

Львівський державний інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ІВАННА БОДНАР

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

ПРОГРАМА З РОЗДІЛУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
для вищих закладів освіти

Львів 2001

*Львівський державний інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання*

**ІВАННА БОДНАР**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

**ПРОГРАМА З РОЗДІЛУ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ ДЛЯ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

Львів - 2001



Затверджено на засіданні кафедри ТіМФВ ЛДІФК .  
Протокол № 3 від 27.11.2000 р

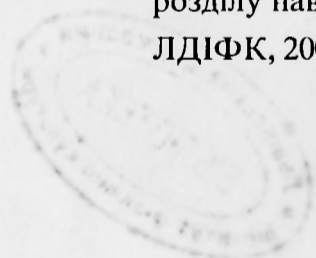
Рекомендовано Методичною Радою ЛДІФК.  
Протокол №5 від 12.12.2000 р.

**Рецензенти:**

**ПЕТРИШИЧ Ю.В.** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного інституту фізичної культури

**ВОВКАНИЧ А.С.** - кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри реабілітації Львівського державного інституту фізичної культури

Боднар І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення: програма з розділу навчальної дисципліни. - Львів: ЛДІФК, 2001. - 26 с.



### **ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПІСКА**

Теорія і методика фізичного виховання формує систему фундаментальних знань, що в значній мірі визначають професійну діяльність педагога в галузі фізичного виховання і спорту. Знання теорії і методики фізичного виховання дорослого населення є необхідною передумовою творчого розв'язання завдань фізичного виховання дорослого населення, слугують основою для особистої творчості та удосконалення професійної майстерності.

Матеріал розділу навчальної дисципліни складається з трьох підрозділів: особливості методики фізичного виховання студентської молоді, трудового населення та військовослужбовців. В програмі пропонується матеріал про особливості організації і методики фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Аналізується зміст сучасних програм з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти I-II, III-IV рівнів акредитації. Узагальнені нові дані щодо раціонального планування навчального матеріалу з фізичного виховання у вищих закладах освіти. Розглядаються особливості фізичної підготовки військовослужбовців.

Програма передбачає викладання 68 годин з розділу фізичного виховання дорослого населення. Програма містить пояснювальну записку, перелік тем, орієнтовний розподіл годин, зміст самостійної роботи студентів, короткий виклад питань, списки основної і додаткової літератури. В кінці кожної теми подаються порядкові номери літературних джерел з основного списку. Вивчення додаткової літератури, список якої подається в програмі сприятиме поглибленню знань студентів, більш якісній підготовці до професійної діяльності.

Автор сподівається на Ваші побажання для вдосконалення програми.

## РОЗПОДІЛ ГОДИН

Таблиця 1

ТЕМА	Лекційних	Семинарських	Самостійна робота
1	2	3	4
Законодавче та нормативне забезпечення процесу фізичного виховання дорослого населення	2	2	1
Мета, завдання процесу фізичного виховання студентів у вищих закладах освіти II, III-IV рівнів акредитації			
Основи організації процесу фізичного виховання студентів у вищих закладах освіти II, III-IV рівнів акредитації	2	2	-
Система планування навчального процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти , рівнів акредитації. Аналіз навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти , рівнів акредитації			
Методика викладання навчальної дисципліни "фізичне виховання" у вищих закладах освіти , рівнів акредитації.	2	2	-
Методика організації понавчальної роботи з фізичного виховання студентської молоді			
Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються у вищих закладах освіти , рівнів акредитації	2	2	2
Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання студентів, які навчаються у вищих закладах освіти , рівнів акредитації	2	2	-

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
Фізична культура у спеціальних медичних групах вищих закладів освіти рівнів акредитації	2	2	-
Основи управління процесом фізичного виховання дорослих. Значення та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. Планування процесу фізичного виховання дорослих	2	2	-
Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням	2	2	-
Особливості методики фізичного виховання дорослого населення			
Особливості методики навчання, удосконалення техніки фізичних вправ та розвитку (підтримання) фізичних якостей дорослих	2	2	2
Методологія управління руховими здібностями людини	2	2	-
Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення			
Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. Організаційні основи фізичної підготовки і спорту в збройних силах України	2	2	-
Основи методики навчання і виховання військовослужбовців в процесі фізичної підготовки.			
<b>Всього:</b>			

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

1 год	Реферат “Законодавчі акти, що регламентують процес фізичного виховання дорослого населення”.
2 год	Реферат “Актуальні проблеми фізичного виховання студентів ВЗО I-II, III-IV рівнів акредитації”.
1 год	Складання робочого плану-графіку для студентів ВЗО III-IV рівнів акредитації*.
2 год	Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, фізкульт-хвилинки, фізкульт-паузи*
2 год	Складання професіограми*.
2 год	Методика розвитку (підтримання) фізичних якостей в дорослого населення*

\*- умови ситуаційних завдань визначаються викладачем індивідуально для кожного студента

## КОРОТКИЙ ВИКЛАД ПИТАНЬ

**ЗАКОНОДАВЧЕ ТА НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

Законодавче забезпечення процесу фізичного виховання дорослого населення.

Конституція України 28.06. 1996 р.(статті 28, 32, 45, 49). Закон України “Про фізичну культуру і спорт”24.12.1993 р. (Стаття 1. “Фізична культура і спорт”, Стаття 2. “Завдання фізичної культури і спорту в Україні”, Стаття 4. “Право громадян на заняття фізичною культурою і спортом”. Стаття 8. “Сфери та основні напрями впровадження фізичної культури”. Стаття 12. “Фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері та фізичне виховання”). Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” 01.09.1998р. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України 15.01. 1996р.

Законодавчі акти та нормативні документи, що регламентують процес фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Закон України “Про освіту” 23.03.1996р. “Про затвердження положення про державний вищий заклад освіти” постанова Кабінету Міністрів України від 5.09.1996р. Про затвердження положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти України

від 2.06.1993р. Положення про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад 19.08.1993р Положення про професійний навчально-виховний заклад України 7.09.1993р. “Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України” Інструктивний лист Міністерства освіти України від 19.04.1996 р. Інструктивний лист Міністерства освіти “Про стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих закладах освіти України”. Рішення колегії Міністерства освіти від 23.04.1997р. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України. Рішення колегії Міністерства освіти від 23.04.1997р.

