лікують і оздоровлюють не лише тембр, але і спеціально підібрані та упорядковані звуки. Спеціально підібрані мелодії усувають гнів, досаду, поліпшують настрій. Наприкінці XIX ст. І. Тарханов довів своїм дослідженням, що мелодії, які приносять людині радість, позитивно впливають на організм: заспокоюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень; сприяють розширенню судин, нормалі-

зують артеріальний тиск; стимулюють травлення, поліпшують апетит. Музика, яка дратує людину, діє навпаки. Вчені помітили, що музика діє вибірково – залежно від характеру твору, від інструмента, на якому його виконують. Наприклад, гра на кларнеті впливає переважно на кровообіг. Скрипка та фортепіано заспокоюють нервову систему, а флейта розслаблює людину. Найбільше музика впливає на нервово-психічний стан дітей. Вона знімає меланхолію, апатію, агресію тощо. Музика може полегшити сум і підвищити почуття радості; може викликати приплив енергії або допомогти заснути. Звісно, дуже голосна музика з акцентом звучання ударних інструментів є шкідливою не лише для слуху, але й для нервової системи. Такі звуки пригнічують нервову систему, збільшують вміст адреналіну у крові, що може викликати стрес. А музика Баха, Моцарта, Бетховена – антистресовий засіб.

У розвинутих країнах (Японія, Німеччина, Данія, Швеція) музикотерапія посіла гідне місце. Створені наукові товариства музичних терапевтів, готують фахівців такого профілю. Лікарі університетської клініки Мюнхена успішно використовують музикотерапію у лікуванні дитячого церебрального паралічу. До звичайного лікування лікарі додають слухання творів Бетховена і Моцарта, тому що добрий настрій, позитивний фон допомагають усунути виразку шлунка.

В Японії музикотерапію широко використовують для нормалізації фізичного і психічного станів людини на підприємстві, у школі, у ВНЗ. Стала музика також одним з елементів акушерства. Вагітні жінки за порадою лікарів надають можливість своєму малюку слухати певні мелодії.

Встановлено, що під час використання музикотерапії кількість ускладнень під час пологів зменшується, а малюки з'являються на світ здоровішими і спокійнішими. У шведських містечках у палатах для пологів часто звучить концерт Моцарта, а вчені вважають, що цій музиці акушери зобов'язані незвичайно низьким показником дитячої смертності. Пізніше музикотерапія прекрасно виявила себе у лікуванні шлунково-кишкових хвороб, печінкових патологій.

Пальчикова гімнастика

Серед різноманітних рухливо-оздоровчих технологій, що їх впроваджують на фізкультурних заняттях, особливе місце належить тим, які пов'язані з розвитком дрібної моторики руки. Ці технології мають важливе значення для загального фізичного і психічного розвитку дитини упродовж усього дошкільного віку.

Рівень сформованості дрібної моторики в багатьох випадках визначає успішність засвоєння мистецьких, музично-виконавчих, конструктивних і трудових умінь, оволодіння рідною мовою, розвиток початкових навичок письма тощо.

Проте цей розвивальний потенціал може бути реалізований тільки в тому випадку, коли рухи рук дитини будуть мати усвідомлений характер, стануть своєрідним знаряддям дитячої уяви. За твердженням великого німецького мислителя І. Канта, рука є головним мозком, який нібито вийшов на поверхню. Продовжуючи аналогію руки з мозком, можна сказати, що саме дрібні м'язи руки подібні вищим відділам кори мозку, які забезпечують роботу думки і функції мовлення.

На заняттях із фізичного виховання потрібно намагатися, щоб діти не тільки створювали і відтворювали шляхом рухів власних рук ті чи інші образи, але й емоційно вживалися в них, більше того, входили в цілісний психосоматичний стан, який задається образом, прислухалися до своїх тілесних відчуттів .

Для початку необхідно запропонувати дітям, починаючи з п'ятого року життя, ряд найпростіших вправ, завдань

(«Пальчики вітаються», «Слоненя», «Коріння дерев»), для дітей старшого дошкільного віку – більш складні вправи («Зустріч друзів», «Дотик», «Угадай, що намальовано» тощо). Ці вправи вимагають від дитини мінімальної фантазії і усвідомленості під час побудови відповідних рухів. їх можна використовувати не тільки на фізкультурних заняттях, але й практично на всіх інших.

Вправи пальчикової гімнастики впливають рефлекторно на всі внутрішні органи. На думку Л. Гримака, регулярна розминка великого пальця підвищує функціональну діяльність головного мозку, тонізує весь організм. Подібний вплив вказівного пальця – він зміцнює шлунок, середній – кишечник, безіменний – печінку, мізинець – серце.

Кольоротерапія

«Діти дуже люблять колір, – писав І.О. Томіт. Він дуже добре впливає на них, і тому колір можна використовувати у створенні умов життя дітей і тієї атмосфери, якою ми хочемо їх оточити».

Простір, в якому перебуває дитина, не тільки впливає на її настрій, але й на фізичний розвиток: допомагає орієнтуватися в тих чи інших обставинах, виховує самостійність у своїх діях.

До способів фізичного виховання дітей можна зарахувати і кольоротерапію, кольорове оформлення зали інтер'єру, спортивного інвентарю. Для того, щоб створити оптимальний кольоровий режим для кожного заняття, педагогу потрібно не так вже й багато – просто ігровий матеріал повинен бути різного кольору. Це важливо насамперед і тому, що кожна дитина має свій улюблений колір.

Під час рухової активності доцільно використовувати такі кольори у спортивному знарядді:

- стрибки – жовтогарячий, червоний (теплий колір);
- лазіння – темно-жовтий, золотистий;
- ходьба по доріжках – жовтий, світло-жовтий;
- повзання – ясно-блакитний, зелений, салатовий.

Характеристика кольорів

Синій – колір неба. Дитина заспокоюється, коли дивиться на синій колір. Синій колір допомагає впоратися з емоційним хвилюванням, сприяє натхненню.

Блакитний – зменшує м'язове напруження і кров'яний тиск, знижує ритм дихання, пульс. Заспокоює, викликає відчуття свіжості.

Зелений – спокійний нейтральний колір. Зелений колір дисциплінує. Він заспокоює і охолоджує емоції. Прекрасно лікує захворювання серця, знімає головний біль, поліпшує роботу печінки, стабілізує кров'яний тиск і заспокоює нерви. Дерева і трава – найпотужніша кольоротерапія.

Салатовий колір створює джерело активної сили. Цей колір в інтер'єрі приміщення дарує відчуття легкості.

Жовтий колір є відмінним санітаром. Він налаштовує на позитивні емоції і очищує від токсинів весь організм, зміцнює

центральну нервову систему. Вібрації жовтого кольору корисні за відсутності впевненості в собі чи за наявності хворобливої сором'язливості. Жовтий колір асоціюється з сонцем, світлом, радістю.

Жовтогарячий – зігріває і стимулює, гарний засіб від депресії. Цей колір прискорює пульсацію крові.

Червоний – теплий, збуджуючий. Збільшує м'язове напруження, кров'яний тиск, ритм дихання. Колір життя і дій – наповнює почуттям сили, енергії, рішучості, цілеспрямованості. Динамічний, сильний колір, колір тріумфу.

Система Хатха-йога

Вправи йоги – це профілактика застудних захворювань, сколіозу, астми, порушень діяльності внутрішніх органів. Вони не лише сприяють фізичному зміцненню організму людини, але й оздоровлюють її психіку. Діти стають добрішими, спокійними, зосередженими. У них з'являється впевненість у своїх силах. Вправи, які укладені на засадах давніх оздоровчих систем, сприяють регуляції дихальної системи та розвитку інших функцій організму, а також створюють реабілітаційний вплив на центральну нервову систему, усувають втому.

Більшість вправ хатха-йоги є природними, фізіологічними рухами, які копіюють пози тварин, птахів, людей тощо.

Як засоби фізичного виховання рекомендуємо використання динамічних, статичних, дихальних вправ хатха-йоги, а також вправ, які розроблені на засадах китайських оздоровчих систем, з яких можна скласти спеціальні комплекси, що створюють оздоровлювальний вплив на організм дитини.

Якщо до структури заняття включені елементи хатха-йоги, то ця частина будується за певним планом:

1. Вступна медитація (від лат. *meditatio* – зосередженість).
2. Ігри хатха-йоги з елементами китайської оздоровлювальної гімнастики.
3. Релаксація.

Ігри-медитації доцільно виконувати під музичний супровід. Наприклад, «Квіти», «Сонечко», «Життя моря». Діти стають у коло, тягнуться руками угору (до сонечка). Сонечко дарує кожній дитині сонячного зайчика, який переміщується до серця

малюка. Друга частина складається із різних дихальних вправ з використанням уявлень про різні явища природи. Використовують спокійний музичний супровід.

Такі вправи сприяють розвитку рухливості суглобів, гнучкості хребта, тренують м'язову та серцево-судинну системи. Це реалізується за допомогою різних рухів: колові рухи у різних суглобах у поєднанні з розслабленням і напруженням м'язів, нахилами, обертами, стрибками, перекидами, присіданнями, бігом. Вправи можуть імітувати політ комах, птахів, рухи тварин тощо. У подальшому діти відпрацьовують здатність щодо концентрації почуттів у частину тіла, яка працює. Це посилює профілактичний ефект вправ. Наприклад, вправа «Стрибки жаби», «Поза кішки», «Равлик» тощо.

Завершити комплекс можна одним із видів розслаблення в ігровій формі, запропонувавши дітям полежати на спині, на боці, на животі (як кішка, черепаха, крокодил тощо).

Вправи з дихальної гімнастики

Важливим аспектом фізичної підготовки дітей дошкільного віку є вміння регулювати темп власного дихання. Загальновідомо, що дихальний процес нерозривно пов'язаний із кровообігом, обміном речовин та енергією в організмі. Правильне дихання є чинником нормального функціонування адаптивних механізмів, регуляції рівнів працездатності тощо. Використання дихальної гімнастики, що містить вправи на дихання та ігри із звуконаслідуванням явищ природи, голосів тварин, транспорту тощо, сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, поліпшенню перистальтики шлунка, кровообігу, серцево-судинної діяльності. Ці вправи можна виконувати у статичному (стоячи, сидячи, лежачи) та динамічному положенні (важливо контролювати темп та якість дихання). Для забезпечення оздоровчого впливу на дітей вправ дихальної гімнастики слід дотримуватися таких вимог:

- дихальну гімнастику проводити у провітреному приміщенні, а краще – на свіжому повітрі (якщо сприятлива погода);
- дозувати кількість і темп виконання вправ;
- виконувати дихальні вправи варто до приймання їжі,

Слід формувати у дітей вміння правильно виконувати вдих і видих; вдих робиться через ніс, а видих – ротом. Привчати дітей дихати тихо, спокійно, природньо, без зусиль. Слід також навчити дітей правильно узгоджувати дихання з рухами тулуба; під час випрямлення тулуба або піднімання рук виконується вдих, а під час згинання тулуба в будь-якому напрямку – видих. Певний оздоровчий ефект дає дихання лівою та правою ніздрями, різними за своїми функціями; дихання лівою ніздрею заспокоює дитину, а дихання правою – збуджує.

Фітбол-гімнастика.

Нетрадиційний метод фізичного виховання, а також оздоровлення є футбол-гімнастика. Фітбол у перекладі з англійського означає «м'яч», що використовується з оздоровчою метою. До футбол-гімнастики входить виконання гімнастичних вправ на великих надувних м'ячах різного діаметру, кольору й конфігурації. Варто звернути увагу на колір обраного м'яча, оскільки кольорова гама по-різному впливає на психічний стан та фізіологічні функції організму дитини. Теплий колір (червоний, жовтогарячий) підвищує активність, підсилює збудження центральної нервової системи. Холодний колір (синій, фіолетовий), навпаки, заспокоює. Окрім кольорового впливу на організм, фітболи мають ще й вібраційну дію. Легка вібрація впливає на нервову систему заспокійливо, а інтенсивна – збудливо.

Рухові дії з гімнастичними м'ячами:

- зміцнюють м'язи спини й черевного пресу;
- формують навички правильної постави;
- сприяють удосконаленню функцій рівноваги та рухового контролю;
- сприяють зміцненню та розслабленню м'язів;
- використовуються для тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Вправи футбол-гімнастики можна виконувати з різних вихідних положень: сидячи на м'ячі, лежачі на м'ячі обличчям униз з опорою на кисті рук і стопи ніг, стоячи і тримаючи м'яч у руках. Для уникнення перевтоми дітей під час виконання певної вправи важливо зважати на їх фізіологічні особливості розвитку.

Наприклад, дітям складно утримувати рівновагу на великому м'ячі, тому тривалість виконання вправи, сидячі на м'ячі, має бути:

- для дітей 3-5-ти років – не більше 3-4 хв;
- для дітей 5-7-ми років – не більше 5-7 хв;

Фітбол-гімнастику можна використовувати в усіх вікових групах. Проводиться вона як з усією групою дітей, так і з підгрупами (5-7 дітей) та індивідуально.

Підвищує ефективність виконання фізичних вправ на м'ячах використання музичного супроводу, художнього слова та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії. Завдяки цьому у дітей підвищується інтерес до виконання фізичних вправ і рухових дій, поліпшується якість їх виконання.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте компонент Базової освіти в ЗДО.
2. Проаналізуйте методику корекції постави та плоскостопості у дітей дошкільного віку.
3. Охарактеризуйте основи ритмічної гімнастики для дітей в ЗДО.
4. Профілактика короткозорості.
5. Охарактеризуйте ароматерапію, фітотерапію, музикотерапію, кольоротерапію.
6. Проаналізуйте пальчикову гімнастику та систему «хатка-йога».
7. Охарактеризуйте здоров'я формуючі новітні технології.
8. Проба Руф'є.
9. Складіть ФОВ для виправлення плоскостопості у дітей.
10. Охарактеризуйте вплив ФОЗ з використанням гімнастики пробудження та гімнастики для очей у ЗДО.

ЛЕКЦІЯ 6
ТЕМА 2.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ШКОЛЯРАМИ
ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

ПЛАН:

1. Періодизація вікових періодів.
2. Основні завдання фізичного виховання школярів
3. Вплив рухової активності на здоров'я школярів.
4. Форми організації фізичного виховання школярів
5. Види, форми, засоби і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах

У динаміці розвитку організму дітей шкільного віку спеціалісти виділяють три вікові періоди:

<i>I – друге дитинство</i>	8-11 років (дівчатка) 8-12 років (хлопчики)
<i>II – підлітковий вік</i>	12-15 років (дівчатка) 13-16 років (хлопчики)
<i>III – юнацький вік</i>	16-20 років (дівчатка)
	17-21 років (хлопчики)

Відповідно до наведеної періодизації, школярів поділяють на три групи: молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Мета фізичного виховання у шкільні роки – зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість і працездатність, задовольнити потреби окремих учнів і суспільства у формуванні духовно і фізично розвиненої людини та її активної життєвої позиції.

За віковою періодизацією, ВООЗ у 2010 р. офіційно переглянула вікові норми, зважаючи на зміни у визначенні біологічного віку, і визначила градацію, яка полягає у наступних цифрах:

- 1) від 25 до 44 років – молодий вік;
- 2) від 44 до 60 років – зрілий вік;
- 3) від 60 до 75 років – похилий вік;
- 4) від 75 до 90 років – старечий вік;

5) від 90 років і вище – довгожителі.

Завдання фізичного виховання школярів

Освітні завдання:

- Озброювати знаннями, що стосуються закономірностей фізичного вдосконалення людини.
- Формувати рухові уміння і навички в такому обсязі, щоб створити надійне підґрунтя фізичної освіти.
- Формувати інструкторські та суддівські уміння і навички.
- Ознайомлювати з інформацією стосовно ведення здорового способу життя.

Оздоровчі завдання:

- Підвищувати опірність організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.
- Збільшувати енергетичні можливості організму шляхом розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, прудкість, гнучкість.
- Формувати й закріплювати правильну поставу.

Виховні завдання:

- Розвивати волеволі якості.
- Сприяти формуванню естетичних смаків.
- Формувати навички поведінки відповідно до етичних правил і норм.
- Усвідомлювати значення самовиховання.

Вплив рухової активності на здоров'я школярів.

Рухова активність – невід'ємна частина способу життя й поведінки дітей, котра визначається соціально-економічними й культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, що росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків.

Велику роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими

фахівцями. Рухова активність у дитячому та підлітковому віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби школярів. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом сприяє авторитет дорослих – учителів і батьків. Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у період росту організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Потреба у русі (кінезифілія) – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль в її життєдіяльності та знаходиться в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводять до недостатньої стимуляції росту та розвитку в період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних спроможностей, що важко компенсуються у зрілому віці, навіть при систематичних тренуваннях. Рівень рухової активності у шкільному віці значною мірою зумовлений не віковою потребою, а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час. Добираючи вправи для фізкультурної хвилини, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими і охоплювати великі м'язові групи. Щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи, доцільно виконувати вправи типу потягування і розслаблення м'язів. Рухи під час фізкультурної хвилини за своїм характером мають відрізнятися від тих, які діти виконують на заняттях. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять у дітей втомлюються м'язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилини доцільно давати вправи

з випрямленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслабленням м'язів кисті, а якщо втомлюються очі – виконувати вправи для очей. Момент проведення фізкультхвилинки на тому або іншому уроці визначає вчитель. Сигналом до виконання фізкультхвилинки є послаблення уваги учнів.

Комплекси вправ змінюють через два-три тижні, причому можна змінювати не комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення. Все це створює враження новизни. Перед проведенням фізкультурної хвилинки дітям пропонують приготуватися до виконання вправ. Пояснення слід давати спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Кожна вправа фізкультхвилинки повторюється 4-6 разів. Під час фізкультхвилинки бажано відчиняти кватирки або вікна, якщо дозволяє погода. Вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вже вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити на пояснювання виконання вправи. Вправи слід погоджувати з характером занять. Наприклад, на заняттях з ліплення та малювання від однонапінних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому положенні. З огляду на це під час фізкультурних хвилинки на цих заняттях використовують вправи на інтенсивне потягування, виправлення та вигинання хребта, на розправлення грудної клітини, їх виконують одночасно з рухами рук. Такі вправи запобігають викривленню хребта. У комплекси фізкультурних хвилинки слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках тазу і живота дитини. Під час проведення фізкультурної хвилинки треба стежити за тим, як діти виконують вправи, і робити потрібні зауваження.

Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (вдихали через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами.

Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху, дихати треба рівномірно в довільному темпі. Один комплекс вправ фізкультхвилинок виконується протягом 2-3 тижнів, після чого вводиться новий. Фізкультурні хвилинки можуть бути повними й скороченими. Скорочені складаються з однієї вправи (ритмічне стискування I розслаблення пальців, трясіння кистями рук тощо) і застосовуються під час письмових робіт, їх можна виконувати, сидячи за партою. Рекомендується також проводити фізкультурні хвилинки Імітаційні, віршовані, ігрові. Доцільно вести картотеку з описом і схематичним зображенням вправ. Наявність такої картотеки полегшить учителеві складання комплексів фізкультурних хвилинок. Запропоновані комплекси є орієнтовними тому, що умови виконання у кожній школі, в кожному класі будуть різними. Це пояснюється: різним обладнанням, яке використовується школярами (тип парт, проміжок між ними); різним ступенем навантаження на учнів на уроці, що залежить від особистості кожного вчителя, різних методичних прийомів, які він використовує під час уроку, та його емоційності; від особистого сприйняття учнем навантаження (рівень втоми, яку він відчуває під час уроку, емоційності самого учня).

Форми організації фізичного виховання школярів

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою. У ході занять використовуються засоби, методичні принципи й методи фізичного виховання.

Діти шкільного віку мають можливість займатися фізичними вправами в навчальних закладах, які входять у систему середньої освіти; в установах, які здійснюють позашкільні заняття; у родині. У кожному випадку ці заняття набувають певних форм, характерних для розв'язання конкретних завдань, що ставляться перед ними.

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє найбільш ефективно задовольняти потребу учнів у руховій активності й розв'язувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму. Виконання завдань фізичного виховання школярів

здійснюється в процесі навчальної, позакласної, позашкільної та під час фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня. У практиці фізичного виховання школярів всі види занять прийнято поділяти на дві групи: урочні й позаурочні форми.

Форми організації фізичного виховання

I. Навчальна робота: уроки фізичної культури, самостійні заняття.

II. Позакласна робота: заняття у секціях та гуртках загальної фізичної підготовки, заняття в спортивних секціях, спортивно-масові заходи.

III. Позашкільна робота: заняття в ДЮСШ, заняття в фізкультурно оздоровчих таборах, заняття в домах і палацах молоді, заняття у палацах культури і відпочинку, заняття за місцем проживання, заняття на турбазах і станціях.

IV. Оздоровчо-гігієнічна робота в режимі дня: ранкова гімнастика, гімнастика перед уроками, фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках, заняття фізичною культурою на перервах, заняття фізичною культурою в групах подовженого дня, заняття фізичною культурою в сім'ї (ігри, прогулянки, змагання сімей).

Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання школярів.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до різної діяльності. Вони відіграють велику роль у створенні передумов для організації й успішної спортивної підготовки учнів. Діти в ході уроків знайомляться з типовими видами спортивних вправ, опановують основи техніки, досягають більш високого рівня розвитку рухових якостей, здобувають початкові знання про види спорту.

Фактори, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі:

- основна спрямованість і конкретні завдання;
- вікові особливості й можливості дітей;
- численність і неоднорідність складу класів;
- тривалість уроку – максимум 45 хв;
- місце уроку в загальному розкладі.

Уроки включені в шкільний розклад нарівні з іншими навчальними предметами й обов'язкові для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази на тиждень, їхній зміст визначається програмами. На уроці як основній формі організації занять створюються всі умови для розв'язання оздоровчих та виховних завдань. На основі отриманих у процесі уроків знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості, успішно здійснюється педагогічний процес у позаурочних формах занять, які проводяться зі школярами в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерні комплексні уроки, які створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності. Шкільні уроки фізичної культури поєднують завдання з формування або вдосконалення специфічних знань, умінь і навичок; розв'язують завдання вдосконалення фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, розвитку рухових, інтелектуальних якостей. Ефективність уроків залежить від правильності визначення й формулювання конкретних завдань (освітніх, оздоровчих і виховних).

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури

- Облік мотивів і інтересів школярів до занять фізичними вправами.
- Тісний зв'язок з попереднім і наступним уроками, тобто кожний урок повинен стати самостійною, але невід'ємною частиною системи уроків.
- Організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням за допомогою учителя умінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю й самоосвіти, культури рухів. Все це необхідно для виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами.
- Обов'язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.
- Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку.

- Забезпечення раціональних умов проведення уроків з урахуванням матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних вимог.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи.

Мета занять фізичними вправами в режимі навчального дня – створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

Види занять фізичними вправами в режимі навчального дня школи:

- гімнастика перед навчальними заняттями;
- фізкультурні хвилинки в процесі навчальних занять;
- заняття фізичними вправами під час продовжених змін;
- щоденні фізкультурні вправи в групах продовженого дня.

Позакласні й позашкільні заняття фізичними вправами

Позакласні й позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, всебічного фізичного вдосконалення, забезпечення активного відпочинку.

Виділяють два види позакласних і позашкільних занять: систематичні й епізодичні.

Систематичні заняття проводяться в секціях фізичної культури для молодших школярів, з різних видів спорту, у групах з урахуванням інтересів учнів (різновиду аеробіки, східні единоборства, оздоровче плавання, різні види фітнесу тощо).

При комплектуванні груп необхідно враховувати інтерес тих, хто займається, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури й т.д. Епізодичні заняття – щомісячні дні здоров'я й спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята й розваги.

Завдання:

- задоволення особистих інтересів, потреб в галузі фізичної культури;
- поступовий перехід до спортивної спеціалізації й послідовне вдосконалення у вибраному виді спорту;
- навчання елементарних організаторських і методичних прийомів, набуття вмінь, необхідних для самостійних

занять, і здійснення суспільно корисної діяльності в галузі фізичної культури;

- виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов'язкове дотримання загальних і методичних принципів, а також принципів спортивного тренування.

Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу

Заняття загальної фізичної підготовки спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку.

Тренувальні заняття застосовуються в роботі з тими, хто займається обраним видом спорту.

Заняття професійно-прикладної спрямованості. Характерною особливістю є навчання рухових дій, які подібні для професійної діяльності, забезпечення необхідної фізичної та вольової підготовки.

Заняття з лікувальною метою проводяться для відновлення здоров'я та функціональної повноцінності організму.

Методичні заняття мають місце в системі підготовки та перепідготовки фізкультурних кадрів.

Заняття за характером завдань поділяються на: ввідні; вивчення нового та повторення пройденого матеріалу; спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу

Кожне заняття повинно служити розв'язанню конкретних завдань і являти завершене ціле, логічно пов'язане з попередніми і наступними заняттями. Зміст повинен бути доступним, в міру індивідуалізованим і здійсненим у межах відведеного часу.

Вплив кожного заняття повинен бути достатньо різнобічним, а специфічні дії складатися з елементів навчання, виховання й фізичного розвитку. Діяльність учнів протягом усього заняття повинна бути безперервною, з тим щоб доцільно використовувати час, а також попередити можливі порушення дисципліни. У процесі занять слід використовувати різноманітні методи навчання, розвитку і виховання, що відповідають завданням, особ-

ливостям дітей, характеру фізичних вправ, умовам проведення занять, можливостям педагога.

Типова структура заняття

Підготовча частина

Завдання підготовчої частини заняття полягає в організації школярів і забезпеченні їхньої загальної функціональної готовності для розв'язання завдань основної частини уроку.

Засобами виконання цих завдань є стройові й порядкові вправи, комплекс загальнорозвивальних вправ, елементи ритміки, танцю, рухливі ігри помірної інтенсивності.

Основна частина

Завданнями цієї частини заняття є: спеціальна функціональна підготовка; повідомлення учням та засвоєння ними знань у галузі фізичної культури; формування рухових умінь та навичок; формування вміння застосовувати рухові навички у новій обстановці, що змінюється; розвиток фізичних якостей

Засобами розв'язання цих завдань є спеціальні, спеціально підготовчі та підвідні фізичні вправи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Завершальна частина

Завданнями цієї частини заняття є: організоване завершення заняття, зниження психічного і фізичного напруження окремих органів і систем організму, приведення їх до оптимального рівня для наступної діяльності.

Засобами розв'язання цих завдань є дихальні вправи, вправи на увагу і розслаблення, підведення підсумків заняття, домашнє завдання.

Види, форми, засоби і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Фізичне виховання студентів – складова частина вищої гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

Зміст фізичного виховання студентів полягає в цілеспрямованій дії на фізіологічні системи організму, у вдосконаленні

психофізичних, моральних та вольових якостей, ментальної та емоційної сфери життя студентів.

Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля) визначає специфіку визначення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блока.

Головна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури.

Завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

- зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;
- оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини;
- засвоєння знань із галузі фізичної культури та навчання їх прикладному використанню з метою вдосконалення свого організму;
- формування мотиваційних установок студентів на фізичне та духовне самовдосконалення;
- формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

Зміст «Базової програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації»

Головним нормативним документом з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів є «Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації».

Засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм влас-

ності є обов'язковим. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Вона розроблена на підставі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти».

Програма ґрунтується на:

- концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізична культура – здоров'я нації»;
- концепції фізичного виховання в системі освіти України;
- державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання;
- державних стандартах вищої освіти та інших документах, які видало Міністерство освіти і науки України.

Головна **мета базової програми** – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, котрі навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікацію – «бакалавр», «спеціаліст», «магістр».

Відповідно до «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання системі освіти», вищі навчальні заклади на підставі навчального плану та «Базової програми з фізичного виховання» розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення.

Структура «Базової навчальної програми з фізичного виховання» складається з трьох взаємопов'язаних розділів:

- теоретичного;
- методичного;
- практичного.

Теоретичний розділ програми (теоретична підготовка) реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Як обов'язковий мінімум теоретичної частини програми визна-

чено навчальний матеріал за такими розділами: роль, функції та головні цілі фізичної культури у системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців, соціально-біологічні основи фізичної культури; технологія фізичної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Методична підготовка реалізується на практичних групових та індивідуальних заняттях. Головне завдання методичної підготовки – засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних авантажів під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.

У **практичному розділі** програми традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу на трьох відділеннях: основному навчальному, спеціальному медичному і спортивного вдосконалення.

Розподіл у відділення проводять на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготованості.

Студенти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми з теоретичної та методичної підготовки.

Основними видами навчальних занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є:

- лекції;
- лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття;
- консультації.

Інші види навчальних занять визначаються в порядку, який встановила кафедра фізичного виховання вищого навчального закладу.

Програмою виділено три головні форми фізкультурної діяльності студентів.

Перша форма, що реалізується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових якостей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом спільної реалізації виховних і освітніх завдань.

Третя форма – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час, використання різних форм і засобів.

Згідно з «Базовою програмою з фізичного виховання у вищих закладах освіти» використовують традиційні й нетрадиційні засоби та методи фізкультурної освіти й фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів відбувається за розсудом викладачів із урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготованості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Форма проведення занять суттєво впливає на специфіку, кількість і ефективність використання відповідних засобів та має обов'язково відповідати поставленій меті.

Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:

- заняття в навчальних групах;
- самостійні заняття;
- заняття у групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
- спортивні тренування;
- реабілітаційно-оздоровчі заняття.

Головними засобами фізичної культури є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. Поєднання різноманітності засобів – головна запорука успіху під час виконання завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого якого спрямовано впливають на того, хто займається.

Контроль успішності з фізичного виховання

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому навчальному закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що охоплює оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Головна мета цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про виконання студентами певних видів навчальної роботи:

- ставлення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоєність програмного матеріалу;
- ступінь адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідний рівень підготованості студентів до оволодіння програмним матеріалом та ін.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного та поточного контролю є педагогічні й лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, розв'язання комп'ютерних задач з фізичної культури, експертні оцінки, аналізів тощо.

Підсумковий контроль проводиться, аби оцінити кінцеві результати фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершальних етапах.

Підсумковий контроль у вищих навчальних закладах III–IV рівня акредитації охоплює річний контроль і підсумкову атестацію студентів.

У вищих навчальних закладах можуть також проводитися модулі та інші форми підсумкового контролю після завершення логічної частини занять із фізичного виховання, результати якого враховують під час визначення підсумкової оцінки з предмета. Річний контроль з фізичного виховання проводять у формі диференційованого заліку в період залікової сесії, він спрямований на виявлення й оцінювання рівня сформованості фізичної культури студента або її елементів.

Вимоги до організації самостійних занять

На сьогодні під впливом багатоаспектних соціально економічних чинників стан здоров'я населення України, зокрема дітей та підлітків, значно погіршився і є у критичному стані. Негативний вплив на здоров'я молоді має зменшення рухової активності, гіпокінезія, гіподинамія та відсутність оптимального повсякденного фізичного навантаження. Це суттєво відбивається на фізичному розвитку студентів і призводить до погіршення стану здоров'я, недостатність рухової активності знижує функціональні можливості організму. Використовуючи всі форми фізичного виховання, необхідно досягти оптимальної компенсації біологічної потреби в русі. Великий резерв можливостей у розв'язанні цих завдань має організація самостійних занять студентів фізичними вправами.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Такі заняття можна проводити за звичних умов, у вільний час, залучаючи до них вправи, які порекомендував викладач.

Головне завдання системи фізичного виховання – це зміцнення здоров'я людини, підвищення її працездатності, формування певних якостей. Основні завдання фізичного виховання студентів визначені вимогами програми для вищих навчальних закладів (ВНЗ):

- формування у студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- набуття студентами системи знань про основи теорії, методики, організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- психофізична підготовка студентів до праці з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності;

- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і гармонійному розвитку організму, виховання навичок здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Для розв'язання цих завдань використовують як навчальні, так і самостійні форми фізичного виховання, передбачені програмою. Самостійна робота студентів суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготованість студентів.

Самостійна робота – це різні за змістом, цілеспрямовані індивідуальні та колективні дії з фізичної культури та спорту, які виконують студенти на заняттях у позанавчальний час у ВНЗ, гуртожитку, вдома без участі викладача, але за його завданням.

Організатором і керівником самостійної роботи студентів повинен бути викладач фізичного виховання. Він підбирає комплекс фізичних вправ для самостійних занять, визначає елементи техніки видів спорту для самовдосконалення, надає організаційно-методичні рекомендації, поради. Облік раціональних прийомів самостійних занять дає змогу розробляти систему домашніх завдань, формувати відповідні навички, виховувати наполегливість, звички і переконання в необхідності регулярно займатися фізичними вправами, своєчасно допомагає студентам долати труднощі та виправляти помилки.

Викладач контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення студентів за певний період. Виховувати у студентів потребу до повсякденних занять фізичними вправами – непросте завдання. Його розв'язання потребує від викладача наполегливості, творчості, знань та вмінь. Викладач керує руховою діяльністю, але й діяльність студентів як на заняттях, так і в позанавчальний час має бути такою, щоб продовжуватись у формі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення. Досягти цього можна шляхом постійного виховного впливу на студентів, використовуючи заняття, тренування. Варто засто-

совувати також агітацію та пропаганду фізичної культури і спорту. Окрім масових засобів інформації (телебачення, радіо, газет), доцільно використовувати стенди та фотогазети, які розповідають про спортивне життя ВНЗ, різні спортивно-масові заходи, проводити лекції, бесіди.

В юнацькому віці активно розвиваються інтереси та звички, формується характер, спостерігається підвищений інтерес до свого фізичного розвитку. Студенти бажають зрозуміти себе, свої сильні і слабкі сторони, шукають шляхи вдосконалення цих якостей, цікавляться зростанням своїх спортивних результатів.

Викладач фізичного виховання повинен використовувати інтерес студентів до свого фізичного розвитку для формування в них потреби систематично займатися фізичними вправами.

Підвищений інтерес у студентів викликають: стенди з контрольними нормативами, складання тестів та нормативів рівня фізичної підготованості, протоколи змагань із різних видів спорту тощо.

Під впливом пропаганди та агітації, під впливом викладача фізичного виховання, тренера, друзів по команді, у групі формуються цінності орієнтації на окремі аспекти фізичного розвитку і фізичної підготованості студентів, з'являється бажання до фізичного вдосконалення, потреба до занять фізичною культурою та спортом. Щоб правильно організувати самостійні заняття, студенти повинні мати спеціальні знання, навички, якими їх озброює викладач фізичного виховання, тренер на навчально-тренувальних заняттях. Формувати ці знання та вміння потрібно систематично, безперервно. Знання про будову організму, про гігієну, самоконтроль, самомасаж, загартування, лікувальну фізкультуру, методику техніки виконання вправ із видів спорту, передбачених навчальною програмою, полегшує організацію самостійних занять студентів.

Самостійні заняття повинні мати органічний зв'язок із навчально-тренувальною роботою у ВНЗ. Завдання для самостійної роботи мають призначати із урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей і фізичних можливостей студентів. Система таких завдань повинна передбачати послідовність

фізичних навантажень, ускладнення їхнього змісту і ступінь участі студента в самостійних діях – від заняття до заняття.

Дати конкретне завдання кожному студентові, а потім перевірити його виконання викладач фізичного виховання майже не має змоги, тому навчальну групу необхідно поділити на підгрупи з обліком їхньої фізичної підготованості. Найхарактернішими критеріями поділу на групи є розподіл студентів на спортсменів і неспортсменів, за рівнем підготованості, за бажанням виконувати вправи з певних видів спорту. Такий розподіл допомагає викладачеві вибирати завдання для студентів. Важливою умовою організації самостійних занять фізичними вправами є дотримання студентами режиму дня.

Режим дня – це розумне чередування виду діяльності, навчання, відпочинку, харчування, занять спортом, гігієнічних процедур. Викладач повинен допомогти студентам спланувати свою діяльність відповідно до розкладу навчальних занять у ВНЗ, розповісти, як правильно використовувати вільний час.

Основними умовами організації самостійних занять фізичною культурою і спортом студентів ВНЗ є:

- постійне керівництво і контроль із боку викладача фізичного виховання;
- чіткість розробленої системи домашніх завдань;
- наявність необхідних теоретичних знань і практичних умінь для виконання завдань;
- індивідуальний підхід у процесі розроблення завдань із врахуванням реальних можливостей студентів;
- наявність умов для систематичних занять;
- дотримання студентами режиму навчання, відпочинку та вільного часу.

Підвищений інтерес до свого фізичного розвитку студенти часто пояснюють певними бажаннями. Наприклад: поліпшити здоров'я, бути сильнішим, витривалішим, мати гарну поставу, стати спортсменом, удосконалити власні результати, поїхати на змагання.

Викладач фізичного виховання, використовуючи бажання студентів до фізичного вдосконалення, повинен спонукати їх до щоденного виконання вправ. Для цього потрібно сформулювати

завдання і окреслити шляхи їх розв'язання. Чітко сформульована викладачем діяльність студентів заохочує їх до систематичних занять фізичними вправами.

Важливими чинниками мотивації до самостійної фізкультурної і спортивної діяльності студентів є:

- підготовка до контрольних нормативів згідно з програмою з фізичного виховання;
- підготовка до спортивних свят і вечорів;
- підвищення рівня спортивної майстерності, досягнення певного спортивного результату;
- розвиток фізичних якостей із конкретним визначенням найближчих цілей;
- зміцнення здоров'я, загартування організму, поліпшення загального самопочуття;
- усунення недоліків у фізичному розвитку;
- організація активного відпочинку, культурного дозвілля.

Самостійні заняття повинні сприяти розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формувати вміння й навички насамперед із видів спорту, що входять до програми фізичного виховання.

Формування знань і вмінь, необхідних для самостійних занять фізичними вправами

Предмет «Фізичне виховання» відрізняється від інших предметів передусім тим, що його специфічним змістом є рухова діяльність. Озброєння студентів знаннями й уміннями, на основі яких формується свідоме ставлення до навчальної дисципліни, має важливе значення у залученні студентів до самостійних занять фізкультурою та спортом.

Формування знань й умінь відбувається у процесі теоретичних занять, коротких бесід у вступній частині заняття, окремих рекомендацій, порад, вказівок, виконання домашніх завдань з теоретико-методичного розділу програми у вигляді складання комплексів ранкової, вступної, виробничої гімнастики й фізкультпаузи, написання конспектів і рефератів. Практичні вміння й навички студенти здобувають:

- на заняттях із фізичного виховання;
- на навчально-тренувальних заняттях;

- на спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Отже, підготовка студентів до самостійних занять відбувається переважно на навчальних заняттях і одним із завдань викладача є забезпечення необхідного теоретичного мінімуму для формування знань студентів, щодо правильної організації занять.

Форми самостійних занять

Зміст і форми самостійних занять фізичною культурою та спортом визначаються їхньою метою. Можна виділити три форми самостійних занять у ВНЗ:

- індивідуальна;
- колективна або групова;
- змішана.

Індивідуальні самостійні заняття передбачають виконання вправ одним або спільно кількома студентами. Спільне заняття з 3-5 осіб однієї навчальної групи, які проживають у гуртожитку або мікрорайоні, є ефективнішим, оскільки іноді наявний елемент змагань, можна консулювати одне одного, переймати ті або інші елементи техніки, виправляти помилки.

Окрім того, застосовують і такі форми, як:

1. Ранкова гігієнічна й виробнича гімнастика.
2. Фізкультпаузи під час роботи над підручниками з різних навчальних дисциплін, підготовки до екзаменаційної сесії й т. д.
3. Тренувальні заняття за завданням викладача.
4. Виконання домашніх завдань з фізичного виховання й вимог тижневого рухового режиму.
5. Тренувальні заняття з ініціативи студентів на основі сформованих у них знань, умінь, навичок.
6. Тренувальні заняття для членів спортивних секцій у період канікул або виробничої практики за планами тренера або викладача.

7. Заняття лікувальною фізкультурою додатково до занять, проведених за розкладом.

До колективної або групової форми самостійних занять відносять заняття, проведені в колективі або групі з метою розваги, активного відпочинку або підготовки до змагань зі спортивних ігор. Ініціатором й організатором таких занять може бути фізорг групи, капітан команди.

Такі заняття можуть проводитися у формі:

- тренувальних занять у команді зі спортивних ігор;
- самостійних туристичних походів зі спортивно-оздоровчою метою;
- самостійних спортивних ігор із метою активного відпочинку й розваги.

До змішаної форми відносять заняття, конкурси або змагання, які організували викладач, тренер або інструктор, на яких окремі завдання студенти виконують самостійно. Різновидами самостійних занять можуть бути також заняття з фізичного виховання.

Відпрацьовування студентами самостійно окремих елементів техніки, виконання завдань під час колового методу проведення заняття, проведення самостійної розминки при складанні контрольних або залікових вимог. Самостійну роботу на занятті найраціональніше застосовувати у процесі закріплення та удосконалення техніки виконання вправ, рухових умінь і навичок;

- тренувальні заняття у спортивній секції: самостійне виконання різних завдань тренера, у тому числі й за індивідуальним планом;
- участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Самостійне виконання розминки, розв'язання тактичних завдань під час змагань, проведення завершальної частини занять (зниження навантаження) – це найдоступніша для студентів форма самостійної діяльності, вона привчає їх до самостійної роботи, формує вміння самостійно займатися, дає змогу викладачеві або тренерові легко здійснювати педагогічний контроль.

Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять

Педагогічний контроль – це система способів одержання інформації про рівень фізичного розвитку й змін, що відбуваються в організмі студента під впливом фізичних вправ. Контроль може бути поточний (систематичний), періодичний і підсумковий.

Продумані форми контролю й самоконтролю спонукають студентів до постійного фізичного самовдосконалення та слу-

гують стимулом для регулярних самостійних занять. Тому велике значення має перевірка й оцінювання результатів самостійної роботи студентів як за певний період, так і за цілий навчальний рік. Якщо заняття були пов'язані з програмою фізичного виховання – це полегшує проведення педагогічного контролю. Тут існують готові форми перевірки: контрольні нормативи й тести рівня фізичної підготованості.

Викладач може встановити терміни виконання завдань, а також відповідні терміни складання цих норм, може встановити й інші терміни – на два тижні, місяць, семестр, залежно від змісту й індивідуального навантаження.

Систематично контролювати виконання завдання можна не тільки на заняттях з фізвиховання, але й у процесі проведення масових спортивних змагань.

Оцінювання показників фізичної підготованості потрібно починати від даних вихідного рівня, а потім планувати по семестрах конкретно – наскільки повинні зрости досягнення кожного студента у фізичній підготованості наприкінці кожного семестру протягом усіх років навчання у ВНЗ.

Вихідними даними для фізичного вдосконалення студентів повинні бути результати конкретних випробувань, проведених у ВНЗ щорічно на початку навчального року.

Для систематичних занять студентів фізичною культурою та спортом має значення підсумкове заняття у навчальному році. Перш ніж дати завдання на канікулярний період, викладач повинен проаналізувати досягнення кожного студента за рік і окреслити напрям його подальшого фізичного вдосконалення. Дані самоконтролю допомагають викладачеві контролювати фізичний стан студента й регулювати тренувальний процес.

Найзручнішою формою самоконтролю є ведення щоденника. Студенти повинні заносити в нього всі суб'єктивні й об'єктивні дані про стан організму: самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, вагу, пульс, виконану на тренуванні роботу, показані на змаганнях результати й тощо.

Найважливішим показником, що характеризує стан організму, є частота серцевих скорочень. Студент має навчитися

підраховувати свій пульс перед заняттям, після виконання вправ і після завершення самостійних занять.

Викладач повинен пояснити характерні зміни пульсу під впливом фізичного навантаження і як орієнтуватися в періодах відновлення.

Усі ці показники треба заносити в щоденник. Ведення студентами щоденника із записом виконуваної роботи й даними самоконтролю допомагають викладачеві або тренеріві вести об'єктивний контроль за їхньою діяльністю.

Виховання навичок у студентів самостійно займатися фізичною культурою й спортом – актуальне педагогічне завдання. Для його розв'язання треба використати комплексні засоби впливу на свідомість студентів.

Доцільно постійно вести цілеспрямовану роботу на заняттях з фізичного виховання. Остаточною метою цієї роботи має бути формування стійкої потреби до систематичних занять фізичною культурою й спортом випускника ВНЗ.

Уся фізкультурно-масова робота, проведена у ВНЗ, спрямована на досягнення єдиної мети – зміцнення й збереження здоров'я, підтримання рівня фізичної й розумової працездатності студентів.

Питання для самоконтролю

1. Вплив рухової активності на здоров'я школярів.
2. Форми організації фізичного виховання школярі.
3. Метод групової та індивідуальної роботи.
4. Вікові періоди шкільного віку, їх характеристика.
5. Оздоровчі та освітні завдання фізичного виховання.
6. Формування мотивації учнів до фізкультурно-оздоровчих занять.
7. Фактори, що визначають специфіку уроку ФК у школі.
8. Вимоги до організації самостійних занять студенської молоді.
9. Проаналізуйте зміст «Базової програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації».
10. Засоби і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

ЛЕКЦІЯ 7

ТЕМА 2.3. МЕТОДИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

ПЛАН

1. Програмування занять у процесі фізичного виховання.
2. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм людини.
3. Види та зміст планування.
4. Характеристика різних систем дихальної гімнастики.

Програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки нормою виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я, зумовлено відповідним рівнем функціонування систем організму. Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності та обсягу 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. 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

Визначення фактичного вихідного фізичного стану тих, хто займається визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану життєво забезпечувальних систем, фізичної підготовленості для кожної особистості (цільова модель заняття). Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми. Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм і засобів).

Визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність). Визначення граничнодопустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень у занятті. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.

Корекція групових програм здійснюється з урахування наступних чинників.

Кліматогеографічні чинники ґрунтуються на особливостях регіонів країни. Усі антропогенні забруднення середовища проживання умовно можна поділити на кілька груп (В.П. Войтенко):

- *звичайні*, походження і наслідки яких досить зрозумілі і методи ліквідації відомі;
- *нові*, виникнення котрих незрозуміле, наслідки непередбачувані, а методи ліквідації невідомі;
- *катастрофічні*, походження та наслідки яких зрозумілі, але ліквідація пов'язана 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 та підлітків залежно від матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кваліфікації вчителя фізичної культури, сімейного виховання, впливу мікросередовища.

Національні традиції та культурні особливості регіонів додають народного колориту до програм із фізичного виховання.

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

Корекція індивідуальних та групових програм поділяється на:

- *оперативну* – передбачає виправлення технічних помилок при виконанні вправи, введення додаткових спроб для закріплення рухової навички, а також регулювання фізичного навантаження на занятті;
- *поточну* – здійснюється за результатами контролю відновлення функцій організму після попереднього заняття, після серії занять або змушеної перерви у заняттях, пов'язаних із хворобою.

Групові програми складаються для осіб певного віку і статі відповідно до завдань фізичного виховання.

Види та зміст планування

Загальний план: У загальному плані передбачається основний зміст фізкультурно-спортивної роботи.

У загальному плані вказують такі види роботи:

- *організаційна* – комплектування навчальних груп, підбір викладачів і розподіл обов'язків між ними, підготовка активу (громадських інструкторів, суддів), проведення зборів з організаційних питань, звіти;
- *навчально-методична* – складання навчально-методичної документації, проведення заходів із підвищення кваліфікації викладачів, тренерів;
- *навчально-тренувальна* – терміни занять за тренувальними періодами, календар і положення про спортивні змагання, строки підготовки та виконання нормативних вимог;
- *фізкультурно-оздоровча* – заняття в режимі дня, змагання, спортивні вечори і свята, туристичні походи тощо;
- *виховна* – доповіді, бесіди, лекції, зустрічі зі спортсменами, заслуженими педагогами та ін.;
- *лікарський контроль* – терміни медичних оглядів, спеціальні медичні спостереження та дослідження, контроль за санітарним станом місць занять;
- *агітаційно-пропагандистська* – лекції та бесіди, показові виступи, оформлення спеціальних стендів і газет, масові змагання, виступи тощо;
- *господарська* – забезпечення занять необхідним обладнанням, інвентарем, наочними посібниками та ін.

Частковий план. У часткових планах майбутня робота визначається детальніше.

Перспективне планування (відносно довгострокове) зводиться до розподілу програмного матеріалу за навчальними періодами, четвертями, семестрами.

Поточне планування (середньострокове) вирізняється більшою конкретністю роботи педагога з реалізації завдань і послідовністю використання засобів для їх розв'язання.

Оперативне планування (відносно короткострокове) охоплює часові межі мікроциклу, тренувального дня, одного заняття.

Принципи фізкультурно-оздоровчих занять.

Оптимальний ефект, що досягається при використанні засобів фізичної культури, спостерігається при дотриманні наступних принципів занять: індивідуалізації, систематичності, посту-

повості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми. Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму. Залежно від впливу на організм розрізняють 3 рівні навантажень: мінімальні, гранично допустимі й раціональні. Характерно, що спортсмени при такому навантаженні можуть працювати досить тривалий час (60 хв і більше), нетреновані – лічені хвилини.

Установлено наступні параметри максимально припустимої ЧСС при навантаженнях у нетренованих людей різного віку (Пирогова й ін., 1986): <30 років – 165 уд/хв, 30-39 років – 160; 40-49 років – 150; 50-59 років 140; >60 років – 130 уд/хв.

При цьому артеріальний систолічний тиск може досягати значень, що дорівнюють 180-220 мм рт.ст.; діастолічне 90-130 мм рт.ст.; частота подихів – 20-45 цикл/хв, дихальний обсяг – 1,2-2,3 л/хв; споживання кисню – 1,4-2,5 л/хв залежно від віку й рівня фізичного стану.

Мінімальні – це такі навантаження, нижче яких тренувальний ефект не спостерігається (нижче 40 % МПК).

До раціонального відносять навантаження, інтенсивність яких становить 50-75 % МПК. Як правило, такі навантаження використовуються в заняттях оздоровчої спрямованості через те, що вони при мінімальній кратності занять 3 рази на тиждень і невеликому обсязі (тривалість 30-40 хв) забезпечують високий оздоровчий і тренувальний ефект.

Реалізація принципу індивідуалізації може бути здійснена при обліку провідних факторів фізичного стану, а саме:

- стану здоров'я;
- функціональних можливостей;
- морфологічного статусу;
- фізичної працездатності;
- особливостей адаптації до фізичних навантажень;
- фізичної підготовленості.

Принцип систематичності. Під систематичністю розуміють певний підбір і порядок виконання, їхнє дозування, послідовність, тобто систему занять оздоровчої спрямованості, що зумовлюється завданнями:

- підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності;
- поліпшення адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних та інших захворювань.

Залежно від того, які розв'язуються завдання, підбирається та або інша система занять.

Принцип поступового підвищення навантажень припускає збільшення інтенсивності й обсягу навантажень відповідно до зростаючих функціональних і фізичних можливостей. У протилежному випадку в певний період часу обсяг навантаження виявиться настільки малим, що не буде викликати в організмі відповідних реакцій, необхідних для подальшого росту функціональних можливостей.

Принцип доступності здійснюється пропозицією населенню звичних видів фізичних вправ у вигляді різних міні-програм.

Принцип регулярності передбачає регулярні, без тривалих пропусків, заняття. При припиненні занять фізична працездатність помітно знижується вже через 2 місяці після припинення занять, а через 3-8 місяці вертається до вихідного рівня. У людей, які тренуються багато років, це зниження відбувається повільніше.

Принцип орієнтації на належні норми припускає при програмуванні занять фізичними вправами орієнтацію на належну фізичну працездатність. Такий підхід забезпечує строгу індивідуалізацію навантажень. При визначенні завдань спрямованості засобів, їхнього дозування враховують характер вікових змін, стан і рівень здоров'я, наявність і виразність ризику розвитку окремих захворювань, рівень фізичного стану. Оскільки в організмі людей у віці до 55-60 років порушення мають функціональний, нестійкий характер, вони піддаються зворотному розвитку, відновленню. Зрілий вік вважають найбільш сприятливим для впливу засобів фізичної культури.

Завдання фізичного виховання в першому періоді зрілого віку:

- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань;
- фізичне вдосконалювання;
- підвищення фізичної й професійної працездатності.

Завдання фізичного виховання в другому періоді зрілого віку:

- зміцнення здоров'я, первинна й вторинна профілактика захворювань (найпоширеніших і професійних);
- підтримка оптимальної працездатності й високої професійної працездатності;
- попередження змін у серцево-судинній, дихальній, м'язовій і іншій системах;
- набуття теоретичних знань з основ застосування фізичної культури на різних етапах вікового онтогенезу.

Завдання фізичного виховання людей після 60 років:

- збереження й відновлення здоров'я;
- збереження працездатності.

Механізм оздоровчого впливу занять фізичними вправами у людей похилого віку досить складний, однак найбільш істотна сторона цього впливу – розвиток і вдосконалювання нових компенсаторно-приспосувальних реакцій, що сприяють уповільненню вікових змін. Перші згадування про застосування дихальних вправ у китайській медицині відносяться до V ст. до н. е.. Китайські та японські лікарі зв'язують меншу частоту інфарктів міокарда в Японії, Китаї, Індії, порівняно з європейськими країнами, у зв'язку з популярністю в них дихальної гімнастики.

Вплив оздоровчої фізичної культури на організм людини

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.).

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності. У цьому зв'язку виникає питання про так звану звичну рухову активність, тобто діяльність, що виконується в процесі повсякденної професійної праці і в побуті. Найбільш адекватним виразом кількості виробленої м'язової роботи є величина енерго-

витрат. Мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, складає 12-16 МДж (у залежності від віку, статі та маси тіла), що відповідає 2880-3840 ккал. З них на м'язову діяльність повинно витрачатися не менше 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал), решта енерговитрат забезпечує підтримку життєдіяльності організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, обмінні процеси і т.д. (енергія основного обміну). В економічно розвинених країнах за останні 100 років питома вага м'язової роботи як генератора енергії, використовуваної людиною, скоротився майже у 200 разів, що привело до зниження енерговитрат на м'язову діяльність (робочий обмін) у середньому до 3,5 МДж.

Дефіцит енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, склав, таким чином, майже 2,0-3,0 МДж (500-750 ккал) на добу. Інтенсивність праці в умовах сучасного виробництва не перевищує 2-3 ккал/хв, що в 3 рази нижче порогової величини (7,5 ккал/хв) забезпечує оздоровчий і профілактичний ефект.

У зв'язку з цим для компенсації недоліку енерговитрат у процесі трудової діяльності сучасній людині необхідно виконувати фізичні вправи з витратою енергії не менше 350-500 ккал на добу (або 2000-3000 ккал на тиждень). За даними Беккера, у даний час тільки 20% населення економічно розвинених країн займаються достатньо інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших 80% добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. Різке обмеження рухової активності в останні десятиліття привело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку. Так, наприклад, величина МПК у здорових чоловіків знизилася приблизно з 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким чином, у більшій частині сучасного населення економічно розвинених країн виникла реальна небезпека розвитку гіпокінезії. Синдром, або гіпокінетическая хвороба, є комплекс функціональних і органічних змін і хворобливих симптомів, що розвиваються в результаті неузгодженості діяльності окремих систем і організму в цілому із зовнішнім середовищем. В основі патогенезу цього стану лежать порушення

енергетичного і пластичного обміну (перш за все в м'язовій системі). Механізм захисної дії інтенсивних фізичних вправ закладений у генетичному коді людського організму. Скелетні м'язи у середньому становлять 40% маси тіла (у чоловіків), генетично запрограмовані природою на важку фізичну роботу. «Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем». М'язи людини є потужним генератором енергії. Вони посилюють сильний потік нервових імпульсів для підтримання оптимального тону ЦНС, полегшують рух венозної крові по судинах до серця («м'язовий насос»), створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату. Чим інтенсивніше рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма і збільшуються енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму і тривалість життя.

Розрізняють загальний і спеціальний ефект фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на чинники ризику. Найбільш загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості та інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат.

Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань. Проте використання граничних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту – обмеження імунітету та підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань. Аналогічний негативний ефект може бути отриманий і при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження. Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Один з найважливіших

ефектів фізичної-тренування – уражень частоти серцевих скорочень у спокої (брадикардія) як прояв економізації серцевої діяльності і нижчої потреби міокарда в кисні. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує краще постачання серцевого м'яза киснем. В осіб з брадикардією випадки захворювання ІХС виявлено значно рідше, ніж у людей із частим пульсом. Вважається, що збільшення ЧСС у спокої на 15 уд/хв підвищує ризик раптової смерті від інфаркту на 70% – така ж закономірність спостерігається і при м'язовій діяльності. При виконанні стандартного навантаження на велоергометрі у тренуваних чоловіків обсяг коронарного кровотоку майже у 2 рази менше, ніж у нетренуваних (140 проти 260 мл/хв на 100 г тканини міокарда), відповідно у 2 рази менше і потреба міокарда в кисні (20 проти 40 мл/хв на 100 г тканини).

Таким чином, із зростанням рівня тренуваності потреба міокарда в кисні знижується як у стані спокою, так і при субмаксимальних навантаженнях, що свідчить про економізацію серцевої діяльності. Ця обставина є фізіологічним обґрунтуванням необхідності адекватного фізичного тренування для хворих ІКС, оскільки в міру зростання тренуваності і зниження потреби міокарда в кисні підвищується рівень порогового навантаження, яке випробуваний може виконати без загрози ішемії міокарда і нападу стенокардії. Найбільш виражено підвищення резервних можливостей апарату кровообігу при напруженій м'язовій діяльності: збільшення максимальної частоти серцевих скорочень, систолічного і хвилинного об'єму крові, артеріовенозної різниці по кисню, зниження загального периферичного судинного опору (ОППС), що полегшує механічну роботу серця і збільшує його продуктивність.

Адаптація периферичної ланки кровообігу зводиться до збільшення м'язового кровотоку при граничних навантаженнях (максимально в 100 разів), артеріовенозної різниці по кисню, щільності капілярного русла в працюючих м'язах, зростання концентрації міоглобіну і підвищення активності окиснювальних ферментів. Захисну роль у профілактиці серцево-судинних захворювань відіграє також підвищення фібринолітичної активності крові при оздоровчому тренуванні (максимум в 6 разів) і

зниження тонусу симпатичної нервової системи. У результаті знижується реакція на нейрогормони в умовах емоційної напруги, тобто підвищується стійкість організму до стресових впливів. Крім вираженого збільшення резервних можливостей організму під впливом оздоровчого тренування, надзвичайно важливий також її профілактичний ефект, пов'язаний із опосередкованим впливом на чинники ризику серцево-судинних захворювань.

З ростом тренуваності (з підвищенням рівня фізичної працездатності) спостерігається виразне зниження всіх основних чинників ризику НІС – вмісту холестерину в крові, артеріального тиску і маси тіла. Б. А. Пирогова (1985 р.) у своїх спостереженнях показала: в міру зростання УФС вміст холестерину в крові знизився з 280 до 210 мг, а тригліцеридів – з 168 до 150 мг. Слід особливо сказати про вплив занять оздоровчою фізичною культурою на старіючий організм. Фізична культура є основним засобом, що затримує вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму в цілому і серцево-судинної системи зокрема, неминучих у процесі інволюції. Вікові зміни відбиваються як на діяльності серця, так і на стані периферичних судин. З віком істотно знижується здатність серця до максимальних напруг, що проявляється у віковому зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень (хоча ЧСС у спокої змінюється незначно).

З віком функціональні можливості серця знижуються. Так, ударний об'єм серця у спокої у віці 25 років до 85 років зменшується на 30%, розвивається гіпертрофія міокарда. Хвилинний об'єм крові у спокої за вказаний період зменшується в середньому на 55-60%. Вікове обмеження здатності організму до збільшення ударного об'єму і ЧСС при максимальних зусиллях призводить до того, що хвилинний об'єм крові при граничних навантаженнях у віці 65 років на 25-30% менше, ніж у віці 25 років. З віком також відбуваються зміни в судинній системі: знижується еластичність великих артерій, підвищується загальний периферичний судинний опір, у результаті до 60-70 років систолічний тиск підвищується на 10-40 мм рт. ст. Усі ці зміни в системі кровообігу, зниження продуктивності серця тягнуть за

собою виражене зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження рівня фізичної працездатності і витривалості. Швидкість вікового зниження МПК в період від 20 до 65 років у нетренованих чоловіків складає в середньому 0,5 мл/хв/кг, у жінок – 0,3 мл/хв/кг за рік. У період від 20 до 70 років максимальна аеробна продуктивність знижується майже у 2 рази – з 45 до 25 мл/кг (або на 10% за десятиріччя).

З віком погіршуються і функціональні можливості дихальної системи. Життєва ємність легень (ЖЕЛ), починаючи з 35-річного віку, за рік знижується в середньому на 7,5 мл на 1м² поверхні тіла. Відзначено також зниження вентиляційної функції легень – зменшення максимальної вентиляції легень (крейда). Хоча ці зміни не лімітують аеробні можливості організму, проте вони приводять до зменшення життєвого індексу (відношення ЖЕЛ до маси тіла, виражене в мл/кг), який може прогнозувати тривалість життя. Істотно змінюються і обмінні процеси: зменшується толерантність до глюкози, підвищується зміст загального холестерину, ЛІП і тригліцеридів у крові, що характерно для розвитку атеросклерозу. Погіршується стан опорно-рухового апарату: відбувається розрідження кісткової тканини (остеопороз) внаслідок втрати солей кальцію. Недостатня рухова активність і недолік кальцію в їжі посилюють ці зміни. Адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні значною мірою призупинити вікові зміни різних функцій.

У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості – показники біологічного віку організму і його життєздатності. Наприклад, у добре тренованих бігунів середнього віку максимально можлива ЧСС приблизно на 10 уд/хв більше, ніж у невідготовлених. Такі фізичні вправи, як ходьба, біг (по 3 год на тиждень), вже через 10-12 тижнів приводять до збільшення МПК на 10-15%. Таким чином, оздоровчий ефект занять масовою фізичною культурою пов'язаний насамперед із підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла і жирової маси,

вмісту холестерину і тригліцеридів у крові, зменшенням ЛІП і збільшенням ЛВП, зниженням артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Крім того, регулярне фізичне тренування дозволяє значною мірою загальмувати розвиток вікових інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем (включаючи затримку і зворотний розвиток атеросклерозу). У цьому відношенні не є винятком і кістково-м'язова система. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних із віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і вміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини.

Характеристика різних систем дихальної гімнастики

Під час занять фізичною культурою значне місце відводять спеціальним дихальним вправам. Їх систематичне виконання на свіжому повітрі, особливо в зимовий період, – чудовий гартувальний і лікувально-профілактичний засіб: очищується слизова дихальних шляхів від мікробної флори і таким способом забезпечується запобігання розвитку гострих респіраторних захворювань та їхній перехід у хронічні. У результаті занять спеціальними вправами дихальні м'язи людини, і передусім м'язи, які допомагають робити видих, набувають достатньої сили і витривалості, нормалізується кровообіг, фізична підготованість та фізичний розвиток тих, хто займається дихальними вправами, вони досягають значних показників.