Література: 1, 7, 8, 9, 23, 25 (див. список основної літератури).

#### ***МЕТА, ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ***

**Актуальні проблеми з фізичного виховання у вищих закладах освіти України.**

Відсутність організованої системи мотивації молоді до занять з фізичного виховання. Неefективне змістовне наповнення програми фізичного виховання. Недостатнє науково - методичне забезпечення. Недостатнє матеріально-технічне забезпечення. Недостатнє фінансове забезпечення фізичного виховання.

#### **Значення фізичного виховання у життєдіяльності студента.**

Специфіка навчальної діяльності студента вищого закладу освіти нефізкультурного профілю. Підвищені вимоги до пам'яті, уваги, оперативної переробки інформації. Крива показників загальної працездатності протягом дня, тижня, року. Позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами на організм, фізичну і розумову працездатність.

#### **Мета, задачі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти.**

Групи задач фізичного виховання. Специфіка формулювання виховних, освітніх, оздоровчих задач фізичного виховання студентської молоді. Мета фізичного виховання студентів вищих закладів освіти.

#### ***ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ***

#### **Форми занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти.**

Специфіка організації і проведення навчальних (академічне заняття, факультатив) і позанавчальних форм фізичного виховання студентів у вищих закладах освіти (самостійні заняття; заняття в секціях, групах загальної



фізичної підготовки, групах здоров'я; масові фізкультурно-оздоровчі заходи; заняття протягом дня для забезпечення працездатності та відновлення після робочого дня). Тематика теоретичного розділу програми з фізичного виховання. Зміст практичного матеріалу програми.

**Особливості організації і змісту роботи кафедри фізичного виховання вищих закладів освіти.**

Розділи роботи кафедри фізичного виховання. Зміст навчальної роботи кафедри (планування, розподіл студентів за навчальними відділеннями; організація і проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами навчальних відділень; проведення консультацій, методичних занять зі студентами; надання методичної і практичної допомоги в організації самостійних занять, у складанні індивідуальної програми занять); організація індивідуальних занять для студентів з послабленим здоров'ям, тими, хто має недостатню фізичну підготовленість (ФП); тестування ФП студентів; приймання заліків (іспитів) з фізичного виховання). Зміст наукової і методичної роботи кафедри (наукове обґрунтування і методичне забезпечення всіх форм фізичного виховання студентів; Вдосконалення засобів і методів, що використовуються у фізичному вихованні і спортивному тренуванні студентів; Підготовка і видання підручників, навчальних посібників, методичних розробок, рекомендацій, вказівок, матеріалів фізичного виховання студентів). Господарська робота кафедри.

**Організація навчального процесу з фізичного виховання в навчальних відділеннях вищих закладів освіти.**

Критерії поділу студентів на медичні групи. Встановлення спортивних інтересів студентів. Рівень фізичної підготовленості як підстава для формування навчальних відділень і груп для занять з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. Спортивний клуб вищого навчального закладу.

Література: 1, 10, 11, 12, 23.

***СИСТЕМА ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ. АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ***

**Історичні аспекти розвитку фізичного виховання у вищих закладах освіти.**

Введення дисципліни "Фізичне виховання" до навчальних планів вищих навчальних закладів. Видання перших програм з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти. Етапи формування програм.

**Науково-методичні основи раціонального планування навчального матеріалу з фізичного виховання у вищих закладах освіти.**

Почергово-вибірковий варіант розподілу матеріалу з фізичного виховання студентів протягом навчального року (Г.М.Соловйов). Періодизація процесу фізичного виховання в межах року (І.М.Маломужев). Організація фізичного виховання студентів основного навчального відділення на базі спеціалізації в одному з видів спорту (Е.М.Снастін та ін). Раціональне співвідношення матеріалу практичного розділу програми з фізичного виховання (А.П.Мачіс, Н.Е.Мананков, Я.М.Носова, В.Н.Нестеров, В.І.Козлов).

**Планування навчального процесу з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти.**

Види планування, що застосовуються в практиці фізичного виховання. Приклади документів навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. Розділи, документів планування.

**Аналіз програм з фізичного виховання для вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації.**

Фізична культура - як навчальна дисципліна. Форми занять. Навчальні заняття. Базові педагогічні процеси: фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізкультурна просвіта, непрофесійна фізкультурна освіта. Фізкультурно-оздоровчі заходи. Позаурочна фізкультурно-масова робота. Оздоровча робота. Спортивне вдосконалення. Позавузівська фізкультурно-спортивна робота. Індивідуальні і самостійні заняття. Зміст предмету "Фізична культура". Планування та облік роботи з фізичної культури. Оцінка успішності з фізичної культури. Лікарський контроль. Теоретико-методичний розділ. Професійно-прикладна фізична підготовка. Практичний розділ: легка атлетика, гімнастика, спортивні, рухливі та національні ігри, плавання, лижна підготовка, туризм. Орієнтовні курсові заліки з загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки. Екзамени. Зміст матеріалу для спеціальних медичних груп. Щоденник самоконтролю. Орієнтовні контрольні тести для оцінки ППФП студентів вищих закладів освіти (ВЗО) I і II рівнів акредитації.

**Аналіз змісту програм з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти III-IV рівнів акредитації.**

Передмова. Загальні відомості про програму. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання. Мета і завдання фізичного виховання. Принципи фізичного виховання. Засоби і методи фізичного виховання. Зміст програми. Базовий компонент. Зміст теоретичної, методичної, фізичної підготовки, контролю. Елективний компонент. Основні положення реалізації навчальної програми. Форми і види занять з фізичного виховання.

Організація навчальних занять. Проходження навчального матеріалу. Контрольні заходи. Атестація з фізичного виховання. Забезпечення процесу фізичного виховання (правове, організаційне, науково-методичне, кадрове, медичне, безпека, матеріально-технічне. Додатки (зразковий руховий режим студентів, тести і нормативи оцінки, орієнтовний перелік обладнання, устаткування у вищих закладів освіти).

**Зміст теоретичної, методичної, фізичної підготовки студентів спеціального відділення вищих закладів освіти.**

Тематика теоретичної підготовки. Загальні принципи фізичної реабілітації; Основи загальнооздоровчого тренування. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях в стані здоров'я. Основи лікувального харчування. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я. Методична підготовка. Методика загальнооздоровчого тренування. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання. Особливості методики загальної і ППФП при відхиленнях у стані здоров'я. Особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики втоми, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я. Фізична підготовка. Індивідуалізація практичних занять з фізичного виховання студентів у залежності від рівня функціональної, фізичної підготовленості, характеру і виразності відхилень у стані здоров'я. Контроль. Виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення і зміцнення здоров'я.

Література: 1, 10, 11, 23.

***МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ I-II, III-IV  
РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ***

**Психофізіологічні особливості організму осіб молодіжного віку.**

Психічна характеристика осіб молодіжного віку (18-28 років). Характеристика етапу стабілізації показників фізичного розвитку. Вікові зміни, що відбуваються в серцево-судинній, дихальній, м'язовій системах. Завершення формування раціонального співвідношення сили м'язів різних м'язових груп, ріст м'язових волокон в довжину і в товщину, найбільші значення прояву сили. Фізична працездатність.

**Особливості методики застосування засобів і методів в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти.**

Засоби фізичного виховання, регламентовані програмою з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти. Раціональне застосування

тривалих неінтенсивних бігових навантажень (В.Г.Булате). Застосування ігрового методу (В.В.Єрмоленко). Методика колового тренування (М.Шоліх). Оптимальна тривалість навантажень різної інтенсивності Л.В.Міхайлов, М.М.Хайкін).

**Особливості методики навчання руховим діям студентів вищих закладів освіти.**

Врахування рухового досвіду студентів, рівня фізичної підготовленості та психічної готовності. Формування ступеня володіння вправою до рівня вміння. Прикладні навички і вміння. Послідовність навчання руховим діям. Позитивний і негативний перенос навичок. Значення термінової інформації.

**Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів вищих закладів освіти.**

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Особливості методики розвитку витривалості і сили. Засоби і методи. Особливості методики розвитку (підтримання) гнучкості, швидкості, координованості студентів. Особливості формування професійно-необхідних фізичних якостей. Рівень розвитку фізичних якостей студентів.

**Особливості методики фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення вищих закладів освіти.**

Засоби, методи, форми фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Значення природних факторів та раціонального режиму для фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Загальні, специфічні і спеціальні засоби фізичного виховання. Розвиток фізичних якостей. Особливості методики занять зі студентами груп А, Б, і В спеціального навчального відділення вищого навчального закладу.  
Література: 6, 16, 17, 18, 22.

***МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАНАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ***

**Задачі позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.**

Залучення до систематичних занять якомога більшої кількості студентів; вдосконалення знань, вмінь, навичок, фізичних, моральних, вольових якостей; формування вмінь та звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденному житті; вибір спортивної спеціалізації; підготовка громадського фізкультурного активу.

**Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.**

Форми занять з позанавчальної роботи. Задачі, особливості організації і

методики фізкультурно-оздоровчих занять в групах "Здоров'я", секціях загальної фізичної підготовки тощо, самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом за особистою ініціативою студента, організованих та самостійних занять фізичними вправами в місцях масового відпочинку студентської молоді.

**Організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.**

Види таборів відпочинку (оздоровчі, оздоровчо-спортивні, спортивні, праці і відпочинку, туристичні, військові). Форми фізичного виховання у місцях масового відпочинку студентів (ранкова гігієнічна гімнастика; навчально-тренувальні заняття; загартування повітрям, водою, сонцем; товариські спортивні зустрічі; туристичні походи; змагання з видів спорту).

Література: 1, 4, 11, 12, 20.

### ***ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ***

**Характеристика умов праці сучасних фахівців.**

Зменшення долі важкої фізичної праці. Підвищені вимоги до психічної стійкості людини, значних та тривалих нервових напружень, окремих видів уваги, відчуття часу, здатності до опрацювання великого потоку інформації. Розумова втома і перевтома. Гіподинамія. Професіограма.

**Значення фізичної підготовленості у життєдіяльності майбутнього фахівця.**

Значення загальної фізичної підготовленості. Арсенал рухів, яким володіє студент, для створення нових. Взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та загальною працездатністю, здоров'ям. Професійно-прикладна фізична підготовленість фахівця, її значення. Обмеження продуктивності при недостатньому розвитку в особи професійно-необхідних фізичних якостей.

**Місце професійно-прикладної фізичної підготовленості в системі наукової організації праці.**

Ефекти впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на наукову організацію праці. Економічний ефект (забезпечення економії і раціонального використання матеріальних, трудових і грошових ресурсів через ефективне використання людської праці). Психофізіологічний ефект (збереження здоров'я і працездатності робітників через покращення умов праці на підприємстві і раціоналізацію режимів праці і відпочинку). Соціальний ефект (різнобічний розвиток трудящих).

**Психофізіологічні передумови професійної освіти і підготовки до праці.**

Єдність фізіологічних і педагогічних основ виробничого навчання і навчання техніці фізичних вправ у спорті (руховий досвід, знання, психічні якості). Проблема визначення професійної придатності абітурієнтів для певних професій і спеціальностей. Формування рухових професійних навичок. Психофізіологічна підготовка (формування стійкості до різноманітних навантажень і негативних умов праці - гірської гіпоксії, впливу холоду, спеки тощо).