Дихальні вправи треба проводити на чистому повітрі або у добре провітреному приміщенні. Дихання забрудненим повітрям може призвести до зниження розумової працездатності, погіршення самопочуття. Особливо важливі заняття дихальною гімнастикою для дітей, старших людей і працівників розумової праці. Користується популярністю методика дихання, яку запропонувала А Стрельникова. Застосовувати її можна самостійно, хоча, звичайно, консультації спеціаліста і лікаря завжди бажані.

Дві вправи – нахил тулуба і зведення рук, зігнутих у ліктях і піднятих на рівень плечей перед грудьми, – головне у стрельниківській гімнастиці.

Основа її – різкий короткий вдих через ніс. Він проштовхує повітря у легені на граничну глибину.

На думку А. Стрельникової, найефективніша її гімнастика у разі бронхіальної астми, хронічного нежитю, бронхіту, запалення легень і гаймориту, хворобах голосового апарату, остеохондрозу. Окрім того, вона має добрий заспокійливий ефект під час нервових розладів, нормалізує підвищений і знижений артеріальний тиск, а також температуру тіла. Допомогає хворим на туберкульоз легень, діабет, епілепсію, поліпшує функціонування кишківника, печінки і т. д. Парадоксальна дихальна гімнастика має широкий неспецифічний оздоровчий ефект на весь організм. Крім дихальної гімнастики А. Стрельникової, існує система дихання за К. Бутейка, система дихання йогів, китайська дихальна гімнастика. Щоб засвоїти ці різновиди дихальних вправ, необхідна спеціальна багаторічна підготовка. В основі методики К. Бутейка лежить відкриття російського фізіолога

Б. Веріго, яке називають «ефектом Веріго». Цей ефект полягає в тому, що у разі дефіциту вуглекислого газу у крові порушується кислотно-лужна рівновага. Виникає «підлужнення» крові, внаслідок якого порушуються обмінні процеси в організмі. Коли ці зміни стануть глибокими, імунна, захисна реакція перетвориться на алергічну, а ще глибші порушення спричинять навіть пухлини. «Підлужнення» є причиною спазмів гладенької мускулатури бронхів, кишківника, шлунка, матки, лімфатичних, і, найголовніше, кровоносних судин, що зменшує приплив крові в органи і ускладнює їхнє постачання поживними речовинами та киснем. Ще одним наслідком є те, що під час дефіциту в крові CO₂ відбувається, як пояснював Б. Веріго, міцне з'єднання кисню з гемоглобіном, і він не надходить у клітини та тканини організму. Чим глибше й інтенсивніше дихає людина, тим більше кисневе голодування організму! Тому в астматиків кисню у крові більше, ніж у здорової людини, але вони «задиhaються» від його нестачі. Найприйнятнішим навантаженням на дихальний апарат людини, без сумніву, є тисячоліттями переві-

рене дихання за системою йогів – глибоке і подовжене, без шуму і, звичайно, через ніс. Йоги стверджують, що хто рідше дихає, той довго живе. Щоб бути здоровою, людина повинна виконувати від 40 до 60 глибоких дихальних рухів за добу. Теорія йогів наголошує: прана – космічна, життєва енергія, яка йде від Сонця, повинна накопичуватися в сонячному сплетінні людини, потрапляючи до нашого організму через повітря з допомогою глибокого дихання. Багаторічний практичний лікарський досвід показує, що ефективність лікування диханням за системою йогів сягає 95-96 %.

Розглянемо ще одну нетрадиційну дихальну методику, що має назву «Бодіфлекс» (її розробила американська дослідниця Грір Чайлдерс, 1997 р.), яка поєднує дихальні й ізотонічні вправи з вправами на розтягування та є ефективним засобом схуднення. В основу «Бодіфлексу» покладено пришвидшене аеробне дихання, яке збагачує організм киснем. Надлишок кисню, що надходить в організм з дихальними вправами, спалює ліпідів саме у тих критичних зонах, в яких виконується навантаження, завдяки ізотонічним вправам. Першим кроком у методиці Грір є навчання техніки дихання, тобто дихальної вправи, що буде передувати кожній наступній. Етапи дихання за методом «Бодіфлексу»:

Вихідне положення (ВП) – ноги нарізно, напівприсяд, руки на колінах:

- 1) видихнути все повітря з легень через рот;
- 2) зробити швидкий вдих через ніс;
- 3) із силою видихнути все повітря через рот;
- 4) затримати дихання, втягнути живіт на 8–10 с;
- 5) розслабитися і вдихнути.

Дихальна вправа виконується 5 разів перед тим, як розпочати основні вправи. Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготованих осіб вона становить 15-20 хв, для непідготованих – приблизно 30 хв.

Для перевірки ефективності програми необхідно спостерігати за змінами обводів талії, верхньої частини живота (на 5 см вище талії), нижньої частини живота (на 5 см нижче талії), стегон і ніг (найширша частина).

Водні процедури

Водолікування, або гідротерапія – методичне зовнішнє застосування води різної температури з профілактичною і лікувальною метою. Водолікування належить до стародавніх методів лікування: перші відомості про нього наявні в індійській книзі Рігведи, написаній за 1500 р. до н. е. Водолікування проводять за допомогою різноманітних технічних прийомів і процедур (обливання, обтирання, душі, ванни тощо) відповідно до особливостей захворювання і завдань лікувальної дії.

Процедури бувають загальні та місцеві. Фізіологічна дія водолікувальних процедур визначається тими подразненнями, які вони мають на шкіру, а через неї на весь організм. Шкіра має розвинену мережу кровоносних судин, ємність якої настільки велика, що у разі одночасного розширення всього судинного русла вона вміщує до $\frac{1}{3}$ всієї циркулюючої в організмі крові. Шкіра має багато нервових закінчень, що сприймають подразнення; при цьому є спеціальні нервові закінчення, які сприймають холодові або теплові подразники. Подразнення шкіри викликають рефлекторні реакції з боку усіх органів і систем організму. Водні процедури мають температурний, механічний і хімічний впливи на шкіру. Основними у водних процедурах є температурні подразнення. Ці подразнення мають лише ті водні процедури, за яких температура води вища чи нижча від постійної температури тіла (36-36,5 °C). Зважаючи на це, водолікувальні процедури поділяють на холодні – температури до 20 °C, прохолодні – 25-32 °C, індиферентні – 34-36 °C, теплі – 38-39 °C і гарячі – від 40 °C і вище.

Механічне подразнення, яке викликане водолікувальними процедурами, пов'язане з тиском маси води на тіло (ванни) і рухом води (душі, купання в річці і морі). Тиск води у ванні на грудну клітку, живіт, кінцівки змінює умови кровообігу у шкірі і внутрішніх органах; шкірні вени стискаються і приплив крові до серця збільшується; під підвищеним тиском у ванні вдих утруднюється, а видих полегшується; збільшується вплив крові від черевної порожнини. У низці випадків механічне подразнення може посилюватися додатковими прийомами – розтиранням хворого пристроями, які спрямовують воду під час

процедури під певним точно градуйованим тиском (душі, душ Шарко та ін.). Хімічна подразнююча дія водолікувальних процедур мінімальна у прісній воді; більш різко вона виражена у разі використання морської води і додавання різних екстрактів (гірчиці та ін.). Водолікування широко застосовується з метою профілактики захворювань, для загартовування організму, а також для лікування гострих і, особливо, хронічних захворювань. Холодні процедури застосовують у разі розладів нервової і серцево-судинної систем, з метою підвищення обміну речовин (наприклад при ожирінні), а також для підвищення стійкості організму до зовнішніх впливів; теплові процедури – при різних хронічних запальних захворюваннях; процедури індиферентної температури – за підвищеної збудливості нервової системи і деяких серцево-судинних розладах. Багатоманітність водних процедур (обмивання, обтирання, обливання, душі, ванни та ін.) дає змогу підібрати у кожному конкретному випадку таку процедуру, яка відповідала б силам і реактивності хворого.

Протипоказання до водолікувальних процедур (холодних і гарячих) визначаються, головню, спазмами шкірних судин, підвищенням кров'яного тиску і припливом крові до судин мозку, які вони викликають.

Питання для самоконтролю

1. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять.
3. Механізм дії дихальних вправ.
4. Проаналізуйте контроль адекватності навантажень і ефективності занять.
5. Особливості проведення занять з студенською молоддю.
6. Особливості проведення занять з особами зрілого віку.
7. Особливості проведення занять з особами похилого та старшого віку.
8. Рухова активність та нормування фізичного навантаження.
9. Особливості проведення оздоровчих занять із жінками.
10. Методика водолікування, або гідротерапія.
11. Характеристика різних систем дихальної гімнастики.
12. Види та зміст планування.
13. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.
14. Чинники корекції групових програм.

ЛЕКЦІЯ 8

ТЕМА 2.4. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

ПЛАН

1. Сучасні системи оздоровчої фізичної культури.
2. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.
3. Класифікація фітнес-програм.
4. Характеристика науково-дослідницьких організацій.

Сучасні системи оздоровчої фізичної культури

Бути здоровим – природне прагнення людини. Здоров'я – це не просто відсутність хвороб, але й фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Здорова і духовно розвинена людина щаслива: вона добре себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Однак є причини, через які у людини відбувається спад психофізичних сил. Однією з найсуттєвіших причин є нездоров'я.

Взаємозв'язок здоров'я з руховою (фізичною) активністю означає пошук оптимальних варіантів підвищення біологічної надійності людини, що в наш час можна розглядати як соціальне замовлення суспільства.

Дослідження морфофункціональних показників здоров'я (фізичного розвитку організму), виявлення резервних можливостей дітей дає змогу педагогові фізичного виховання ефективно використовувати засоби фізичної культури в профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я.

Прагнення людини до зміцнення свого здоров'я є її власною потребою. Цілком закономірний у зв'язку з цим і зростаючий інтерес до сутності здоров'я з боку не тільки медиків, але й усього населення. Тому актуальною стає проблема оцінювання рівня здоров'я. Можливість конкретного визначення, вимірювання індивідуального здоров'я дають змогу вивчити закономірності його розвитку та змін протягом усього життя під впливом

різних соціально-економічних чинників і допомагає знайти шляхи керування його розвитком.

Для розв'язання всіх наукових і практичних питань, пов'язаних зі здоров'ям, найважливіше значення має сучасне визначення цього поняття. У літературі подають дуже багато визначень здоров'я.

Пошуки абсолютно здорових осіб методом послідовного виключення у конкретної особи клінічних і морфологічних ознак усіх відомих захворювань виявилися малоуспішними. З'явився термін «*практичне здоров'я*», тобто відносне, неабсолютне. З огляду на те, що поділ людей на здорових і хворих є недостатнім, було запропоновано виділяти проміжні стани, які отримали назву «*донозологія*». Під «*донозологією*» розуміють зміну резистентності в разі дії навчальних, виробничих і побутових чинників малої інтенсивності.

Люди з донозологічними станами – не хворі люди: їх радять відносити до групи з передпатологічними станами. Деякі автори пропонують виділяти «*третій стан*» – неповне здоров'я, який може тривати дуже довго і бути передумовою хвороб. На думку І. Брехмана, у «третьому стані» перебуває ні мало, ні багато – більше, ніж половина усієї популяції людей. У разі поділу станів людини на здоров'я і хворобу перше завжди розглядають як позитивне явище, як повна гармонія в організмі, яка забезпечує людині добру адаптацію до умов оточуючого середовища.

Насьогодні найбільш використовуване визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (1968 р.): *здоров'я* – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Для філософського розгляду здоров'я важливо розуміти, що воно відображає необхідність, яка походить із сутності явищ, а хвороба – це випадковість, яка не має всезагального характеру. Здоров'я варто розглядати не у статиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища та онтогенезі. У цьому разі заслуговує на увагу думка, що *здоров'я* визначає процес адаптації, яка є не результатом інстинкту, а автономною реакцією на соціально творену реальність. Онтогенез дає можливість адаптації людини до змін

зовнішнього середовища, до росту і старіння, до лікування під час порушень, до страждань.

Учені визначили п'ять елементів систем здоров'я:

1. Рівень і гармонійність фізичного розвитку.
2. Функціональний стан організму.
3. Рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності.
4. Наявність захворювання чи дефектів розвитку.
5. Рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

Усі вони можуть бути виражені кількісно і відображені за допомогою конкретних показників реальних компонентів здоров'я.

Відомий фізіолог А. Коробков (1975 р.) визначав *здоров'я* як «стан організму людини, який забезпечує їй можливість жити і працювати в різних умовах оточуючого середовища і протистояти його несприятливим чинникам і втоми». Він виділяв фази життєвого функціонального циклу організму, який охоплює перехідні стани від здоров'я до хвороби:

1. *Здоров'я*.
2. Зниження стійкості організму людини.
 - 2.1. *Втома*.
 - 2.2. Напруження функцій і компенсаторних механізмів.
 - 2.3. Виснаження і порушення взаємодії функціональних систем.
3. *Саногенез*.
 - 3.1. Прихований період розвитку хвороби і боротьба організму з нею.
 - 3.2. Початок патогенезу.
4. *Патогенез* – перебіг хвороби і боротьба організму з нею за допомогою специфічних і неспецифічних захисних механізмів.
5. *Відновлення*.
 - 5.1. Напруження функціональних систем і компенсаторних механізмів.

Оптимізація функціональної активності організму і взаємодії функціональних систем з оточуючим середовищем. Відновлення стійкості до втоми і напруження.

Процес відновлення у разі сприятливого перебігу усього циклу знову веде до стану здоров'я. Протягом життя кожної людини подібні цикли можуть повторюватися як повністю, так і частково. У кожній з описаних фаз (вони не мають чітких меж і

переходять одна в одну) наявний особливий функціональний стан, механізм захисту, компенсації та стійкості різних органів і функціональних систем та організму загалом. Водночас жодне визначення поняття «здоров'я» не стало загальноприйнятим передусім тому, що не знайшло конкретної реалізації в практичній діяльності, є описовим і, по суті, містить результат здоров'я. Тому досить актуальною є проблема діагностики здоров'я.

Сьогодні існує декілька підходів до оцінювання здоров'я. Наприклад, Г. Апанасенко (1985 р.) вважав, що рівень здоров'я індивіда може бути охарактеризований кількісними резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій. Між здоров'ям і хворобою існує багато зв'язків і взаємних переходів. Хвороба розвивається та проявляється, коли рівень здоров'я знижується до певної межі. Автор запропонував метод оцінювання здоров'я за комплексом відносних показників. За сумарною оцінкою в балах обстежуваних поділено на п'ять груп.

«Безпечний рівень здоров'я» починається з рівня 14 балів.

Інший, не менш цікавий, і простий спосіб оцінювання стану організму запропонував К. Бутейко. Він ґрунтується на визначенні максимально можливої для людини затримки дихання під час видиху, котра, за його даними, корелює з вмістом CO_2 в альвеолах легень. На його думку, під час глибокого дихання, властивого більшості людей, створюється дефіцит CO_2 у легень і крові, що зумовлює спазм бронхів, судин, кишківника та інших органів, якими керують гладкі м'язи, а також створюється міцна сполука кисню з гемоглобіном крові. Усе це зменшує приплив кисню до клітин мозку, серця, нирок та інших органів. Методика дихальної гімнастики, яку запропонував

К. Бутейко, має оздоровчий ефект, виробляє поверхнєве дихання, що має перевагу у підтриманні здоров'я. Стан організму залежно від вмісту CO_2 в альвеолярному повітрі під час максимально можливої затримки дихання.

Стан організму	Градація стану організму	Вміст CO ₂ в альвеолах легень, %	Максимальна затримка дихання, с
Надвиривалість	VII	Особливий стан	> 220
VI	7,6	220	
V	7,5	180	
IV	7,24	150	
III	7,3	120	
II	7,1	100	
I	6,8	80	
Норма	Норма	6,5	60
Схильність до хвороби	I	6,0	50
II	5,5	40	
III	5,0	30	
IV	4,5	20	
V	4,0	10	
VI	3,5	5	
VII	Важкий стан		

Для масових прогностичних досліджень Р.Баєвський підібрав методи, за результатами яких виробив критерії розпізнавання донозологічних станів. Застосування набору цих методів може дати важливу інформацію про структуру здоров'я.

Критерії розпізнавання донозологічних станів:

Показники	Задовільна адаптація	Напруження механізмів адаптації	Незадовільна адаптація	Зрив адаптації
Частота пульсу: Чоловіки Жінки	до 75 до 80	до 85 до 90	до 95 до 95	більше 95 більше 95
Артеріальний тиск: Чоловіки Жінки	до 120/80 до 120/90	до 130/85	до 140/85 до 135/90	більше 140/85 більше 135/90
Реакція на фізичне навантаження	нормотонічна	гіпертонічна	астенічна або дистонічна	–
Перевищення маси тіла, кг	10	20	30	більше 30

Кількісне вираження різноманітних станів здоров'я має велике значення для профілактики захворювань, забезпечення здоров'я усього населення країни. Протягом багатьох століть людство вважало гімнастику найефективнішим засобом укріплення тіла, духу і здоров'я. Не викликає сумніву оздоровчий ефект від занять гімнастикою і тепер. З бурхливим розвитком медицини популярність оздоровчої гімнастики знизилася. І тільки з середини 80-х років ХХ ст. людство знову повернулося до одного з найдавніших, дуже надійних і доступних, ефективних і дешевих видів оздоровлення – гімнастики.

Системи знань і практичних методик, що сприяють забезпеченню формування здоров'я, ми розуміємо як оздоровчі системи. Оздоровчі системи з'являються вже на початку зародження людських цивілізацій і природно входять у культуру людства. Відомі оздоровчі системи можна поділити на сучасні і традиційні. Традиційні системи прийшли до нас з країн з безперервним і послідовним розвитком культури – Індії і Китаю. Це йога, у-шу, цигун. Сучасні оздоровчі системи формуються в країнах молоді культури на основі системного (цілісного) підходу. Прикладом є холізм, аеробіка, атлетична гімнастика та ін.

Оздоровчі системи – системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я, формування здорового життя.

Системи можуть містити в собі фізичні вправи й комплекси гімнастики, правила раціонального харчування та моральні постулати, психологічні практики, принципи організації здорового способу життя, різні види єдиноборств і масаж.

Складові оздоровчих систем:

- фізичні вправи і комплекси гімнастики;
- раціональне харчування;
- психологічні практики (методи, вправи) релаксації;
- моральні постулати (правила);
- здоровий (міцний) сон.

Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в

наш час інтенсивно розвиваються. Поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і науковій дисципліні, що розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми – основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

Класифікація фітнес-програм

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей для розв'язання рухових і спортивних завдань на досить високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на оздоровчий фітнес, у другому – спортивно-орієнтований або руховий.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на:

а) одному виді рухової активності (наприклад аеробіка, оздоровчий біг, плавання й т.п.);

б) сполученні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка й стретчинг; оздоровче плавання й біг і т.п.);

в) сполученні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відбудовних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності, можуть бути поділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок до і в післяпологовому періоді; для осіб з високим ризиком захворювань, та програми для корекції маси тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. З огляду на те, що до змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створення фітнес-програм практично не обмежена.

Структура й зміст фітнес-програм

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їхньої побудови. Використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання. Якою б оригінальною не була та або інша фітнес-програма, у її структурі виділяють наступні частини:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- завершальна (відбудовна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може змінюватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів.

Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- що підводить (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної й дихальної систем організму);

- танцювально-хореографічний розвиток координаційних здібностей);
- коригувальний (корекція фігури тіла й вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, координації);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після заняття, зняття напруги й розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг-система спеціально зафіксованих положень певних частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах.

Організовані після основної розминки, після завершення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

Вправи стретчингом знижують надмірну нервово-психічну напругу, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі й посилення в ньому обмінних процесів.

У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобному комплексі.

Раціональний варіант стретчингу припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчої спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5-7) за участю тих самих м'язових груп, які викликають локальний, але значний за впливом ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хв щодня, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні процедури тонічного стретчингу виконуються в положенні, з випадками й нахилами тіла, сидячи й лежачи. Тривалість утримання положень (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається. Невід'ємний компонент

фітнес-програм – оцінювання фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила й витривалість м'язів, гнучкість.

Створення нових фітнес-програм.

Основні фактори, що визначають створення нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю й устаткування (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки й ін.);
- ініціатива й творчий пошук професіоналів фітнесу.

Розробка фітнес-програм – одне з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою й зв'язано не тільки з опублікуванням методичних посібників і рекомендацій, але й із широкою рекламою інвентарю, який використовується, устаткування, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів із відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу. Розглянемо провідні організації, які активно розробляють сучасні фітнес-програми.

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності й танців (IDEA), Всесвітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» (CESS) та ін., створені спеціалізовані підрозділи, які займаються розробкою й впровадженням передових фітнес-програм.

Науково-дослідні організації.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (В. Муравов, С. Душанін, Л. Іващенко, Г. Апанасенко й ін.). У наш час в Україні ця робота проводиться в Інституті передових технологій у фізичному вихованні й спорті Української академії наук національного прогресу, у Росії – у Всеросійському науково-дослідному

інституті фізичної культури, Волгоградському науково-дослідному інституті оздоровчої фізичної культури та інших установах. До числа провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у закордонних країнах відноситься Інститут аеробних досліджень К. Купера США, заснований в 1970 р.; науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) та ін.

Багаторічний досвід формування різноманітних фітнес-програм у закордонних країнах дозволяє визначити основні фактори, які сприяють їхній ефективній реалізації в сучасних умовах:

1) фітнес-програма повинна сприяти формуванню усвідомленого відношення до занять;

2) комплекси вправ повинні складатися для певних груп населення, враховувати їхню підготовленість і бути доступними. Бажанно враховувати специфіку виконання роботи протягом робочого дня;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, які ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика захворювань й т.п.;

4) фітнес-програма повинна бути спрямована на отримання задоволень від занять, а не на цифри охоплення населення. На перший план виносяться потреби, мотиви й інтереси тих, хто займається;

5) фітнес-програмою повинна бути передбачене оцінювання стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Причому тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводиться через певні проміжки часу, тому що це сприяє підтримці інтересу до програм тих, хто займається;

6) фітнес-програма повинна сприяти позитивному спілкуванню тих, хто займається, під час виконання вправ;

7) перш ніж почати здійснення фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови для тих, хто займається, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно оновлюватися, потрібно підтримувати здорову конкуренцію.

Питання для самоконтролю

1. Сучасні ФО-технології.
2. Дайте характеристику класифікації фітнес-програм.
3. Охарактеризуйте науково-дослідницькі організації.
4. Рекреаційні види рухової активності.
5. Засоби психоемоційної регуляції.
6. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно оздоровчих програм.
7. Складові оздоровчих систем для людей різного віку.
8. Охарактеризуйте сучасні системи оздоровчої фізичної культури.
9. Охарактеризуйте традиційні системи оздоровчої фізичної культури.

ЛЕКЦІЯ 9

ТЕМА 2.5. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У СІМ'І

ПЛАН

1. Особливості фізичного виховання в сім'ї.
2. Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.
3. Функції батьків в організації фізичного виховання дітей.
4. Біологічні особливості організму дітей і методика занять фізичними вправами.

Особливості фізичного виховання в сім'ї

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Категорично і однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей Ж. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків обов'язку виховувати самому своїх дітей, а Котляревський у поемі «Енеїда» гнівно засуджував тих батьків, які хибно виховували своїх дітей.

Життєве середовище має широкий спектр параметрів, що впливають на фізичний та психологічний розвиток дитини. Найважливішу роль найближчого соціального оточення в гармонійному розвитку підростаючого покоління відіграє родина (сім'я). Деякі автори (В. Н. Дружинін, Е. Г. Ейдемільер) вважають, що сім'я, або родина, – соціальна група, яка складається з людей, які зазвичай перебувають у шлюбі та мають дітей (власних чи прийомних) мають здійснювати свою життєдіяльність на основі спільного економічного, побутового, морально-психологічного укладу, взаємної відповідальності і виховання дітей.

У сім'ї закладається основа особистості, її світорозуміння. Так, швейцарський педагог І. Г. Песталоцці один із перших довів, що основи розвитку дитини потрібно закладати саме в родині.

На думку П. Ф. Лесгафта, найважливіша роль у фізичному розвитку дитини належить родині. Сімейне виховання й сімейні відносини суттєво впливають на хід і динаміку цього розвитку. У ранні періоди закладаються основи фізичного здоров'я дитини, складається тип дитячої особистості, змінити який у нас-

тупні періоди буває дуже тяжко. Тому вчений надавав великого значення виховним вимогам, яких потрібно дотримуватися в сім'ї та школі: забезпечення необхідних гігієнічних норм – без цього не може бути правильного духовного розвитку дитини; неприпустиме свавілля в діях дорослих; єдність слова та діла у відносинах із дитиною; повага дитини від самого початку життя. Батьки здійснюють надзвичайно важливий вплив і є джерелом формування здорового способу життя своєї дитини. Один із важливих напрямів здорового способу життя – сімейне виховання, адже кожен із батьків бажає, щоб дитина виросла фізично та психічно здоровою. Багато в чому розвиток дитини залежить і від стилю життя сім'ї; характеру взаємин між подружжям; участі обох батьків у вихованні; ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних засобів. Отже, здоровий спосіб життя зумовлює здоровий розвиток дитини.

Батьки – найперші вихователі. Час повернути дітей сім'ям і сім'ї дітям, час припинити конфронтації між школою і сім'єю. Батьки повинні відповідати перед власною совістю, народом, державою за виховання власних дітей. Колись так і було. Сім'я – це народ, нація в мініатюрі. Від рівня її культури залежить і рівень культури, вихованості дітей. Саме тут формуються людяність, духовність, гідність, а також культура матері і батька, бабусі і дідуся, культура роду і народу.

Невипадково народна педагогіка надає першорядного значення виховному клімату сім'ї як основному чиннику формування особистості. «Нащо клад, коли в сім'ї лад», – кажуть у народі, а цей вислів несе в собі глибокий педагогічний зміст. Часто можна чути і таке: добра та сім'я, де виростають добрі діти. Цим підкреслюється та особлива роль, яку відіграє у вихованні дітей загальний клімат сім'ї, її настрої, звичаї, спрямованість.

Чітко визначився в народній педагогіці такий могутній чинник формування особистості, як виховання прикладом: «Бурчання наскучить, приклад научить», «Добрий приклад кращий за сто слів», «Приклад кращий за правило». У цих висловлюваннях розкривається схильність дитини наслідувати старших брата чи сестри, матір чи батька, сильнішого чи розумнішого

товариша та народна виховна практика наслідування за принципом «роби так, як я».

Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Аналізуючи ступені освітньо-виховної системи, першим завданням дошкільного виховання Г. Ващенко визначає фізичний розвиток дитини. Природною вихователкою малої дитини є мати. Найкращі наслідки у вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності у напрямках і методах виховання. Такий зв'язок мусить існувати і між школою та родинами. Школа мусить виховувати в дітях пошану до батьків, батьки – створювати умови для виконання шкільних завдань та підтримувати школу матеріально. Це було особливо потрібним, на думку Г. Ващенко, у перших роках існування самостійної української держави. На жаль, за даними найоптимістичніших наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20% батьків. Учителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми спільниками. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури, показати їм, що в коло завдань фізичного виховання входить і формування звички до праці, зокрема навчальної.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явленні вимог до дитини. Адже в комплексі виховних заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції. В іншому випадку система не спрацює.

Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків, у яких менторському тону нема місця, бо йдеться про об'єднання зусиль для досягнення спільної мети. Водночас варто враховувати умови і можливості сім'ї та школи.

Рухових дій переважно навчає школа. Для оздоровчо-загартовуючого впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок кращі умови має сім'я. Мати не вчить свою дитину техніки стрибка, але її виховний вплив не припиняється і тоді, коли дитина сидить за обідом, грається або відпочиває. Робота над поставою, культурою поз і манер (хода, жестикуляція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкуватися з людьми, з повагою ставитися до них. Особлива роль жінці-матері у фізичному вихованні дітей відводиться Оксаною Суховерською: «Через жінку можна оздоровити цілий народ. Жінка й мати може привести на світ здорове покоління, як вихователька – може покермувати дальшим здоров'ям дітей та впоїти в них переконання, що здоров'я – це скарб, що є власністю не лише даної одиниці, але цілого народу». Отже, замінити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Сім'я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини.

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності.

Зокрема, про те, як будувати мости, вести математичні розрахунки, говорити важко: розмова згасає через недостатність знань. Спорт, на думку цих батьків, справа інша. У ньому «розуміються» всі. І починаються балачки про сутність спорту, хоча й без глибокого знання проблеми. Люди точно не знають, але щось чули, щось читали, щось бачили. Цих «щось» ніби-то достатньо, щоби мати власний погляд і нав'язувати її іншим. Тому педагогічний колектив повинен постійно піклуватися про організацію систематичної та планомірної просвітницької роботи з батьками. У школах використовуються різноманітні форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.

Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками:

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах (не більше двох-трьох разів на рік). Тут присутні батьки учнів різних вікових груп, а отже, запити в них різні. Тому матеріали виступів повинні бути однаково цікавими для всіх. Ці виступи можуть торкатись ролі сім'ї у фізичному вихованні дітей, засобів фізичного виховання в родині, завдань, що стояли перед учнями у зв'язку із сезоном, етапом роботи школи, зміною навчальних програм тощо. Із цих питань бажані не тільки виступи вчителя, а й лікарів фізкультурного диспансеру, дитячої поліклініки. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними порадами.

2. Батьківські конференції рекомендується проводити один раз на рік. Вони націлені на розв'язання не окремих питань, як це має місце на зборах, а покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкретних сімей. При цьому важливе значення мають професійний аналіз і оцінка досягнутих успіхів. Концентруючи увагу батьків на актуальних питаннях фізичної культури і шляхах їх практичної реалізації в сім'ї, конференція сприяє громадському визнанню і поширенню передового досвіду кращих сімей, спонукає батьків до активнішої виховної діяльності. На конференціях демонструють слайд фільми, фотомонтажі, а часом і короткометражні фільми з коментарями спеціалістів, лікарів, батьків. Доцільно використовувати також показові виступи дітей.

3. Протягом року в кожному класі проводиться три-чотири заняття для батьків, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень підготовленості слухачів. Це складова частина плану роботи класного керівника і вчителя-класовода з батьками. Учитель фізичної культури бере активну участь у складанні планів та їх реалізації. Він присутній на заняттях, консультує класних керівників. Обговорюються питання раціонального режиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до праці. Важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема спільні заняття фізичними вправами у вихідні дні. На класних заняттях радимо пропагувати досвід

кращих сімей класу, організувати обмін досвідом із питань фізичного виховання дітей.

Наприкінці кожного навчального року інформуйте батьків про зміст завдань, отриманих дітьми на період літніх канікул, і методи їх реалізації.

4. Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаганнях сімейних команд. Тут створюються сприятливі умови не тільки для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я усіх учасників, а й для виховання правильних відносин у сім'ї (між молодшими і старшими дітьми, хлопцями і дівчатами, батьками і дітьми). Так, спільна участь батьків і дітей у спортивній боротьбі створює атмосферу свободи, взаємної поваги, стимулює систематичні заняття фізкультурою. Основу сімейних змагань становлять естафети і командні ігри з почерговими діями учасників, де результати кожного члена сім'ї сумуються і таким чином впливають на розподіл місць. Це підвищує відповідальність і спонукає готуватися до наступних стартів.

Такі змагання можуть бути частиною спортивно-художнього свята, днів здоров'я або самостійних занять під час відпочинку.

5. Велику користь можуть принести відкриті заняття для батьків, а також відвідування уроків батьками невстигаючих і слабо встигаючих учнів. Ці заняття наочно показують, які вправи варто виконувати в домашніх умовах, які методичні прийоми можна при цьому використовувати. Кожен батько і мати мають змогу самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості своєї дитини та її ровесників, зробити відповідні висновки.

6. Озброїти батьків знаннями і практичними вміннями допоможуть виступи лікарів і вчителів на підприємствах і за місцем проживання. Тут можна також організувати постійно діючі консультативні пункти, влаштовувати вечори запитань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують фізичну культуру і спорт як засіб оздоровлення і профілактики захворювань. Дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є тематичні виставки. Вони наочно показують користь занять фізичними вправами, популяризують методику самостійних занять. Тематика виставок може бути найрізноманітнішою, наприклад, «Постава дітей і методи її формування». На малюнок

ках і схемах можна показати види порушення постави і пояснити причини їх виникнення, розповісти про можливі негативні наслідки порушення постави (короткозорість, порушення пропорцій розвитку тіла, відхилення у функціонуванні органів і систем), про заходи профілактики. Водночас пам'ятайте, що один формальний, незмістовний захід може перекреслити всю роботу, як вашу, так і класного керівника, поставити під сумнів ваш авторитет і авторитет предмета.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей

1. Створення необхідних матеріально-технічних умов для занять вдома.

2. Контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань.

3. Особиста участь у змаганнях сімейних команд, днів здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках.

4. Організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі.

5. Виконання обов'язків громадських тренерів і суддів.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи і сім'ї. Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють школа і сім'я разом.

Індивідуальні самостійні заняття

Першочергове завдання школи — розвинути дитину таким чином, щоби вона могла і хотіла здобути знання (а не одержати їх), могла набути вміння і навички. Якщо немає потягу і любові до навчання, до самовдосконалення протягом усього життя, то безперервна освіта неможлива. Організація навчальної діяльності учнів містить (у складі класу) позакласну, позашкільну і самостійну роботу. Перший досвід і перші кроки самостійних занять дитина повинна отримати з розвиваючого уроку, де не дають готових істин, а вчать шукати їх. У самостійній роботі найбільше проявляється мотивація учнів, їхня цілеспрямованість, самоорганізованість, самостійність та інші особисті характеристики.

Самостійна навчальна робота учня є найбільш бажаним наслідком його правильно організованої роботи на заняттях, яка мотивує її самостійне розширення, поглиблення і продовження у вільний час.

Отже, самостійна робота учня – ширше поняття, ніж домашня робота, яка полягає у виконанні завдань, даних учителем додому для підготовки до наступного уроку, і повинна розглядатись учителем як самостійна, вища форма навчальної діяльності учнів, без освоєння якої неможливо досягти кінцевої мети фізичного виховання школярів – виховати в них звичку до фізичного самовдосконалення протягом усього життя.

Самостійна навчальна діяльність повинна бути усвідомлена учнем як вільна за вибором внутрішньомотивована діяльність. Вона передбачає виконання учнем низки дій, а саме: усвідомлення мети своєї діяльності, визначення особистісного значення навчальних завдань, підпорядкування їх розв'язанню інших інтересів і форм зайнятості, самоорганізацію в розподілі навчальних дій у часі, самоконтроль тощо.

Істинно самостійна навчальна діяльність учня можлива тоді, коли в учня виникає потреба дізнатись або засвоїти щось нове, невідоме, важливе для себе, а задовольнити таку потребу в навчальному процесі немає можливості. Наприклад, засвоїти вид рухової діяльності, який не передбачений шкільною навчальною програмою з фізичного виховання.

При цьому в самостійній навчальній діяльності привабливим є саме оволодіння новим матеріалом, а не тільки форма організації, захоплююча праця школяра.

Самостійна навчальна робота може бути індивідуальною і колективною.

Таке розуміння самостійної навчальної діяльності дає підставу для висновку, що це форма роботи за індивідуальним планом, що доповнює, а потім поглиблює і розширює діапазон можливостей школярів.

Являючи собою особливу, вищу форму навчальної діяльності, самостійна робота зумовлюється індивідуально-психологічними та особистісними особливостями учня як суб'єкта діяльності. Він повинен мати цілісну уяву про свої можливості й

уміти їх реалізувати. Школяр має не тільки розуміти запропоновані вчителем цілі, але й уміти формувати їх сам, моделювати власну діяльність, обирати умови, важливі для досягнення мети, програмувати самостійну діяльність, підбирати адекватні засоби, визначати послідовність окремих дій, оцінювати проміжні та кінцеві результати діяльності, коректувати свої дії.

Саморегуляція включає також оволодіння учнем нормами стосунків з іншими людьми та правилами використання приладів. Усе це базується на сформованих у школярів знаннях, уміннях і навичках в академічній навчальній діяльності.

Отже, з позиції суб'єкта діяльності, самостійна робота може бути визначена як цілеспрямована, внутрішньо мотивована, структурована самим суб'єктом і коректована ним діяльність, її виконання вимагає достатньо високого рівня самосвідомості, рефлексивності, самодисципліни, особистої відповідальності і дає учневі задоволення як процес самопізнання і самовдосконалення.

Вибір предмета самостійних занять визначається індивідуальними інтересами, здібностями, конкретною ситуацією у фізкультурному русі, умовами життя та «модою» на ті чи інші фізкультурні захоплення. Завдання вчителя – тактовно формувати індивідуальні інтереси і прагнення.

Індивідуальні захоплення можуть бути найрізноманітнішими. Однак жоден вид фізичних вправ, взятий окремо від інших, навіть за умови наполегливих тренувань не може гарантувати повноцінного фізичного розвитку і здоров'я. Лише в поєднанні з іншими елементами фізичної та загальної культури він стає дієвим фактором досягнення фізичної досконалості. На жаль, про це положення нерідко забувають автори популярних публікацій, які однобічно орієнтують читачів на окремі види «модних» вправ.

Однією з найпоширеніших і доступних форм самостійних занять є ранкова гімнастична зарядка, її головне призначення — оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем організму, долає «інерцію спокою». Людина поступово занурюється в повсякденні справи в нормальному тонусі та

доброму настрої. У межах зарядки можна частково розв'язати й такі завдання, як відновлення і збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренуваності. Але все це можливе лише доти, доки не призводить до невиправданого форсування навантажень.

Пропонуємо схему комплексу ранкових вправ:

- «вирівнюючі» вправи («потягування» з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи і стоячи);
- вправи, що не форсовано активізують кровообіг переважно у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазової ділянки (ходьба, повільні присідання або розтягування гумового джгута ногами в положенні сидячи);
- нахили, повороти, обертання тулуба з одночасними рухами рук, поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів;
- вправи загального або регіонального впливу, але не з граничними зусиллями («віджимання» в упорі лежачи, тренування з гумовими амортизаторами);
- серія «розтягуючих» рухів (почергові махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної);
- циклічні вправи, що активізують функції дихання і серцево-судинної системи в межах аеробного режиму (серійні підскоки на місці або біг 3-5 хв, що викликають підвищення частоти пульсу до 140-150 уд/хв);
- завершальна, заспокійливо-перехідна серія рухів (ходьба, вправи на дихання, розслаблення). Тривалість заняття 15-18 хв.

У процесі адаптації до комплексу вправ ранкової гімнастики, що використовується, є сенс дещо підвищувати навантаження, але перетворювати її у тренувальне заняття основного типу, мабуть, недоцільно. Такі заняття краще проводити в добовому режимі не раніше як через годину-півтори після сніданку, їхня структура і методика організації відповідають структурі та методиці уроку.

При цьому майте на увазі, що ні на яких стадіях фізичне виховання не повинно втрачати рис педагогічного спрямованого процесу. Самовиховання також повинно бути спрямоване на

реалізацію значущих з освітньо-виховних позицій завдань і ґрунтуватися на відповідних педагогічних принципах, правилах, положеннях.

Рухова активність у сім'ї

Велике значення для здоров'я мають систематичні заняття фізичною культурою. Загальновідомо, що це дійсний шлях до активного довголіття, здоров'я, фізичної досконалості, джерело життєвої енергії, творчої активності та високої працездатності. Хто з батьків не бажає бачити своїх дітей здоровими, сильними, красивими? Але це не приходить само по собі. У житті кожної сім'ї фізичні вправи мають займати важливе місце. Тренування всією сім'єю принесуть значну користь не лише дітям, але й дорослим: повернуть їм спритність, стрункість, зміцнять здоров'я. Важливо й те, що тренування всією сім'єю – це ще й шлях до серця дитини, добрі взаємовідносини в сім'ї. Однак педагоги, соціологи і психологи визначили, що до створення сім'ї значна кількість юнаків і дівчат регулярно займаються фізичною культурою, спортом чи туризмом, а молоді подружжя, особливо з появою дитини, зазвичай припиняють ці заняття. Дефіцит часу – головна причина, з якої молоді батьки переривають заняття фізичною культурою. Справді, багатьом доводиться виховувати дитину, навчатися та працювати. Не треба забувати і нові турботи про сім'ю. Проте і пізніше, коли діти підростають, батьки не повертаються до тренувань і лише невелика кількість займається фізкультурою з дітьми. А знайти час для цього не так вже й складно. Можна дати просту раду: спробуйте вимкнути на 20-30 хв телевізор, комп'ютер, приставку. За цей час ви встигнете зробити з дітьми коротку розминку і 5-8 вправ, котрі принесуть їм чимало користь і велику радість. Для самостійних занять у колі сім'ї є чимало чудових засобів фізичної культури: плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах і на лижах, легка атлетика, туризм. І все ж першим кроком на цьому шляху повинні стати заняття гімнастикою, бо з неї починається залучення до фізичної культури і спорту, вона доступна і корисна людям будь-якого віку. Гімнастичні вправи, які виконують у домашніх умовах, потребують значно менше часу, ніж будь-які інші.

Окрім того, без гімнастики неможливо досягти різностороннього розвитку дітей і підлітків, зберегти здоров'я і жвавість у зрілому й похилому віці.

Біологічні особливості організму дітей і методика занять фізичними вправами

Коли сім'я велика (син, донька, мама і тато, бабуся і дідусь), то віковий діапазон досить великий. А якщо врахувати, що паспортний і біологічний вік не завжди збігаються, то в сім'ї сформована ціла «біологічна популяція». У зв'язку з цим необхідно подати окремі відомості про біологічні особливості, враховувати які варто для позитивного впливу фізичних вправ на організм.

Фізичне виховання дітей активно сприяє формуванню всебічно розвинутих, здорових, енергійних і життєрадісних людей – патріотів України.