**Методичні основи навчання прикладним руховим вмінням і навичкам.**

Формування більшості дій до ступені вміння, окремих - до рівня навички. Формування професійно - необхідних навичок до автоматизму. Проблема послідовності формування окремих прикладних умінь і навичок. Врахування відповідності структури професійних дій індивідуальним фізичним можливостям фахівця. Значення знань для активного і свідомого засвоєння студентами професійно - необхідних умінь та навичок. Засгосування виробничих умов при виконанні рухів.

**Методичні основи розвитку прикладних фізичних якостей.**

Засоби, методи, методичні умови формування фізичних якостей. Особливості методики розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації, інших прикладних фізичних якостей у представників сучасних професій. Неспецифічна адаптація. Стійкість фізично гартованого організму до впливу шкідливих навколишніх умов. Спрямований підбір засобів фізичної підготовки. Психосенсорна підготовка (гострота і точність зору, слуху, тактильних і кіпестатичних відчуттів, сприйняття простору і часу), психомоторна підготовка (темп руху, швидкість рухової реакції, ритм, координація рухів, точність рухів), психологічна підготовка (емоційна стійкість, волові якості, наполегливість, колективізм), інтелектуальна підготовка (увага, спостережливість, слухова, зорова і рухова пам'ять, оперативне мислення).

**Організаційні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.**

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - розділ програми з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. Особливості реалізації ППФП зі студентами спеціального і спортивного навчальних відділень. Форми реалізації ППФП. Академічні заняття комплексного і спеціального характеру. Самостійні заняття студентів професійно-прикладними видами рухової активності під час канікул чи сесії. Виконання професійно-прикладних вправ у комплексі ранкової гімнастики, виробничої гімнастики. Змагання з прикладних видів спорту під час відпочинку студентів у таборах. Зміст теоретичного і практичного матеріалу, контрольні нормативи з ППФП.

Література: 10, 14.

**ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Значення педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти I-II, III-IV рівнів акредитації.

Види контролю у фізичному вихованні. Значення попереднього (вхідного), поточного, заключного (етапного) контролю у фізичному вихованні студентів. Зв'язок контролю з плануванням. Значення самоконтролю. Значення педагогічного контролю. Вивчення і оцінка ефекту факторів впливу, стану і динаміки об'єктів впливу.

**Проблеми оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів.**

Виконання нормативів, динаміка показників фізичної підготовленості, як критерії оцінки з фізичного виховання. Кількість нормативів для оцінки фізичної підготовленості. Властивості, які слід дослідити для оцінки рівня фізичної підготовленості.

**Організація педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів.**

Вхідний контроль. Методи контролю (загальнопедагогічні, медико-біологічні, специфічні) у фізичному вихованні студентів. Контроль динаміки фізичної підготовленості. Проблеми визначення рівня фізичної підготовленості студентів. Тести, що використовуються для визначення рівня фізичної підготовленості студентів. Проблеми оцінювання успішності з дисципліни "фізичне виховання".

Література: 1, 8, 17, 19, 21, 23.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Розподіл студентів по групах для занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Медичне обстеження студентів до початку навчання. Встановлення медичної групи, до якої належить студент. Вивчення схильностей, інтересів, ставлення до фізичного виховання, спорту, стаж занять спортом, способу і умов життя тощо за допомогою опитування. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів (вхідний контроль) на початку навчального року. Формування груп студентів для занять з фізичного виховання. Форми фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

**Методичні особливості заняття з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.**

Програма фізичного виховання. Особливості засобів фізичного виховання. Специфічні і спеціальні вправи. Фізичні вправи показані (і протипоказані) для занять зі студентами спеціального медичного відділення. Використання природних факторів, раціонального режиму дня засобами фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Схема академічного заняття. Дозування фізичного навантаження. Організація самостійних занять. Залікові вимоги.

**Лікарсько-педагогічні спостереження.**

Медичні обстеження. Педагогічні спостереження. Візуальні спостереження. Хронометраж. Щільність академічних занять. Пульсометрія. Фізіологічна крива заняття. Самоконтроль. Щоденник самоконтролю.

**Особливості методики занять зі студентами груп А, Б, і В спеціального навчального відділення вищого навчального закладу.**

Постійний самоконтроль. Вибір вихідного положення. Рекомендовані амплітуда, темп вправ. Дотримання принципу «розсіювання» навантаження. Позитивний оздоровчий ефект вправ у воді. Використання вправ танцювального характеру. Особливості застосування засобів ігрового характеру. Значення спеціальних дихальних вправ. Вправи на координацію, увагу, рівновагу. Особливості використання вправ силового характеру. Засоби протипоказані для використання в заняттях зі студентами груп А, Б, В.

Література: 3, 6, 16.

***ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛИХ*****Цілі і стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.**

Задачі управління процесом фізичного виховання на різних етапах онтогенезу. Створення бази, запасу знань, вмінь та навичок, фізичних здатностей, необхідних у житті. Різноманітний характер фізичних навантажень, вдосконалення координаційного досвіду в підлітковому віці і ранньому юнацтві. Використання і підтримання фізичного стану. Різноманітна за характером і змістом фізична підготовка з інтенсивністю, що поступово знижується і відносно стабільним обсягом навантаження та професійно-прикладна фізична підготовка осіб зрілого віку. Поступове зменшення частки вправ спочатку швидкісної, а потім і силової спрямованості поряд зі збільшенням засобів на вигривалість у похилому віці. Застосування більшої кількості неспецифічних засобів (рибальство, полювання, городництво, садівництво, туризм, прогулянки, загартовуючі заходи) у фізичному вихованні



осіб старшого віку і довгожителів. Формування компенсацій. Ступінь відповідності фізичного потенціалу людини соціальним і біологічним вимогам як критерій ефективності управління процесом фізичного виховання.

#### **Психофізіологічна характеристика організму дорослих.**

Характеристика етапу стабілізації показників фізичного розвитку осіб зрілого віку. Психічна характеристика. Вікові зміни, що відбуваються в серцево-судинній, дихальній, м'язовій системах осіб зрілого віку. Некономна робота серця в результаті розростання сполучної тканини, зменшення розмірів серця, зменшення серцевого викиду, склеротичних змін в м'язовій оболонці судин, підвищення кров'яного тиску, зростання частоти серцевих скорочень. Дефіцит кисню в клітинах і системах організму, старіння і руйнування клітин організму, внаслідок пониження екскурсії грудної клітки, зменшення вентиляційної здатності легенів. Зменшення еластичності зв'язкового апарату, збільшення ламкості костей. Збільшення кількості "працюючих" функціональних одиниць за рахунок "резервних". Фізична і розумова працездатність. Феномен "обриву" - короткотривале припинення роботи особою похилого віку при високій степені втоми (В.В.Фролькіс).

#### **Вікова періодизація.**

Гомеостаз - стан динамічної рівноваги. Гомеорез - "біологічний вік" людини. Вітаукт - процеси протилежно спрямовані до старіння, які сприяють збереженню гомеостазу (В.В.Фролькіс). Соціальні і біологічні передумови вікової періодизації чоловіків і жінок.

#### **Етапи фізичного розвитку.**

Етап інтенсивного розвитку функцій, стабілізація, етап інволюції рухової функції. Крива фізичного розвитку. Швидкість старіння (прогресуючий і ретардуючий темп, індивідуальність процесу, гетеротопність і гетерохронність процесів старіння).

#### **Передумови фізичного виховання дорослих.**

Біологічні передумови. Організм як єдине ціле. Фізіологічне і біохімічне забезпечення процесу виконання фізичних вправ. Здатність до адаптації. Спадкова обумовленість конституційних властивостей, моторики людини. Гетерохронність і гетеротопність розвитку морфологічних, функціональних властивостей, моторики людини. Соціальні передумови. Навчання. Виховання (матері, батька, однолітків). Фізичне виховання. Цільові установки. Прагнення зміцнення здоров'я. Соціальні вимоги до фізичної підготовленості призовників, робітників на виробництві.

Література: 2, 5, 12.

**ЗНАЧЕННЯ ТА ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛИХ.  
ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО  
НАСЕЛЕННЯ. ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО  
НАСЕЛЕННЯ**

**Мета і завдання фізичного виховання дорослого населення.**

Забезпечення підготовленості до продуктивної праці на виробництві та інших суспільно важливих видів діяльності на базі реалізації можливостей оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, здібностей, виховання духовних і моральних якостей. Подальше засвоєння цінностей фізичного виховання. Забезпечення відповідної до вікових особливостей динаміку фізичної підготовки, необхідну для тривалого збереження здоров'я, профілактики професійних захворювань. Ефективне застосування самоконтролю в заняттях, поглиблення і поширення знань про особливості методики фізичного виховання.

**Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.**

Фізкультурно - гігієнічний напрям фізичного виховання в побуті. Використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму життя. Масовий оздоровчо - рекреативний напрям. Використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля, здорового відпочинку у відпускний період або у вихідні дні. Загальнопідготовчий напрям. Загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять). Спортивний напрям. Спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально. Професійно-прикладний напрям. Використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки. Лікувальний фізкультурно - реабілітаційний напрям. Використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я або окремих функцій, втрачених або знижених внаслідок захворювань або травм. Військово - прикладна фізична підготовка, розрахована на допризовників і військовослужбовців.

**Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.**

Способи комплектування матеріалу занять. Переваги і «слабкі» сторони паралельно-комплексного і почергово - вибіркового способу планування. Кратність і спрямованість занять. Рациональне співвідношення засобів різної спрямованості. Критерії дозування навантаження (відносні значення потужності фізичного навантаження, частота серцевих скорочень, кількість повторень, експрес-методи). Програми фізичного виховання...

Література: 14, 20, 23.

**РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ І СПЕЦИФІЧНИХ ПРИНЦИПІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РОБОТІ З ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ**

**Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання.**

Особливості реалізації принципів свідомості (розуміння особами мети, задач фізичного виховання, вміння аналізувати, осмислене ставлення до занять, самоконтроль), активності (сформованість потреби у руховій діяльності, прагнення самовдосконалення), науковості, доступності (зона найближчої перспективи), полісенсорності (залучення максимально можливої кількості аналізаторів), послідовності у фізичному вихованні дорослих.

**Реалізація загально-педагогічних принципів фізичного виховання.**

Принцип гармонійного розвитку людини. Пропорційний розвиток усіх фізичних якостей. Вирішення задач фізичного виховання в органічному зв'язку з трудовим, розумовим, моральним, естетичним. Принцип зв'язку з трудовою і оборонною діяльністю. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Розвиток м'язів не зайнятих у виробничому процесі. Рекреація. Впрацьовування, підтримання високої продуктивності протягом робочого дня. Принцип оздоровчої спрямованості. Застосування засобів з науково обґрунтованою оздоровчою цінністю у відповідності до можливостей студентів. Здійснення лікарсько-педагогічного контролю. Дотримання санітарно-гігієнічних норм.

**Реалізація специфічних принципів фізичного виховання.**

Принцип адекватності. Послідовна зміна домінуючої спрямованості процесу фізичного виховання у відповідності до періодів онтогенезу. Повна реалізація функціональних можливостей в діяльності, що вимагає граничних проявів рухових здібностей. Професійно-прикладна фізична підготовка. Кондиційне тренування. Підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості. Протидія регресивним змінам. Принцип регулярності. Явище суперкомпенсації. Кратність занять і величина навантаження. Принцип циклічності і хвилеподібності.

Література:14, 23.

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

**Формування мотивації фізичної активності.**

Мотиви, що спонукають осіб молодого (прагнення спортивних досягнень), зрілого (прагнення тривалої фізичної активності, пошуку адекватних форм, формування усвідомленої потреби у заняттях, значення

особистого прикладу для дітей), старшого віку (бажання не старіти раніше часу, бути здоровим, допомогти дітям, внукам) до занять фізичними вправами, їх формування.