Організація правильного режиму, використання природних сил оточуючого середовища та фізичні вправи дітей у вигляді різноманітних ігор, занять гімнастикою, а в старшому віці – спортом – зміцнює їхнє здоров'я, сприяє правильному фізичному розвитку дитини і виховує життєво необхідні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, спритність, дисциплінованість, акуратність, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість тощо.

Під час занять фізичними вправами виховується та зміцнюється товариськість, відповідальність за доручену справу, за честь колективу. Формується звичка до правильного розпорядку в навчанні, відпочинку, до виконання гігієнічних правил, до систематичного фізичного тренування. Ігри, різні фізичні вправи, виховують у дитини необхідні життєві навички й уміння – правильні рухи ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання, пересування на лижах.

Одночасно формується гарна постава й красива хода. Усі батьки добре знають, що діти не можуть довго бути без руху. Не треба гальмувати потребу в русі організму, що розвивається: важливо непомітно для дітей скеровувати їх у напрямі відповідно підібраних і контрольованих ігор, занять гімнастикою, а згодом і спортом. Першочерговими заходами фізичного вихо-

вання буде створення батьками здорової обстановки довкола дитини. Приміщення, в котрих дитина живе, вчиться, грається, спить, безумовно, мають бути чистими, з достатнім надходженням свіжого повітря і сонячного світла. Треба наполегливо привчати дитину виконувати гігієнічні вимоги, виховувати в неї звичку вмиватися, чистити зуби, мити руки перед споживанням їжі, полоскати рот після їжі, дотримуватися чистоти й порядку в приміщенні й поза ним. Варто привчати малечу до самообслуговування, не цуратися хатньої роботи, виховувати трудові навички. Подекуди батьки занадто оберігають дітей від різноманітних впливів оточуючого середовища, створюють так звані «тепличі умови»: надмірно кутають, не пускають гуляти в хмарну чи морозну погоду. Боячись, що дитина схудне або заб'ється, всіляко обмежують їх ігри та рухи.

Намагаючись щонайкраще нагодувати дитину, дають їй надмір поживної, легко перетравлюваної їжі, примушуючи з'їдати все за допомогою вмовлянь, погроз або заохочень. Така батьківська «турбота» зазвичай призводить до небажаних результатів: зманіжена, незагартована дитина часто застуджується й хворіє. Унаслідок обмеження рухів малюк погано розвивається, йому бракує спритності, координованості, він часто падає, травмує коліна, лікті, долоні. Відсутність грубої їжі, багатой ції, що супроводжується закрепами. Малорухомість обмежує потребу харчування, зменшує апетит. Примушуючи дитину їсти проти волі, без апетиту – можна викликати шкідливий умовний рефлекс – відразу до їжі. Такі діти їдять щораз гірше й гірше, виростають хирлявими, кволими, хворобливими, егоїстичними. Щоб цього не сталося потрібно розумно, дозовано, поступово гартувати дітей фізичними вправами, сонцем, водою, повітрям. Провідну роль у цьому процесі відіграє фізичне виховання, в основу якого покладене знання вікових особливостей дітей і підлітків.

Умовно фізичний розвиток дитини поділяють на чотири періоди:

- дошкільний (від 3 до 7 років),
- молодший шкільний (7-11 років),
- середній шкільний, або підлітковий (11-15 років),
- старший шкільний (15-18 років) вік.

У дошкільному віці (до 7 років) в організмі дитини відбуваються дуже інтенсивні процеси росту й розвитку. Організм ще дуже слабо пристосований до впливів навколишнього середовища. Порівняно слабо розвинена нервова система, яка не забезпечує достатньо регуляцію діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Значна частина скелета ще складається з хрящів, м'язи ший, спини й живота відносно слабкі. Виникає схильність до викривлення хребта й грудної клітки. Дефекти постави на початку дуже легко виправити. Тому дуже важливо зміцнити вказані м'язи спеціальними фізичними вправами під час рухливих ігор. Активний обмін речовин, особливості динаміки нервових процесів і недостатня поки що злагодженість у регуляції діяльності різних систем зумовлюють швидко виникаючу втому та швидке відновлення затрачених сил. Таким дітям не варто рекомендувати ігри та вправи, що вимагають значної витривалості. Особливо інтенсивний ріст дітей дошкільного віку відзначають у період 5-6 років. У цей час нерідко спостерігається відносна слабкість дитячого організму. Увага й пам'ять розвинені ще слабо, координація рухів у більшості випадків неточна й неекономна. Дитина виявляє велику схильність до наслідувальних ігор.

Шляхом правильно підібраних і методично проведених ігор з дітьми дошкільного віку з успіхом розв'язуються численні оздоровчі, виховні й освітні завдання. Майже всі фізичні вправи з дітьми дошкільного віку треба проводити у вигляді ігор. Наприклад, ранкову гігієнічну гімнастику, навіть з дітьми 3-4-річного віку, можна проводити в ігровій формі. У таких випадках рекомендовані 2-4 наслідувальні гри, наприклад:

1. «Лелека ходить по болоту» – показавши як, або картинку, імітують ходьбу лелеки: ходять по кімнаті, високо піднімаючи ноги.
2. «Пташки полетіли» – піднявши руки в сторони, біжать дрібними кроками.
3. «Поклюємо зернята» – діти присідають і кивають голівками.
4. «Півник лопоче крилами» – діти піднімають руки в боки, далі опускаючи їх, плескають себе 3-4 рази по стегнах.

5. «Горобчик скаче» – діти виконують підскоки на двох ногах.

6. «Дроворуб рубає дрова» – стоячи, ноги нарізно, тримаючи зціпленими руки, роблять рухи, наче б'ють сокирою по колоді. З часом ігри поступово ускладнюються.

Дітей 4-5 років узимку можна навчати ходьбі на лижах і катанню на санках з пологих маленьких гірок. Улітку треба брати їх на прогулянку до 2 км у парк або ліс, навчати плаванню. У воді багато радощів дітям приносять ігри з м'ячем.

Важливе місце у вихованні дітей дошкільного віку посідають різноманітні гімнастичні ігри, наприклад, «Коники», «Поїзд», «Гуси», «Що сховано?», «Зайці та Вовк», «Квочка та яструб», «Заєць без кубла» та багато інших. Поряд із різними вправами у формі ігор, дуже важливо в дошкільному віці загартовувати дитину, використовуючи сонце, воду й повітря.

У молодшому шкільному віці (7-11 років) відзначається подальший розвиток нервової системи. Поліпшується її об'єднуюча та регулююча роль. Дитина значно краще пристосовується до різноманітних подразнень навколишнього середовища. Удосконалюється увага й точність рухів, регуляція діяльності різних систем організму. Ріст дещо сповільнюється. Кістяк робиться міцнішим, а м'язи сильнішими, дитина значно додає у вазі. Річне збільшення зросту в середньому становить 5-6 см, ваги – 2-2,5 кг.

У десятирічному віці вага всіх м'язів, відносно ваги тіла, сягає 20 % (у дорослих жінок – близько 32 %, а у чоловіків – 40-45 %). Обмін речовин поки що значно прискорений. Серце скорочується досить часто – приблизно 90 уд/хв у спокої (у дорослих 65-75). Також дещо прискорюється дихання. Небезпека викривлення хребта залишається досить великою, тому батьки мають постійно дбати про правильну поставу дітей. Систематично виконувані фізичні вправи розвивають і посилюють м'язи тулуба, зміцнюють зв'язки хребта й утворюють необхідний тонус (постійну невелику напругу) м'язів, що підтримує правильне положення тіла.

У фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку (1-4 класи) широко застосовують різноманітні рухливі ігри та прості гімнастичні вправи. З дітьми 7-8-річного віку більше половини

всіх вправ доцільно проводити в ігровій формі. У молодшому шкільному віці треба навчати й відповідно до віку вдосконалювати рухові навички з ходьби, бігу, стрибків, метання, плавання та ін. У квартирі бажано мати найпростіші гімнастичні знаряддя: гімнастичні палки, булави, м'ячі різного діаметра й ваги, гімнастичний куточок, що складається з гімнастичної драбинки, поперечини, трапеції, гойдалки, кілець, лінви для лазіння. Підлога в гімнастичному куточку обов'язково має бути покритою шаром повсті, пресованого поролону тощо.

Перелічені знаряддя й інвентар широко використовують для виховання найнеобхідніших природних рухів. У дітей яскраво виражений хапальний рефлекс. На його основі варто розвивати й зміцнювати навички з лазіння, висіння, утримування предметів у руці. У нагоді стануть гімнастична драбина, трапеція, поперечина, лінва. Починають з найпростіших висів і піднімань угору драбиною, гойдань на трапеції, кільцях, поперечині, гойдалці. Заняття триває 5-10 хв. Згодом, з фізичним розвитком дитини, вправи ускладнюють, час занять збільшують до 20 хв. Неодмінною умовою таких гімнастичних вправлянь має бути страхування з боку дорослих. Вправи у гімнастичному куточку добре рекомендувати дітям як активний відпочинок між виконанням уроків. Відсутність гімнастичного куточка у квартирі можна компенсувати гімнастичними знаряддями на дитячих майданчиках.

У фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку застосовують рухливі ігри. З дітьми 7-8 років більше проводять наслідувальні ігри, такі як: «Пугач», «Море хвилюється», «Квач», «Хто швидше», «Другий зайвий», «М'яч ближньому» тощо. У 9-10 років можна проводити командні ігри, естафети, групові змагання.

Батькам треба подбати про правильну поставу у дітей. Під правильною поставою розуміють найкраще положення частин тіла людини (голова, тулуб, ноги) для забезпечення рівноваги й доброї функціональної діяльності всіх органів і систем у різноманітних положеннях і рухах, коли вона стоїть, сидить, ходить. Правильна постава має позитивний вплив на роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем, на опорно-руховий апа-

рат. Добрий фізичний розвиток і повноцінне здоров'я можливі лише за правильної постави.

Ознаки правильної постави: голова прямо, тулуб випрямлений з розвинутим плечовим поясом (лопатки відведені назад), живіт підтягнуто, ноги розігнуті в колінах і кульшових суглобах. Хребет має однакові фізіологічні вигини (лордоз – вигин уперед, кіфоз – вигин назад). Формування правильної постави й усунення її недоліків передбачає рівномірний розвиток м'язів усього тіла, зосереджуючи увагу на м'язах спини, черевного пресу, плечового пояса, а також на розвиток рухливості хребта.

Постава – це рефлекс пози, для утворення якої потрібна спеціальна робота, спрямована на формування уміння обирати положення тіла для правильної постави, а також зберігати її тривалий час сидячи, стоячи, йдучи. Необхідно навчити дітей керувати такою позою, тобто вміти оцінювати положення різних частин тіла у просторі (голови, тулуба й ніг). Граючись з дітьми, на прогулянках, за хатньою роботою, під час приготування шкільних домашніх завдань батькам треба по-перше, звертати увагу на положення голови і плечового пояса дитини. Від правильного положення голови залежить розподіл тонуусу м'язів, що утри-мують тулуб і голову.

По-друге, слідкувати за положенням тулуба й ніг. Треба домогтися самостійного безпомилкового утримування дитиною правильного положення тіла.

По-третє, закріпити й стабілізувати навичку правильної постави. Існує тісний взаємозв'язок між фізичним та естетичним вихованням дітей шкільного віку. Цей зв'язок має прояв у прагненні до краси і гармонійного розвитку тіла, котрі можливі лише за умови правильної постави. Прагнення до краси тіла зрозуміле так само, як прагнення людини до прекрасного. Древньогрецький філософ Платон, котрий жив у III ст. до н. е. відносив гімнастику і тіловиховання «до прекрасного, оскільки вони виховують тілесну красу, дають естетичне задоволення, приносять користь у вигляді здоров'я й сили і, насамкінець, поєднують у собі задоволення та користь. Зрештою, краса разом із чистим, істинним без домішок задоволенням, змінює хаотичну, бридку, нестійку дійсність у дійсність художню. Це сто-

сується і фізичних сил, і кожної окремої душі, і суспільства, і космосу, і всієї дійсності взагалі в абсолютному значенні слова». У середньому шкільному віці (11-15 років) у дітей починається статеве дозрівання, яке супроводжується низкою складних і характерних для цього перехідного підліткового віку проявів.

Поряд зі швидким якісним розвитком кори великих півкуль, у цьому віці спостерігається швидка збуджуваність, стомлюваність і нестійкість нервової системи. Починають розвиватися здібності до аналізу явищ, до узагальнень, до критичного сприйняття спостережувальних і пізнавальних явищ. Збільшується допитливість. Нестійкість нервової системи досить часто зумовлює різку зміну настрою. У цей період виявляється прагнення наслідувати героїв, схильність до мандрів і пригод, а також сильно проявляється почуття товаришкості.

У результаті змін, що відбуваються в нервовій системі та залозах внутрішньої секреції, спостерігається дуже швидкий ріст тіла підлітків у довжину. Збільшення зросту сягає 10-15 см на рік, головню, завдяки видовженню рук і ніг. Як кажуть, підлітки стають «довготелесими».

Водночас швидко тривають процеси окостеніння (завершуються вони десь у 25 років). Тому, якщо особа до цього віку підійшла з будь-якими викривленнями, то вони можуть легко закріпитися, якщо в цей період не застосувати відповідних корегуючих фізичних вправ.

У дітей середнього шкільного віку часто спостерігаються погіршення координації рухів, деяке відставання в розвитку серця та недосконалість регуляції низки функцій, у першу чергу функцій серцево-судинної системи. Це має прояв у прискореному серцебитті, у запамороченнях і навіть у непритомності. Цей період доволі часто буває важким і для дітей, і для батьків.

Засобами фізичного виховання – гімнастикою, іграми і спортом, – уміло і безболісно виводять підлітка з важких для нього становищ, у процесі перебігу бурхливих фізіологічний перетворень, поліпшують діяльність нервової системи, нормалізують багато процесів, скеровують у правильному напрямі небажані прояви поведінки, такі як схильність до хизування, переоцінки

власних можливостей, перебування в пригніченому стані через дрібниці.

У процесі занять фізичними вправами вдосконалюється нервова, серцево-судинна, дихальна системи, зміцнюється опорно-руховий апарат, виробляється правильна постава. Поряд із цим, у підлітків вдосконалюються життєво необхідні фізичні та моральні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, дисциплінованість, відповідальність, сміливість, наполегливість, самовладання, витримка та інші, формуються різноманітні рухові навички.

Заняття спортом за умов правильної організації й урахування вікових особливостей підлітків мають позитивний результат. Багато батьків бажають бачити своїх дітей успішними спортсменами, переможцями й чемпіонами. Однак треба застерегти підлітків від надмірного захоплення і ранньої спеціалізації в будь-якому виді спорту. Домінуючим напрямом у фізичному вихованні дітей має бути фізична освіта, котра формує обширний фонд життєво важливих рухових умінь і навичок, усебічне виховання індивідуальних фізичних якостей, що виявляє різноманітні рухові здібності та стимулює їхній розвиток в аспекті базової фізичної підготованості. Це головна базова стадія багаторічного фізичного виховання. Упродовж цієї стадії вузька спортивна спеціалізація недоречна, хоча в початковій формі вона не виключена, якщо не суперечить усебічності виховання та підпорядкована загальній фізичній підготовці й визначається залежно від неї. Доцільні терміни початку такої спеціалізації залежать від низки причин, у тому числі від специфіки обраного виду спорту, але перш за все від рівня попередньої підготованості, вікових передумов до плідних спортивних занять і виявлення індивідуальної спортивної обдарованості. Ефективність фізичного виховання значно залежить від того, наскільки широко використовуються сприятливі періоди для розвитку рухових здібностей. У дітей необхідно рівномірно розвивати всі фізичні якості, акцентуючи увагу на вихованні в 7-9 років швидкості виконання поодиноких рухів і спритності; у 10-12 – гнучкості, швидкості й спритності; у 13-14 – швидкісно-силових здібностей; у 15-16 – сили й витривалості. Важливо реалізувати

ці можливості в процесі фізичного виховання дітей і підлітків шляхом своєчасної концентрації відповідно скерованих дій.

У шкільному віці продовжується процес загартування, розпочатий ще у дошкільному віці. Використовують вологі обтирання, обливання водою, контрастний душ, купання у відкритих водоймах, засмагання на сонці, повітряні ванни. Відмінний ефект дає комплексне загартовування водою, сонцем, повітрям із іграми та забавами біля водоймищ. За таких умов організм не тільки адаптується до змінних температур, але й посилено забезпечується киснем. Тому перебування на свіжому повітрі необхідно зробити якомога тривалішим, аж до сну просто неба.

Проте необхідно суворо дозувати дію сонячних ванн. Надмірне сонячне опромінення може призвести до пригнічення кровотворної функції, диспептичних розладів. Треба уникати прямих сонячних променів і перебувати у найспекотніший час у затінку.

У старшому шкільному віці (15-18 років) завершується фізичне формування особи. Підлітки перетворюються в дорослих дівчат і хлопців.

Значно поліпшуються й стають стійкішими функції центральної нервової системи, що своєю чергою, налагоджує взаємозв'язок між усіма органами й системами. Суттєве вдосконалення кори великих півкуль і удосконалення функцій вищої нервової діяльності створюють умови для розвитку вищих психічних здібностей, логічного мислення, здатності до узагальнень, аналізу своїх вчинків і поведінки.

Юнаки і юнки стають спокійнішими, врівноваженими і дисциплінованими. У цьому віці згладжується нестійкість серцево-судинної системи, поліпшується діяльність органів дихання, збільшується координація та спритність рухів. У дівчат розвивається здатність до гнучких, пластичних і витончених рухів. Цьому значно сприяють заняття спортивними і народними танцями, художньою гімнастикою, ритмікою, аеробікою, шейпінгом. У хлопців інтенсивно розвивається м'язова система, збільшується сила. Сприятливими є силові вправи з різноманітними обтяженнями (гіри, гантелі, штанга, тренажерні пристрої, власна вага).

У старшому шкільному віці широко застосовують заняття гімнастикою, спортивними іграми, туризмом. Позитивно впливають спортивні тренування, а також засоби гартування організму – сонце, вода, повітря. Незайвим буде привчити молодь до відвідування лазні з парною, сауни, східної бані. Ці процедури мають оздоровчий, гігієнічний, профілактичний, гартувальний і емоційний ефект.

Питання для самоконтролю

1. Проаналізуйте мотиваційні залучення дітей до занять фізкультурно-оздоровчими вправами.
2. Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.
3. Вплив рухової активності на здоров'я школярів.
4. Формування мотивації учнів до фізкультурно оздоровчих занять.
5. Біологічні особливості організму дітей.
6. Методика самостійних занять фізичними вправами.
7. Особливості фізичного виховання в сім'ї.
8. Функції батьків в організації фізичного виховання дітей та підлітків.

ЛЕКЦІЯ 10
ТЕМА 2.6. ПРОГРАМУВАННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ
(ХОДЬБА, БІГ, ВЕЛО-ТРЕНУВАННЯ)

ПЛАН

1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
2. Фітнес-програми на кардіотренажерах.
3. Приклади фітнес-програм на тренажері Ранджер Фартлек.
4. Види аеробіки, які відносяться до I категорії.

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості

Найбільше поширення одержали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Термін «аеробіка» має подвійне тлумачення. У широкому значенні, аеробіка – система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Як засоби застосовуються: ходьба, біг, плавання, танці, заняття на кардіотренажерах та ін. (Купер, 1989 р.).

З огляду на те, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, які у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміна «аеробіка» відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка й т.п.). У наш час поняття «аеробіка» повністю замінило існуючі до цього терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» та ін., що характеризувалися виконанням фізичних вправ під музику. Відповідно до цього, доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи: засновані на

видах рухової активності аеробного характеру й засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості.

Аеробіка К. Купера. Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, за допомогою рухової активності – ходьби, бігу, плавання та ін.

Оздоровча ходьба. До широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба, переваги якої – доступність і ефективність – особливо важливі для людей з надлишковою масою тіла, літніх і тих, хто має низький рівень фізичного стану. Відповідно до рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини (1998 р.), необхідно забезпечувати збалансованість фітнес-програм, які включають тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили, гнучкості. Установлено, що дорослій людині необхідно займатися як мінімум 30 хв на день різними видами рухової активності невисокої інтенсивності.

Оздоровчий біг.

Після завершення програми ходьби з урахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до участі в програмі «перегони підтюпцем».

Програма «перегони підтюпцем» (Хоули, Френке, 2000):

1. Перш ніж почати програму перегони, необхідно завершити програму ходьби.

2. Починайте кожне заняття з ходьби й стретчингу.

3. Не переходьте до наступного етапу, якщо відчуваєте дискомфорт.

4. Займайтеся на початковій межі своєї ЧСС, реєструйте свою ЧСС на кожному занятті.

5. Виконуйте програму за принципом «день роботи – день відпочинку».

Етап 1. Пробежіть підтюпцем 10 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть 5 разів і визначте свою ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття – 20-30 хв.

Етап 2. Пробіжіть підтюпцем 20 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 3. Пробіжіть підтюпцем 30 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 4. Пробіжіть підтюпцем 1 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 3 рази й визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття – 20-30 хв.