**Формування фізкультурних знань.**

Специфіка спрямованості інформації, що надається особам в процесі фізичного виховання осіб різного віку. Знання з професійно-прикладної фізичної культури. Роль фізичного виховання в сім'ї, роль батьків у фізичному вихованні дітей. Знання фізіологічних особливостей організму старшого віку, показані види рухової активності. Володіння знаннями діагностики свого фізичного стану. Способи попередження старіння організму засобами фізичного виховання і загартування.

**Особливості методики фізичної культури осіб середнього віку.**

Специфіка втому робітників сучасних професій (статична втома, час утримання зусилля 1/2 від максимального, втома зорового аналізатора, концентрація і розподіл уваги, психічна рівновага). Раціональне співвідношення фізичних вправ для підтримання фізичних якостей. Різноманітність засобів при невисокій інтенсивності і обсязі. Форми фізичного виховання осіб зрілого віку. Методика самостійних занять (індивідуальних і групових). Методики спеціалізованих та комплексних занять. Рекомендований обсяг, тривалість та інтенсивність занять.

**Особливості методики фізичної культури осіб старшого віку.**

Суворий педагогічний, лікарський контроль та самоконтроль. Вікова специфічність динаміки показників серцево-судинної системи. Раціональне співвідношення фізичних вправ для підтримання фізичних якостей. Переважання засобів аеробної витривалості. Обмеження засобів швидкісного спрямування. Форми фізичного виховання осіб старшого віку. Значення форм активного відпочинку (максимальний прояв здатностей в змагальних умовах, емоційність, спілкування, розвага, відновлення працездатності). Особливості методики занять.

**Особливості методики фізичної культури осіб похилого віку.**

Засоби фізичного виховання. Збільшення значення гігієнічних і природних факторів оздоровлення, вправ, що піддаються суворому дозуванню, лікувальної фізичної культури і трудотерапії. Особливості методики. Обсяг та інтенсивність навантажень. Подовження вступної і заключної частини заняття. "Розсіювання" навантаження. Форми фізичного виховання осіб похилого віку. Значення контролю і самоконтролю.

Література: 2, 4, 13, 17, 18, 19.

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ, ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА РОЗВИТКУ (ПІДТРИМАННЯ)  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДОРΟΣЛИХ**

**Особливості методики навчання, вдосконалення техніки фізичних вправ, розвиток фізичних якостей в молодому віці.**

Обмежена здібність до оволодіння складнокоординованими рухами, при дефіциті часу. Засоби тренування спритності, координаційних здібностей. Збільшення абсолютної сили і статичної витривалості при стабільності значень показників силової динамічної витривалості і відносної сили з приростом маси тіла. Погіршення моторної реакції м'язів тулуба. Зниження швидкості одиночного руху в кульшовому і колінному суглобах. Зменшення темпу рухів. Засоби і методи для розвитку швидкості. Тенденція до зниження рівня «вибухової» і відносної сили зі збільшенням маси тіла. Засоби і методи розвитку силових здібностей жінок і чоловіків. Засоби і методи вдосконалення швидкісної анаеробної витривалості, швидкісної витривалості у чоловіків і у жінок. Значення естафет, спортивних і рухливих ігор для підвищення емоційного фону занять. Засоби вдосконалення аеробної функції.

**Особливості методики навчання, вдосконалення техніки фізичних вправ, розвиток фізичних якостей в зрілому віці.**

Зниження маси тіла з одночасним розширенням функціональних можливостей кардіореспіраторної системи - задача кондиційного тренування. Відповідність інтенсивності і тривалості навантаження статевим і віковим та функціональним можливостям осіб, що займаються. Розширення аеробних можливостей, сприяння зменшенню жирової тканини, а у початківців - поліпшення всіх рухових якостей шляхом застосування вправ на витривалість. Використання тривалих навантажень великої і помірної потужності у вигляді ходьби в швидкому темпі, велоспорту, оздоровчого плавання і бігу тощо для розвитку аеробної витривалості. Суворе обмеження у часі м'язової роботи субмаксимальної потужності. Застосування різноманітних і високоемоційних засобів. Спрямованість вправ па вдосконалення здібності орієнтуватися в просторі і точність рухів за силовими характеристиками. Вдосконалення всіх форм швидкості великих м'язових груп. Розвиток «вибухової» і абсолютної сили м'язових груп, що згинають і розгинають тулуб, згинають стегно і приводять плече. Розвиток і підтримання м'язів найбільш схильних до процесів старіння, і професійно значущих м'язів. Обмеження навантаження за параметрами потужності і координаційній складності вправ.

**Особливості методики навчання, вдосконалення техніки фізичних вправ, розвиток фізичних якостей в старшому віці.**

Вдосконалення механізмів кисневотранспортної системи, підтримка рівнів швидкості, спритності і відносної сили - спрямування кондиційного тренування.

Протидія віковому регресу швидкості скорочення м'язів тулуба, передпліччя, стегна і гомілок, розгиначів тулуба, згиначів стегна і м'язів що приводять плече. Обмеження вправ ізометричного характеру, що супроводжуються затримкою дихання і натужуванням. Чергування силових вправ з вправами на гнучкість. Профілактична дія вправ на гнучкість в старшому віці. Тривала робота середньої і малої інтенсивності - основний тренуючий і оздоровлюючий чинник для людей старшого віку. Оволодіння широким арсеналом життєво необхідних навичок. Застосування вправ без ліміту часу.

**Особливості методики навчання, вдосконалення техніки фізичних вправ, розвиток фізичних якостей в похилому віці.**

Процес фізичної підготовки людей похилого віку повинен бути орієнтованим на стабілізацію темпів старіння кисневотранспортної системи, і особливо механізмів кардіогемодинаміки. Більш активні м'язи, такі як згиначі рук і розгиначі ніг менше схильні до процесів інволюції. Значне погіршення показників латентного періоду і швидкості окремих рухів. Істотне зниження темпу рухів у згинанні і розгинанні пальця і кисті, підшововому і тильному згинанні стопи і передпліччя, їх точність за силовими і просторовими характеристиками. Використання динамічних аеробних навантажень помірної, середньої потужності. Засоби придатні для розвитку анаеробної витривалості. Обмежене використання методу змагань для підвищення емоційного фону занять, складних за структурою рухів обмежених часом, виключення ізометричних вправ для розвитку абсолютної сили. Протидія віковому регресу м'язів рук і гомілки.

Література: 14, 18, 23.

**МЕТОДОЛОГІЯ КЕРУВАННЯ РУХОВИМИ ЗДІБНОСТЯМИ ЛЮДИНИ**

**Методологія фізичного тренування.**

Залежність граничних змін функціонального стану організму під впливом тренувань від віку, статі, неіпрофізичного статусу, фізичної підготовленості, здатності рухової функції до тренуваності. Стандартно - нормативний, індивідуально - нормативний (Н.І.Лук'яченко, 1994), типологічно - нормативний (І.В.Нікішин, 1993), типологічно - специфічний (Д.А.Фільчепков, 1995) методи фізичного тренування, що застосовуються у фізичному вихованні дорослого населення. Сутність методів, спрямованість впливу (комплексний розвиток, «відстаючі» групи м'язів, «відстаючі» рухові якості, «випереджаючі» рухові якості), спосіб дозування навантажень (стандартно стетово-віковий, індивідуально-алгоритмічний, типологічно-специфічний), рівень тренувального впливу, механізм фізіологічної адаптації (комбінований, локальний неспецифічний, глобальний неспецифічний, глобальний специфічний),

відносна ефективність методів, придатність до застосування у фізичному вихованні дорослих.

#### **Вимірювання рухової підготовленості**

Вимір різних форм швидкості. Методики вимірювання латентного часу рухової реакції. Методики вимірювання частоти рухів у фізичному вихованні дорослого населення. Методики вимірювання спритності (просторових, часових, динамічних характеристик). Методики вимірювання абсолютної сили м'язів, динамічної сили, статичної динамічної витривалості. Методики вимірювання аеробної, швидкісної витривалості. Медико-біологічні методи оцінки рухової підготовленості Оцінка рухової підготовленості

#### **ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

##### **Контроль у фізичному вихованні.**

Педагогічний контроль і самоконтроль фізкультурника. Роль педагогічного контролю у фізичному вихованні. Етапи контролю. Розділи педагогічного контролю.

##### **Контрольні якісні показники фізичної культури (В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов).**

Знання анатомо-фізіологічних особливостей організму особи певного віку, методики самостійних занять. Володіння методами діагностики свого фізичного стану. Знання, вміння і регулярне проведення загартовуючих заходів. Виконання вікових норм фізичної підготовленості або регулярні заняття фізичними вправами. Участь у фізичному вихованні дітей. Не зловживання шкідливими звичками. Участь у пропаганді здорового способу життя. Знання основних спортивних подій.

##### **Методи і засоби контролю у фізичному вихованні.**

Загально-педагогічні (спостереження, опитування), медико-біологічні (функціональні проби), специфічні методи контролю (тестування рівня фізичної і технічної підготовленості) у фізичному вихованні. Підходи до оцінки фізичної підготовленості і фізичного стану (вимірювання і оцінка результату діяльності, вимірювання і оцінка "вартості" роботи.

##### **Технологія здійснення лікарсько-педагогічного контролю у фізичному вихованні дорослих.**

Форми роботи з лікарського контролю (спостереження в процесі занять, консультації, санітарний нагляд за місцями занять, пропаганда). Лікарські обстеження (попередні, повторні, додаткові), їх зміст (анамнез, соматоскопія,

антропометрія, функціональні методи обстеження, методики визначення фізичної працездатності). Критерії поділу осіб на медичні групи. Динаміка показників серцево-судинної і дихальної систем у осіб, що регулярно займаються фізичними вправами. Педагогічний контроль.

#### **Градація рівнів фізичного стану осіб.**

Взаємозв'язок функціональних показників (величини резервних можливостей організму, серцева продуктивність, максимальне споживання кисню, маса тіла, засвоєння м'язами кисню тощо) з параметрами загальної фізичної працездатності. Структура фізичного стану (показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональні можливості). Градації рівнів фізичного стану осіб.

Література: 2, 8, 14, 20, 22.

### ***ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ***

#### **Мета і задачі фізичної підготовки.**

Мета - забезпечення готовності військовослужбовців до ефективного використання вмінь і навичок для захисту Батьківщини. Загальні і специфічні задачі фізичної підготовки. Розвиток витривалості, спритності і швидкості. Формування навичок долаття перешкод, використання прийомів нападу і самозахисту. Підвищення стійкості організму до негативних впливів умов бойової діяльності. Виховання сміливості, рішучості, винахідливості, колективізму, товариської взаємодопомоги.

#### **Засоби і форми фізичної підготовки.**

Специфічні засоби фізичної підготовки Збройних сил (стрільба, єдиноборства, плавання). Форми фізичної підготовки у війську. Ранкова фізична зарядка. Навчально-тренувальні заняття. Спортивно-масові заходи. Марш-кідки. Супутня фізична підготовка. Заняття в умовах навчально-бойової діяльності. Індивідуальні заняття. Показові виступи.

#### **Організаційні основи фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України.**

Спортивні клуби армії. Обов'язки спортивного комітету військової частини. Розподіл офіцерів на групи для занять та задачі контрольних нормативів.

#### **Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.**

Роль загальної фізичної підготовленості. Значення рівня розвитку швидкості рухів в умовах навчального бою. Витривалість як передумова



високого рівня фізичної працездатності протягом усього чергування. Значення координованості, спритності. Спеціальна фізична підготованість.

Література: 14, 18.

### **ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Реалізація дидактичних принципів в ході фізичної підготовки військовослужбовців.**

Особливості реалізації принципів свідомості і активності, полісенсорності, міцності, послідовності, доступності, науковості. Взаємозв'язок дидактичних принципів з загальними принципами фізичного виховання.

#### **Формування рухових вмінь та навичок.**

Умови оволодіння технікою фізичних вправ. Врахування рухового досвіду студентів, рівня фізичної підготовленості та психічної готовності. Психічна, фізична, координаційна готовність. Послідовність навчання руховим діям. Позитивний і негативний перенос навичок. Значення термінової інформації.