Етап 5. Пробіжіть підтюпцем 2 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 2 рази й визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 6. Пробіжіть підтюпцем відстань (400 або 440 м) і перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час пробіжки, щоб не виходити за межі своєї ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми п'ятого етапу. Пробіжіть відстань у 6 разів більшу за першу, чергуючи її з ходьбою.

Етап 7. Пробіжіть підтюпцем відстань у 2 рази більшу за першу й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час пробіжки, щоб не виходити за межі своєї ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми шостого етапу. Пробіжіть підтюпцем відстань у 6 разів більшу першої, чергуючи її з ходьбою.

Етап 8. Пробіжіть підтюпцем 1 км й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі своєї ЧСС.

Катання на роликівих ковзанах

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних можливостей вивели катання на роликівих ковзанах у число найбільш популярних видів рухової активності. У наш час в усьому світі катанням на роликівих ковзанах займається майже 15 млн. осіб.

Біомеханічні особливості катання на роликівих ковзанах дозволяють включити в роботу такі групи м'язів, які складно розвивати іншими вправами. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликіві ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокотники. Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликівих ковзанів: для прогулянки, для фітнесу, для екстремального

(акробатичного) катання, універсальні. Ролики, які застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають технічні характеристики (вентиляція застібки, особливості коліс, наявність гальмів та ін.), які дозволяють забезпечити комфортні умови під час тривалих занять.

Фітнес-програми на кардіотренажерах

З метою досягнення й підтримки високого рівня аеробних здібностей розроблені фітнес-програми з використанням кардіо-васкулярних тренажерів (бігові доріжки, велоергометри, гребні, лижні й степ-тренажери – степпери).

Бігові доріжки за типом руху поділяються на механічні й електричні. У механічних бігове полотно приводиться в рух за рахунок роботи м'язів тих, хто займається, в електричних – електромотором. Переваги механічної доріжки – простота й низька вартість; недоліки – навантаження лімітується ступенем стомлення того, хто займається. Комфортність і безпека занять на електричних доріжках забезпечується спеціальною страховою системою. Вправи на них виконуються в більшому діапазоні інтенсивності. В останні роки з'явився новий тип тренажерів – еліптичні, об'єднуючі технічні можливості велотренажера, степпера й бігової доріжки. Характерна риса цих тренажерів – еліптична амплітуда рухів педалей, що знижує майже до мінімуму навантаження на колінні й гомілковостопні суглоби, забезпечуючи активне включення в роботу м'язів сідниць, стегон і гомілки. Ряд еліптичних тренажерів має рухливі ручки, які дозволяють вправляти м'язи плечового пояса. У таких тренажерах використовується магнітна система з рівномірним регулюванням навантаження.

Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності. Перший рівень – робота виконується в діапазоні 60-70 % максимальної ЧСС. Другий рівень – робота виконується в межах 70-85 % максимальної ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дозволяють встановлювати фітнес-програми з довільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкість, кут нахилу й дистанція) і автоматичним. У цьому випадку завдяки використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості обертання й кута на-

хилу доріжки тренажера можуть забезпечувати рівень навантаження, що підтримує ЧСС на заданому рівні. Ця фітнес-програма ефективно використовується з метою підвищення рівня аеробних можливостей для осіб з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань і у літньому віці. Система постійного контролю дає можливість здійснювати реабілітацію хворих (у присутності кардіолога), виконувати програму щодо зниження маси тіла.

Приклади фітнес-програм на тренажері Ранджер Фартлек

Програми Фартлек дозволяють варіювати рівень навантаження за допомогою зміни швидкості обертання й кута нахилу доріжки. Тривалість заняття до 30 хв.

Кросовий біг

Навантаження визначається незначною зміною швидкості обертання доріжки й істотним варіюванням кута її нахилу.

Піраміда

Програма являє собою тренувальну роботу з поступовим підвищенням навантаження. Швидкість обертання пропорційна куту нахилу доріжки, що дозволяє проводити заняття з постійною ЧСС.

Інтервальне тренування

У процесі роботи інтенсивність чергується з фазою активного відпочинку.

Йдучи угору

У процесі виконання програми швидкість обертання доріжки поступово зменшується в міру збільшення кута її нахилу.

Джогінг

Програма з постійним кутом нахилу доріжки й зміною швидкості обертання. У початковій фазі поступово досягається стійке значення ЧСС, що підтримується до кінцевої фази.

Спінбайк-аеробіка

В останні роки набули популярності заняття у фітнес-групах спінбайк-аеробіки. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє, поряд з головним видом тренувальної роботи – педалювання, виконуючи різні вправи за участю м'язів плечового пояса й ту-

луба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної й статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко перемикатися з одного режиму тренувальної роботи на іншій. 60-70 % обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися в діапазоні навантаження, що забезпечує збільшення ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100 %, включаючи активний відпочинок) 25-30 % роботи повинні виконуватися при навантаженні по ЧСС у межах 110-140 % до вихідного рівня.

Тренувальна робота швидкісно-силового характеру, яка викликає приріст показників ЧСС на 150% і більше до вихідного рівня, займає від 3 до 7 % загального обсягу заняття.

У процесі заняття передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності виконання роботи. Вправи виконуються в широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидкісно-силового характеру з відповідним по ритму музичним супроводом, що програмує характер основних компонентів тренування (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи активного відпочинку).

Для підвищення емоційності занять у поле зору тих, хто займається розташовують екран (відеомонітор) із проєктованим зображенням умовно подоланої місцевості: підйоми вгору, рух по рівнині, повороти, спуски. Зображення на екрані супроводжується відповідною музикою, що дозволяє «програмувати» швидкість педалювання й тим самим регулювати інтенсивність занять.

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, заняття з обтяженнями та ін. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка; на базі боксу й карате – кікбоксинг-аеробіка, на основі плавання – аквааеробіка тощо.

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) уперше запропонувала використовувати хореографічні впорядковані гімнастичні вправи для занять під музику й ввела термін аеробіка для визначення оздоровчого виду гімнастики.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, перегони, підскоки й стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітний вплив на організм тих, хто займається. Крім аеробних вправ, до занять включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили й силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості. У Росії й Україні наприкінці 70-х рр. ХХ ст. почала інтенсивно розвиватися альтернативна закордонній аеробіці ритмічна гімнастика, що втілила в себе досягнення художньої й жіночої гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрями: оздоровчий, танцювальний, спортивнозорієнтовний, профілактико-реабілітаційний й ін.

У наш час у фітнес-індустрії існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики, що залежить від їхнього різноманіття, різних цільових настанов, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Характер впливу занять на організм тих, хто займається, дозволяє класифікувати види аеробіки на категорії, які спрямовані на розвиток:

I – аеробної витривалості;

II – силової витривалості й сили м'язів, формування гармонічної фігури;

III – координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;

IV – гнучкості й досягнення релаксації (розслаблення).

Види аеробіки

Розглянемо види аеробіки, які відносяться до I категорії.

Степ-аеробіка розроблена в 90-х рр. минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності й високій оздоровчій ефективності, степ-аеробіка широко використовується в заняттях з людьми різного віку й рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі поліпшують діяльність серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і формуванню пропорційної статури (особливо ніг і нижньої частини

тулуба). Використання гантелей масою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса.

Сучасні програми містять у собі широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно розв'язувати різні завдання: посттравматичної реабілітації, поетапної кондиційної підготовки, високоінтенсивного спортивного тренування з елементами атлетизму. Навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюється залежно від вибраної висоти платформи, темпу й складності виконання рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різного роду обтяжень (гантелей, поясів, накладок і т.д.). Для осіб, що мають недостатню та слабку танцювальну підготовку, застосовується ефект «комбінованої платформи», що передбачає освоєння простих за координацією рухів безпосередньо на платформі.

Усього в степ-аеробіці використовується майже 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти й комбінації. Основна методична умова їхнього виконання – оптимальна висота щабля (при торканні її кут згинання ноги в колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Найпростіший варіант кроку на платформі виконується фронтально, поперемінно правою й лівою ногами. Поряд із цим широко використовуються кроки по діагоналі, перехід з однієї сторони платформи на іншу через «верх», крок із підніманням ноги вперед, убік, випади й т.д.

Найбільш відомі в наш час види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ і степ-«навколо світу». Специфіка кожного з них визначається характером рухів і їхньою переважною спрямованістю.

Роуп-скіппінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально в групах. Основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х рр. ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль.

Незважаючи на зовнішню складність виконання стрибків і супутніх інтенсивних рухів у темпі до 120 і більше обертань за хвилину, роуп-скіппінг є одним із найдоступніших і емоційних видів м'язової активності, яка дозволяє ефективно впливати на

найважливіші м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну й дихальну системи, коректувати масу тіла, розвиваючи загальну й швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію. Техніка рухів роуп-скіппінга заснована на виконанні базових елементів стрибків: на двох; повертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану. Сучасні модифікації стрибків зі скакалкою можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної й низької інтенсивності;
- переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;
- рекреативну, яка включає різноманітні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
- спортивну, яка передбачає проведення змагань з роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової й довільної програм спереду права, ліва (степ); на двох, права вперед на п'яту, на двох, права назад на носок; ноги навхрест (поперемінно); з подвійним обертанням скакалкою; з переміщенням; обертуючи скакалку назад; з поворотом на 180°; з поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: одиночна скакалка; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини програми поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з них включає стрибки на швидкість за 30 сек при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі: потрібні скакалки різної довжини, музичний супровід і зручна спортивна форма.

Розглянемо види аеробіки, які відносяться до II категорії.

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких ціпків – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, преси й плечового пояса.

Памп-аеробіка – створена у фітнес-центрах Австралії, напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладини, міні-штанги, гантелі). Тренування носить інтервально-коловий варіант тренінгу припускає використання степ-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили, які вимагають включення в роботу різних груп м'язів. Памп-аеробіка вважається надзвичайно ефективним видом фітнесу, дуже швидко дозволяє підтягнути і накачати м'язи, скинути жир, стати стрункішою і витривалішою. Найголовніше - під час тренувань уважно слухати тренера і спостерігати за його рухами, щоб швидше опанувати правильну техніку виконання.

Слайд-аеробіка – являє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ніг, запозичених з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу й координацію м'язів нижніх кінцівок, розвивають витривалість, служать ефективним засобом регуляції маси тіла. Встановлено, що виконуючи базову програму низькоінтенсивної слайд-аеробіки (початковий рівень складності) людина масою 70 кг втрачає за 30 хв у середньому до 250 ккал, що є одним з найбільш високим у порівняльному плані показників енерговитрат в аеробіці. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальний опір при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Оскільки спочатку ідея слайд-програми полягала в оптимізації процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, то й варіанти занять слайд-аеробікою мають виражену виборчу спрямованість:

- базове заняття проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальнотренувальних засобів невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латентних рухів на основі слайда, ступу й вправ з обтяженнями;

- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконалюванню основних фізичних якостей і їхньої реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

Характерним прикладом раціонального використання у фітнес-програмах сучасності є стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як фітбол-тренінг і тер-аеробіка.

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз із опорою об спеціальний м'яч із полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей ростом більше 190 см і масою тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'яча; м'ячі-стілці із чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховані такі особливості, як оптимальна пружність і еластичність матеріалу, колір.

Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребета, основні м'язові групи й вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається аеробними вправами. У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій фітбол-тренування входять такі положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на спині;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям до низу, руки за головою;
- бічне на м'ячі;
- ноги на м'ячі;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятами до сідниць.

У даних положеннях виконуються:

- вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового поясу, спини, бічних м'язів тулуба й бічної поверхні стегна, а

також статодинамічні вправи, які використовують м'яч як пружний опір;

- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;

Тер-аеробіка, заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить у собі танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, у сполученні із силовою гімнастикою й стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і фіксується на кисті й гомілці тих, хто займається. Можливе застосування також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тер-аеробікою привабливими й дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання. Термінологія, яка використовується в тер-аеробіці, аналогічна до танцювальної аеробіки. Розглянемо види аеробіки, які відносяться до III категорії.

Лоу імпакт – танцювально-зорієнтований напрям із вправами підвищеної координаційної складності.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії й естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від вибраного стилю, який виражається засобами популярної музики. Використання в заняттях сполучення танцювально-гімнастичних вправ і окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, таеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний стан занять.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі із чергуванням кроків, стрибків.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від вибраного стилю. Проводяться з метою

залучення до занять засобами популярної музики й модних танцювальних стилів молоді й дітей.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю й балету.

Салса, латина – заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, характерних для латиноамериканської культури.

Сіті-джем – стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців. При середньому темпі музики 105-115 уд/хв"1 з урахуванням ритму музики вдається досягти значного навантаження в процесі заняття.

Тань-бо, ки-бо – вид аеробіки, заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксингу.

Бокс-аеробіка – будується на використанні серії дрібно-амплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції й різноманітними переміщеннями, які імітують дії боксера на ринзі.

Кара-т-робіка – застосування в середньоінтенсивних заняттях характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар ногою убік), травень-гірі (прямий удар уперед).

Кікс-аеробіка – синтез рухів боксера й каратиста (джеб лівою, хук правою, йоко-гірі, джеб правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкота, йоко-гірі, хук лівою, 2 травень-гірі обома ногами й т.д.).

Розглянемо види аеробіки, які відносяться до IV категорії.

Йога-аеробіка – сполучення статичних і динамічних, дихальних вправ.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в сполученні із засобами психоемоційної регуляції.

Музичний супровід. Звуковий супровід – невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, почуття ритму, виразності й культури рухів.

Виділяють 5 градацій темпу: повільний – 40-50 уд/хв"1 (адажіо, блюз при виконанні дихальних вправ, м'яких, плавних рухів, релаксації); нижче середнього або помірний – 60-70 уд/хв"1 (ритмічна танцювальна музика при виконанні гімнастичних і загальнорозвивальних вправ); швидкий – до 150 уд/хв"1

і дуже швидкий – 170 уд/хв"1 (рок-н-рол, регтайм, шейк, чарлстон і т.ін., при бігу, стрибках, елементах диско-танців).

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, мають комплексний вплив на організм тих, хто займається. При цьому фактично в будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей оздоровчого фітнесу – розвинути кардіореспіраторну витривалість, силу, силову витривалість, гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою занять.

Питання для самоконтролю

1. Структура й зміст фітнес-програм.
2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
3. Види аеробіки.
4. Види танцювальної аеробіки.
6. Приклад програми на тренажері Ранжер Фартрек.
7. Фітбол-аеробіка та степ-аеробіка.
8. Фітнес-програми на кардіотренажерах.
9. Спінбайк-аеробіка та слайд-аеробіка.
10. Стили тераеробіки і лоу імпакт аеробіки.

ЛЕКЦІЯ 11

ТЕМА 2.7. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ВИДАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПЛАН

1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, бодібілдинг.

2. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості.

3. Вправи за системою Пілатеса.

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, бодібілдинг

Оптимальний рівень розвитку сили й силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Поряд із цим широко популярні спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту й відомі за назвою бодібілдинг.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ із різними обтяженнями, які виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Засновник бодібілдингу – Фредерік Мюллер – розробив першу програму вправ з гантелями, гириями й гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань у підручнику «Будова тіла» (1904 р.). Із цього часу в США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму. Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на меті нарощування потужної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з подальшою її демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість демонстрації стандартних позицій в обов'язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану тих, хто займається, усуненню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, одержанню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби з арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовуються при реабілітації травм опорно-рухового апарату. У бодібілдингу прийнята наступна класифікація засобів:

- базові – вправи із граничними обтяженнями, виконуються переважно двома кінцівками, із залученням у роботу м'язів навколо декількох суглобів, з багатьма ступенями волі;
- формуючі – рухові дії з обтяженнями, які виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням у роботу м'язів навколо одного суглоба для їх розвитку. При цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто із пронацією і супінацією кінцівки;
- додаткові – до яких входять загальнопідготовчі вправи з техніки різних видів спорту.

Основними факторами, які визначають специфіку впливу засобів атлетизму, необхідно назвати наступні:

- індивідуальні особливості тих, хто займається (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду й т.д.);
- характер вправи (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження й інтервал відпочинку;
- устаткування й снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Однак деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної й технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, тих, що володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здібностей, сили й гнучкості. Як правило, вправи виконуються в середньому або повільному темпі, рідше – у швидкому. Більшість рухів освоюється відразу після демонстрації з наступною їхньою корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формуючих вправ повинне проводитися з вагою не більше 50-60 % першого повторного максимуму. Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку й швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми міжм'язової координації. Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і

на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою й диференціювати величину навантаження.

Калланетика створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна відносно строків досягнення результатів.

Мета занять калланетикою – поліпшення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто в незручному положенні в повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні» зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також складнодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонічної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, що поєднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різнобічний вплив на організм тих, хто займається, корекція маси й поліпшення форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості.

Розвиток оздоровчого фітнесу та прагнення якнайліпше реалізувати різні фізкультурно-оздоровчі цілі різних груп населення, стали причиною розробки й створення нових видів рухової активності, які об'єднали оздоровчу гімнастику (аеробіку) і заняття силової спрямованості. У даному контексті фітнес визначається, як офіційно неолімпійський вид спорту.

Фітнес виник на основі двох видів рухової активності – аеробіки й бодібілдингу, та досі проходить етап свого становлення. Організацію фітнесу в Україні забезпечує федерація фітнесу України, що входить до складу Міжнародної федерації фітнесу (IFSB). Значний інтерес до розвитку фітнесу проявляє федерація бодібілдингу й фітнесу України. Оздоровчий напрям фітнесу

являє собою розгорнуту, збалансовану програму рухової активності індивідуального характеру, побудовану з врахуванням фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування правильної, пропорційної статури, розвитку рухових якостей і підвищення рівня основних функціональних можливостей організму.

Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язкова умова – тестування рівня фізичної підготовленості й контроль маси тіла тих, хто займається.

Силове тренування передбачає використання різних рухів (жими, тяги та ін.), не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантели), але й на спеціальних тренажерах, а також із власною вагою. Комплекси вправ складають на основні м'язової групи з обліком «проблемних» зон тіла (сідниці, стегна, живіт, плечовий пояс). Застосовуються основні вправи, характеристики яких визначаються їхньою цільовою спрямованістю, а саме: базові (за участю однієї великої й декількох малих м'язів, наприклад «жим штанги лежачи»), і ізолюючі (як правило, з використанням тренажерів). Для спільного збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовуються 6-8 повторень у підходах з обтяженнями 80-90 % максимально доступного. Ефективна робота з «принципу піраміди» – 1 підхід з 12 повтореннями (розминка), потім 2x8, 2x6 із прогресуючим обтяженням, 1x10 з першою вагою на снаряді. При розвитку силової витривалості, час виконання основних фаз руху збільшується у два рази, кількість повторень від 12 до 18, темп середній. Обтяження підбирається таким чином, щоб два завершальних повторення здійснювалися з додатковими зусиллям.

Початковий етап занять відбувається за 3-денною програмою з урахуванням тривалості відновлюваного періоду (не менш 48 год.). Оптимальна послідовність впливу на тренувальні групи м'язів, наступна:

- м'язи живота (разом із вправами загальної розминки);
- м'язи стегна, гомілки;

- грудні м'язи, м'язи спини;
- дельтоподібні м'язи (біцепс і трицепс).

Для збільшення ефективності силового компонента у фітнесі, використовується роздільна система тренувань «Спліт», яка сприяє впливу на вибрані групи м'язів у рамках одного заняття.

Один із варіантів 3-денного тренування за системою «Спліт» на початковому етапі такий: понеділок: м'язи живота, стегон, сідниць, спини; середа: м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки; п'ятниця: м'язи живота, стегон і сідниць, спини, дельтоподібні.

Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається, й зберігають своє значення протягом 2-3 місяців. Відповідно до рекомендацій фахівців вікової фізіології, до тренувань на тренажерах не допускаються діти й підлітки до 16 років. Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьби й бігу. Логічно підібрані вправи з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють поліпшенню постави, координації і пластичності, формуванню й розвитку найважливіших рухових якостей і навичок. Діапазон оптимальних навантажень аеробного характеру, які ефективно впливають в оздоровчому фітнесі, коливається в межах 65-85 % максимально доступних вікових показників ЧСС.

Шейпінг – система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в сполученні з високим рівнем рухової підготовленості. В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики, синтез вправ, який сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму.

Програма шейпінгу складається із двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовленості.

Основним завданням другого етапу – є корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу – це загально-фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, або з предметами, на спеціальних снарядах. Найважливіша умова визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ – це аналіз вагорових показників і рівня рухової підготовленості тих, хто займається. Для осіб з низькими морфофункціональними характеристиками передбачені мінімальний темп і невеликі обтяження в процесі тривалої роботи циклічного характеру, спрямовані на розвиток загальної (аеробної) і силової витривалості. Особи з середнім рівнем рухової підготовленості використовують значні за обсягом навантаження з метою корекції фігури й зміцнення «слабких» м'язових груп. Для осіб із високим рівнем фізичної підготовленості, навантаження збільшується за рахунок переваги вправ швидкісного й швидкісно-силового характеру. Темп їхнього виконання середній і швидкий. При підборі рухів важливо дотримуватися раціональної послідовності включення в дію основних м'язових груп ніг, спини, грудей, плечового поясу. Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50-60 хв. Тренування складається зі спеціалізованої розминки (20 % тренувального часу), основної частини (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури й розвиток рухових якостей, а також завершального сегмента, у межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

При складанні програми заняття варто враховувати оптимальну тривалість тренувального впливу на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 хв, 7-15 повторень кожного руху в підході;
- для м'язів стегон, сідниць – 90-150 хв, 15-25 повторень;

- для м'язів живота – 150-180 хв, 15-20 повторень.