#### **Методика розвитку фізичних якостей.**

Загальна і спеціальна фізична підготовка. Підбір вправ подібних за структурою, величиною і характером зусиль, кутвою амплітудою до основної вправи при розвитку сили, застосування окремих методик для розвитку усіх проявів швидкості, виконання вправ в умовах до координаційно подібних основних.

#### **Розвиток спеціальних якостей засобами фізичної підготовки.**

Неспецифічна адаптація. Стійкість фізично гартованого організму до впливу шкідливих навколишніх умов. Стійкість до заколихування (вправи на гімнастичних снарядах, акробатика), перевантаження (лопінг і гімнастичні снаряди), кисневого голодування (пірнання в довжину, плавання, біг на короткі дистанції).. Спрямований підбір засобів фізичної підготовки.

Література: 14, 18.

### СПИСОК ОСНОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
3. Булич Э.Г. ФВ в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов ФК. Москва : Высшая школа, 1986. - 255с.
4. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. Физкультура и спорт . - Москва, Знание, 1987. - 93 с.
5. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
6. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІХ століття / Інститут системних досліджень. К.: Райдуга, 1994. -61 с.
7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.
8. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Корон Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. -Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.
9. Закон України "Про фізичну культуру і спорт"
10. Ильинич Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
11. Канішевський С.М. Науково- методичні та організаційні основи самоудосконалення студентства: К.:ІЗМН, 1999. - 270 с.
12. Максимова В.Н. Физическая культура в пожилом возрасте. 1980. -
13. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Магяжова. -Москва: Высш. шк., 1991. - 240 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
15. Матяжов В.С. Организационные формы и методы работы студенческого оздоровительно-спортивного лагеря. Львов: Вища школа, 1974. - 93 с.
16. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991. -254 с.
17. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ ФВ і С. К: Олімпійська література, 2000.-423 с.
18. Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України (НФП-97). - 130 с.
19. Основы теории и методики физической культуры / Учебн. для техн. ФК / Под ред. А.А.Гужаловского-М.:Физкультура и спорт, 1986 - С.209-219.
20. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.

21. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - С.245 - 296.
22. Силяков А.Ф. Савмоконтроль фізкультурника. Москва, Фізкультура і спорт, 1987. - 95 с.
23. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Фізкультура и спорт, 1976. - С. 202 - 209.
24. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.
25. Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможности. К.: Наукова думка, 1989. - 245 с.
26. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації".

#### *СПИСОК ДОДАТКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ*

1. Благій О.Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку: Автореф. ...канд. наук з ФК і С. : 24.00.02/ КДУФВіС. - К., 1997. - 24 с.
2. Боднар Іванна. Особиста фізична культура студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості // Науковий вісник Волинського державного університету. - Луцьк: ВДУ ім Лесі Українки. - 1999. - С.13 - 21.
3. Булате В.Г. Система применения длительных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального отделения вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ КГИФК. - К., 1981. - 18с.
4. Гавриленко В.М. Сравнительная эффективность вариантов комплектирования материала по курсу физического воспитания в вузе. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Москва, 1981. - 23 с.
5. Гудыма С.А. Эффективность средств и методов развития выносливости студентов в учебном процессе по физическому воспитанию: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ ГЦОЛИФК. - Москва, 1991. - 23 с.
6. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ . - ВНИИФК. - 1988. - 27 с.
7. Должункова И.П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ . - МОПИ. - Москва, 1991. - 22с.
8. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - К.,1998. - 24 с.

9. Ермоленко В.В. Игровой метод как фактор повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студенток основного отделения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Омск, 1989. - 20 с.
10. Жабин Ю.Ф., Жуковский Ю.Т. Совершенствование физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах на основе спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. - 1986. - №8. - С.19
11. Заблоцкий Э.П. Комплексные вариативные статические нагрузки как метод интенсификации физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Л., 1988. - 19 с.
12. Ивашенко Л.Я. Дозирование нагрузок в базовой физической культуре, два подхода в решении проблемы // Теория и практика физической культуры. - 1987. - №6. - С.11-14.
13. Коджаспиров Ю.Г. Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. - 1975. - №3. - С.53-55.
14. Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Малаховка. - Москва, 1995. - 16 с.
15. Лотоненко А.В. Эффективность средств и методов повышения физической работоспособности студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ ВГИФК. - Вильнюс, 1981. - 23 с.
16. Макареня В.В., Зеленик О.В. Физическое самосовершенствование студента // Методические рекомендации для самостоятельных занятий спортивной ходьбой и бегом. - К.: КМИУАНМ, 1998. - 10 с.
17. Маломужев И.М. Методика применения регулярных беговых тренировок в подготовке студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ МОГИФК. - Малаховка, 1991. - 20 с.
18. Михайлов В.В., Хайкин Л.В. Организационно-методические основы поточно-круговой формы проведения учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного отделения вуза. // Теория и практика физической культуры. - 1985. - №7. - С.42-44.
19. Нестеров В.И. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах и направленности учебного процесса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Ленинград, 1974. - 21 с.
20. Никишин А.В. Программирование циклических нагрузок в занятиях студенток с учетом их индивидуальных особенностей. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Москва, 1993. - 27 с.
21. Николаичева И.И. Физическая подготовка девушек специальной медицинской группы среднего учебного заведения на основании учета оздоровительной эффективности нагрузок: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / МГАФК. - Малаховка, 1997. - 18 с.

22. Носова Р.М. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов I-IV курсов технического вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / МОПИ. - Москва, 1987. - 24с.
23. Снастип Э.М. Эффективность физического воспитания студентов подготовительного отделения в зависимости от соотношения материала учебной программы. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ КАДИ. - К, 1982. - 24 с.
24. Соловьев Г.М. Особенности концентрированного и рассредоточенного вариантов распределения программного материала по физическому воспитанию студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Москва, 1991. - 25 с.
25. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Тиунова О.В. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре // Теория и практика физической культуры. - 1993. - N 8. - С.7-13.