Заснована на матеріалі аеробіки, калланетики, стретчингу, бодібілдингу, система вправ аерофітнес припускає комп'ютерне тестування певних параметрів фізичного розвитку (зріст, маса тіла, обхватні параметри зап'ястя, шиї, грудей, талії, стегон і т.д.), а також рухові тести, у результаті чого складаються індивідуальні програми тренування, включаючи рекомендації з режиму харчування. З використанням комп'ютерних технологій проводяться й змагання з формінг-класу, фітнес-класу, аеробік-класу. Сумарна оцінка всіх трьох виступів називається універсал-класом. Слід зазначити, що складність тренувальних програм і змагальна спрямованість аерофітнесу певною мірою обмежує контингент тих, хто займається (переважно молоді жінки, що мають спортивну підготовку).

Вправи за системою П'їлатеса

П'їлатес – система фізичних вправ, розроблена Йозефом П'їлатесом на початку ХХ ст. для реабілітації після травм. Автор назвав свою систему контролю, визначивши її, як повну координацію між тілом, розумом і силою духу, але в даний час вона широко відома, як «метод П'їлатеса» або просто «п'їлатес». Фітнес – це унікальний вид спорту, який не стоїть на місці і постійно розвивається. Ще не так давно метод, створений Йозефом П'їлатесом, вважався елітним видом тренувань, закритою школою, мало кому доступною. У даний час п'їлатесом захоплюються багато міжнародних зірок спорту, еліта шоу-бізнесу, співаки та актори. Створений у ХІХ ст., п'їлатес залишається популярним і у ХХІ ст., а його популярність зростає.

Ця система, заснована на принципах йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано тренується той або інший м'яз. У ході занять за системою П'їлатеса задіяно більшість компонентів вибраної групи м'язів, які погано піддаються тренуванням у звичайному режимі. Особливість цієї системи полягає в усвідомленому виконанні вправ, які впливають на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток дихальної системи.

Принципи методу Пілатеса

Йозеф Пілатес постійно вдосконалював свій метод, пристосовуючи його до індивідуальних потреб клієнтів – у цьому і полягає унікальність його підходу. Після смерті Пілатеса (у віці 87 років) його метод продовжує розвиватись, вдосконалюватись, завдяки новітніми відкриттями в галузі медицини та спорту.

Багато років пілатес був справою професіоналів – танцівників, артистів, гімнастів та інших спортсменів, однак основи пілатесу нині вивчають представники всіх верств населення, крок за кроком прямуючи до класичного методу. Дотримуючись принципів, можна навчитись виконувати вправи правильно, покращити координацію, зміцнити м'язи і, звичайно ж, навчитись розслабитися. Незважаючи на те, що з моменту створення системи пілатесу, багато вправ значно змінилися і адаптувалися до нинішніх потреб, принципи залишилися незмінними. Суть підходу Пілатеса виражена в його восьми принципах:

- релаксація;
- концентрація;
- ізоляція;
- дихання;
- регулярність
- точність;
- плавність рухів;
- контроль.

Релаксація – це точка відліку кожного починаючого. Тим, хто звик розпочинати заняття з активних розминок, бігу на місці або розтяжками, такий початок комплексів може бути зайвим, однак дуже важливо перед початком занять скинути напругу, що накопичилась за день, відволіктися від справ, сконцентруватися на своєму тілі і внутрішніх відчуттях. Навчитися виявляти зони небажаного напруження й виходити з нього – необхідна умова принципу релаксації.

Концентрація. Пілатес – це система управління тіла та розуму, що тренується за особливими потребами кожного. Пілатес вимагає постійного ознайомлення з вашим тілом, постійної уваги до кожної зміни в організмі. Це розвиває кінестетичне почуття, почуття тіла, усвідомлення того, яке місце в просторі

займає кожна частина вашого тіла і яка рухова активність виконується. Хоча деякі рухи з часом стають автоматичними, ви неодмінно повинні концентруватися на них, тому що завжди існує більш високий рівень самовдосконалення, до якого слід прагнути.

Дихання. Пілатес дозволяє очищати кров через насичення легенів киснем, але для цього треба навчитися правильно дихати.

Більшість людей при вдиху розширюють верхню частину грудної клітки – такий вид дихання називають поверхнево грудним. Є люди, які застосовують черевне дихання (тобто при вдиху у них надувається живіт). Під час занять пілатесом, повітря концентрується на заповненні нижньої частини легенів і не надуває живіт, таким чином виникає відчуття, що ви ніби розширюєте спину. Ця форма глибокого дихання дозволяє нахилитися і рухатися, не обмежуючи обсяг повітря при вдохах. Поступаюче повітря насичує киснем задіяні у вправах м'язи. При такому диханні м'язи центру не розслабляються, тому що не беруть участі в процесі. Головне – дихати на заняттях в тому ж ритмі, що і в звичайному житті, не затримуючи дихання і не пришвидчуючи його.

Регулярність. Запорука успіху полягає в регулярних тренуваннях, в ідеалі займатися пілатесом потрібно 3 рази на тиждень. При таких тренуваннях ви отримуєте 100%-вий результат, 2 рази на тиждень дають вам 80% успіху, а ось нерегулярні заняття не принесуть належного ефекту навіть через кілька місяців.

Точність – це якраз та якість, яка відрізняє пілатес від багатьох інших систем вправ. Всі рухи повинні виконуватися в суворій відповідності з інструкціями. Тіло повинно приймати визначене положення, а той хто тренується має добре розуміти мету кожної вправи. Отже, ви розслабилися і зосередились. Наступний крок – правильне положення тіла. Необхідно постійно слідкувати за своїм тілом: правильно стояти, сидіти або лежати -це дуже важливо, якщо ви хочете відновити м'язовий баланс. Якщо ви займаєтесь, і не звертаєте уваги на правильне розташування суглобів, ви ризикуєте пошкодити суглоб і посилити дисбаланс м'язів. Програми відновлення при різних

порушеннях постави допоможуть поступово повернути правильну поставу.

Правильне вихідне положення в процесі тренування є важливим фактором безпеки, необхідним для відновлення м'язового балансу. М'язи повинні виконувати суто свої функції та підтримувати суглоби. Чим точніше відбуваються руху, тим ближче ви наближаєтесь до поставленої мети і тим більшу користь принесе вправа.

Джозеф Пілатес вважав, що виконання навіть одного руху точно принесе більше користі, ніж виконання декількох вправ з неточностями. Тільки технічно правильне і точне виконання рухів позитивно впливає на організм цілому, покращує стан здоров'я, дозволяє уникнути травм і перенавантажень.

Плавність рухів. Суть пілатеса полягає у правильному, граціозному та керованому виконанні досконало естетичних рухів. Рухові дії, як правило, виконуються повільно – це дає можливість перевірити правильність положення частин тіла і концентруватися на тому, щоб необхідну роботу виконували довгі м'язи. Якщо відчувається дискомфорт, то в будь-який момент ви можете зупинитися – це робить пілатес однією з найбезпечніших систем управління тілом.

Ізоляція. Одина з навичок, яку необхідно освоїти – тренуватися, не створюючи непотрібну напругу в м'язових групах, які не задіяні в роботі на даний момент (наприклад, при тренуванні певних груп м'язів намагатися не допомагати собі іншими частинами тіла). Тобто навчиться «відключати» окремі групи м'язів і економити енергію.

Контроль. Кожен рух має бути усвідомленим, контролюючи свої рухи, ми забезпечуємо безпеку їх виконання. При більш високому рівні контролю, помилки якщо і відзначаються, то лише в дрібницях, положення тіла точно вибудовано, поліпшується координація і відчуття рівноваги. Людина здатна успішно відтворити вправу кілька разів, витрачаючи менше зусиль і уникаючи зайвого напруження м'язів. Уміння точно контролювати свої рухи вимагає чималої практики. Згодом, відпрацьовані вправи виконуються без особливої концентрації

свідомості, що дозволяє зосередити увагу на особливостях вправи, щоб удосконалювати їх у разі потреби.

Пілатес допомагає отримати відмінну фізичну форму під час занять та забезпечує роботу необхідних м'язів під час бігу, плавання або ігор у теніс. Пілатес допомагає підготувати тіло до занять і відновити баланс після них.

Заняття Пілатесом сприяють:

- підвищенню гнучкості;
- збільшенню м'язів та їхнього тону;
- оптимізації роботи дихальної системи;
- активізації роботи лімфатичної системи;
- зменшенню вмісту токсинів в організмі;
- укріпленню серцево-судинної системи;
- зняття напруження;
- формуванню плоского живота і тонкої талії;
- поліпшенню постави;
- укріпленню м'язів сідниць і стегон;
- укріпленню м'язів рук і плечей;
- усуненню головних болей, викликаних неправильною поставою;
- усуненню болей в ділянці спини;
- укріпленню імунної системи;
- покращенню рухливості суглобів;
- зменшенню кількості травм для спортсменів і танцівників;
- поліпшенню морфофункціональних показників спортсменів і танцівників.

Питання для самоконтролю

1. Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості.
2. Проаналізуйте вправи за системою Пілатеса.
3. Програми, засновані на видах рухової активності циклічних видів спорту.
4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
5. Фітнес-програмам на кардіотренажерах та катання на роликів ковзанах.
6. Методика занять шейпінгом.
7. Система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

1. Які основні функції повинен виконувати викладач у галузі ФК і спорту?
2. Охарактеризуйте закон України та законодавчі акти, які стосуються фізичної культури і спорту.
3. Мета і завдання фізкультурно-оздоровчих занять.
4. Види аеробіки.
5. Методика загартовування.
6. Самоврядування у сфері ФК і спорту.
7. Форми занять фізичними вправами в ДНЗ.
8. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики силової спрямованості.
9. Види фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері.
10. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.
11. Характеристика вправ за системою Пілатеса.
12. Охарактеризуйте посадові обов'язки вчителя фізичної культури.
13. Форми організації фізичного виховання.
14. Характеристика фізкультурно-спортивних, соціально-культурних послуг.
15. Фізкультурно-оздоровча культура в навчально-виховній сфері.
16. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
17. Вплив рухової активності на здоров'я підростаючого покоління.
18. Основні нормативно-правові документи у ФК і спорті.
19. Які здібності повинен мати викладач у галузі фізичної культури?
20. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.
21. Соціальна роль та основні завдання фізичної культури і спорту в Україні.
22. Дайте визначення: тай-бо, кік-бо, сіті-джем, кардіо-фанк, лоу-імпакт аеробіка.

23. Які форми владного впливу може використовувати керівник у професійній діяльності?
24. Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг.
25. Опишіть загальний та частковий план фізкультурно-оздоровчих груп.
26. Загальні основи здорового способу життя.
27. Програмування фізкультурно-оздоровчих програм фітнесу.
28. Основні напрями впровадження ФК.
29. Форми морального стимулювання праці в галузі ФК.
30. Основні види фізкультурно-оздоровчих програм із використанням циклічних вправ
31. Основні напрями фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні.
32. Види танцювальної аеробіки, її характеристика.
33. Фізкультурно-оздоровчі заняття в навчально-виховній сфері.
34. Пакет організаційно-фінансових документів щодо проведення фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів.
35. Система «Хатка-йога», пальчикова та ритмічна гімнастика.
36. Фактори, які визначають специфіку впливу засобів атлетизму.
37. Основні принципи фізкультурно-оздоровчої діяльності.
38. Місцеве самоврядування у фізичній культурі, спорті та туризмі.
39. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
40. Фізкультурно-оздоровчі заняття для дітей різного шкільного віку.
41. Механізм дії дихальних вправ на організм людини.
42. Контроль адекватності навантажень і ефективності під час фізкультурно-оздоровчих занять.
43. Структура і зміст фітнес-програми.
44. Визначення цільової комплексної програми у галузі ФК і спорту.
45. Що включає в себе пакет організаційно-фінансових документів на проведення фізкультурно-спортивного заходу?
46. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики з використанням гнучкості.

47. Завдання держави у сфері фізичного виховання і масового спорту.
48. Особливості фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих занять у сім'ї.
49. Кінезифілія та гіпокінезія.
50. Календарний план фізкультурно-спортивного заходу.
51. Критерії ефективності функціонування системи ФВ.
52. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
53. Рухова активність людини.
54. Фізкультурно-оздоровчі заходи.
55. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій
56. Форми роботи викладача фізичної культури з батьками.
57. Освітні, оздоровчі та виховні завдання ФК.
58. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики для корекції фігури.
59. Позаурочні та позашкільні заняття з фізкультурно-оздоровчою спрямованістю.
60. Функції батьків в організації фізичного виховання дітей.
61. Фізкультурно-оздоровчі заняття у ВНЗ.
62. Фітнес-програми на кардіотренажерах.
63. Термінологія базових вправ фітнесу.
64. Стили керівництва в галузі ФК і спорту.
65. Методика фізкультурно-оздоровчих занять.
66. Фізкультурно-оздоровчі програми з елементами східних видів єдиноборств.
67. Фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням ароматерапії, фітотерапії, музикотерапії, кольоротерапії, релаксації.
68. Перелік правових та програмно-нормативних актів стосовно розвитку ФК і спорту в Україні.
69. Класифікація основних рухових дій у фітнесі відповідно до інтенсивності.
70. Пакет організаційно-фінансових документів на проведення фізкультурно-спортивного заходу.
71. Фізкультурно-оздоровчі вправи для корекції постави та плоскостопості.

72. Основні функції Державного комітету молодіжної політики, спорту й туризму.
73. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.
74. Методика підвищення стійкості до теплових впливів.
75. Науково-дослідні організації.
76. Методи управління конфліктною ситуацією у сфері ФК.
77. Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять та фізичного виховання різних верств населення.
78. Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школяра.
79. Опишіть приклад фітнес-програм на тренажері Ранжнр Фартлек.
80. Державна політика у сфері ФК і спорту.
81. Загальні основи здорового способу життя.
82. Установчі документи фізкультурно-спортивної організації.
83. Які складові включає в себе матеріальне стимулювання праці?
84. Алгоритм програмування оздоровчих занять.
85. Бюджетне та позабюджетне фінансування у галузі ФК і спорту.
86. Роздільна система тренувань «Спліт» як силовий компонент фітнесу.
87. Способи організації студентів на заняттях з ФВ.
88. Нормативно-правовий документ положення про роботу фізкультурно-спортивних клубів.
89. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу різного спрямування.
90. Дидактичні компоненти фізичного виховання дітей та учнівської молоді.
91. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості
92. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.
93. Базовий компонент дошкільної освіти.
94. Фізкультурно-оздоровчі заходи.
95. Корекція індивідуальних та групових програм.

96. Заняття позаурочного типу.
97. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності циклічних видів спорту.
98. Завдання та основні напрями фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій та соціально-побутовій сфері.
99. Чинники корекції групових програм у процесі ФВ.
100. Здоров'я людини як індивідуальна та суспільна цінність.
101. Організація й методика проведення оздоровчої фізичної культури у ВНЗ.
102. Основні вимоги до здорового способу життя.
103. Поясніть роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
104. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
105. Організація й методика проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку.
106. Вимоги до фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості.
107. Права та обов'язки організатора фізкультурно-спортивного заходу.
108. Здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні технології у ФК.
109. Раціональне харчування як принцип здорового способу життя
110. Дайте визначення: памп-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, кікс-аеробіка, степ-аеробіка, тер-аеробіка.
111. Новітні технології фізкультурно-оздоровчої культури.
112. Структуру й зміст фітнес-програм.
113. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
114. Громадські органи управління у ФК і спорті.
115. Організація й методика проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми шкільного віку.
116. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку / В. Акулова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – №3 (53). – С. 7–10.

2. Андреева О.В. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. №3. С. 25–30.

3. Апайчев О.В. Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку / О. В. Апайчев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 18 (Т. 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; голов. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С.10–14.

4. Арефьев В.Г. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку / В. Г. Арефьев, К. І. Левінська // Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. – Серія 15 : Фізична культура і спорт. – 2016. – №1. – С. 8–10.

5. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О.Благій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №1. – С. 22–25.

6. Букова Л.М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л.М. Букова, И.А. Ковальская, А.В.Расолько // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №4 (134). – С. 43–47.

7. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Н. О.Гоглювата; НУФВСУ.– Київ, 2007. –24 с.

8. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Гунько Петро Миколайович. – К., 2008. – 200 с.

9. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Г. Жук, Т. Хабінець // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т 4. – С. 31–34.

10. Захарина Е. А. Анализ физического здоровья студентов классического частного университета / Е.А. Захарина //

11. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198с.

12. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - Киев : Наук. світ, 2008. - 198 с.

13. Килимистий М.М. Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку / М.М. Килимистий // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. – С.76–79.

14. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. література, 2010. – 370 с.

15. Науковий журнал. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – №7. – С. 61-64.

16. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєва, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 134-140.

17. Пацалюк, К. Г. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять силової спрямованості для юнаків / К. Г. Пацалюк, Д. Р. Ковальчук, О. О. Ковтун // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 3 (111). – С. 123-127.

18. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. фіз. вих: 24.00.02 / В. В. Пильненький. – Львів, 2006. – 22 с.

19. Попрошаєв О. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір [Електронний ресурс] / О. В. Попрошаєв, О. А. Білик, М. В. Островський // Спортивна наука України. – 2015. – № 2. – С. 36–43.

20. Пуцов О. І. Атлетизм : Навчальний посібник / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко – К. : Київський університет, 2007. – 230 с.

21. Савитська Н. О. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять / Н. О. Савитська, Г. В. Блажиевський // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 97–99.

22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

23. Темченко В. О. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді / В. О. Темченко [за ред. Р. Р. Сіренко] // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С. 103–106.

24. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / Товт В. А., Марюнда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. - Ужгород : ДВНЗ «УжНУ»; «Говерла», 2015. – 88 с.

25. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. II. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 391 с.

26. Тимочко О. І. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку / О.І. Тимочко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2014. – Вип. 31. – С. 179–182.

27. Томіліна Ю.І. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку / Ю.І. Томіліна // Слобожанський науково-спортивний вісник

Харківської державної академії фізичної культури 2016. – №4. – С. 106–110.

28. Усыченко В.В. Анализ использования технологии баз данных в физическом воспитании и спорте / В.В. Усыченко, Н.Г. Бышевец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №3. – С. 121–123.

29. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2004. – 375 с.

30. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України / за ред. В. В. Шафранського; МОЗ України, ДУ «УСІД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.

31. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу / Ю. І. Якименко // Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу. – Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – С. 27-29

32. Andrieieva O., Hakman A. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Supplement issue 2, Art 183, pp. 1231 – 1236

33. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 4), Art 190. pp. 1308 – 1314.

34. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. – 2020. – Vol. 20 (1). – P. 116-122.

35. Bezverkhnia H., Fedirchuk T., Tsybulska V., Maievskyi M., Osadchenko T., Ilchenko S., Hakman A. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 2), Art 45, pp. 299 – 304.

36. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion Carp, Danylchenko V., Levinskaia K. Technology of planning and

management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 324. pp. 2159 – 2166.

37. Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018,177, pp. 1192-1198

38. Hakman A., Nakonechnyi I. Olympic education in the educational process of Ukraine (in the case of Bucovyna). Development trends in pedagogical and psychological sciences: the experience of countries of Eastern Europe and prospects of Ukraine : monograph / edited by authors. 1st ed. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2018. pp. 232–257.

39. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Kashuba Vitalii, Nakonechnyi Igor, Cherednichenko Serhiy, Khrypko Inna, Tomilina Yuliia, Filak Felix, & Moldovan Andriy (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 10, 79-85.

40. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Duditska, S., Horiuk, P., Khrypko, I., Lukashiv, T.. Influence of physical working capacity on quality of life and life satisfaction in old-age population of Ukraine. *Journal of Human Sport and Exercise*, (2021). 16(2), 202-211.

41. Hakman, A., Vaskan I., Kljus O., Liasota T., Palichuk Y., Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018,184, pp. 1237-1242

42. Motor activity of different social groups: Collective monograph. In: Balatska L, Liasota T, Nakonechnyi I, Hakman A, Bezverkhnia H, Kljus O, et al., edited by. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”; 2020. p. 104

Навчальне видання

**ПРОГРАМУВАННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Навчальний посібник

Укладач: *Дудицька* Світлана Петрівна

Відповідальний за випуск
Літературний редактор
Технічний редактор

Макарова О. П.
Віщак Ю. С.

Підписано до друку 29.05.2021. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк різнографічний. Тираж 50.
Умов.-друк. арк. 11,8. Обл.-вид. арк. 12,7. Зам. Н-046.
Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету.
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.
e-mail: ruta@chnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002