Ігор Ріпак

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(розділ “Вікові аспекти фізичного виховання”)

Навчально-методичний посібник

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

АБОНЕМЕНТ
НБ ЛДУФК

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(розділ "Вікові аспекти фізичного виховання")

Навчально-методичний посібник

ЛЬВІВ – 2008

УДК 796.011.3-053“46”
ББК 75.1я73
Р 53

Ріпак І.М. Теорія і методика фізичного виховання (розділ “Вікові аспекти фізичного виховання”): Навч.-метод. посіб. – Л., 2008. – 116 с.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів III курсу, які здобувають освітньо-кваліфікаційний рівень “бакалавр” за спеціальністю “Олімпійський та професійний спорт”. У ньому висвітлено теоретико-методичні основи фізичного виховання дошкільнят, школярів, студентської молоді та дорослого населення. Матеріал, який міститься у посібнику, допоможе студентам отримати знання з дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”, полегшить пошук літературних джерел, необхідних для вивчення дисципліни, складання заліку та іспиту і подальшої роботи фахівців галузі “Олімпійський та професійний спорт”.

Рекомендується для викладачів, аспірантів і студентів вищих навчальних закладів.

Рецензенти:

Боднар І.Р. – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури;

Левків В.І. – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор Львівського державного університету фізичної культури.

Обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання *(протокол № 19 від 4 липня 2007 року).* Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного університету фізичної культури *(протокол № 1 від 25 вересня 2007 року).*

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

© Ріпак І.М., 2008

З М І С Т

стор.

Вступ 5

Розподіл програмного матеріалу з дисципліни
“Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів III курсу факультету спорту 7

Зміст лекційного матеріалу 13

Лекція №1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дошкільнят 13

Лекція №2. Основи методики навчання рухових дій дітей дошкільного віку 16

Лекція №3. Особливості планування, контролю та методики розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку 19

Лекція № 4. Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів 23

Лекція №5. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі 29

Лекція №6. Організаційні форми фізичного виховання школярів 33

Лекція №7. Особливості методики розвитку рухових якостей у школярів 37

Лекція №8. Диференційоване фізичне виховання школярів . . 43

Лекція №9. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров’я 47

Лекція №10. Особливості планування та методики контролю за процесом фізичного виховання школярів 52

Лекція №11. Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів 58

Лекція №12. Методика викладання навчальної Дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах 63

Лекція №13. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів 69
Лекція №14. Планування і контроль процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах 74
Лекція №15. Основи управління процесом фізичного виховання дорослих 77
Лекція №16. Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення 81
Лекція №17. Особливості методики розвитку рухових якостей дорослих 84
Лекція №18. Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням 87
Лекція №19. Законодавче і нормативне забезпечення та планування процесу фізичного виховання дорослого населення 92
Лекція №20. Контроль у фізичному вихованні дорослого населення 94
Зміст самостійної роботи студента 99
Залікові вимоги 100
Екзаменаційні вимоги 103
Список рекомендованої літератури 108
Додаток 112

ВСТУП

Навчальна дисципліна "Теорія і методика фізичного виховання" є профільною у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

Курс "Теорія і методика викладання фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення" є розділом вказаної навчальної дисципліни, орієнтованим на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання (ФВ) дітей, які розглядаються у структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Мета дисципліни – формування професійних організаційних, педагогічних та методичних знань, умінь і навичок, необхідних у викладанні фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення.

Теорія і методика фізичного виховання має **зв'язок з іншими дисциплінами:** гуманітарними (соціологія, історія фізичної культури, психологія і педагогіка), біологічними (анатомія, фізіологія, біохімія, медицина, гігієна, біомеханіка та ін.).

У результаті вивчення курсу "Теорія і методика викладання фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення" студенти повинні **знати:**

— методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу ФВ дошкільнят, школярів і дорослого населення;

— законодавчі та програмно-нормативні засади ФВ дошкільнят, учнів молодшого, середнього, старшого шкільного віку і дорослого населення;

— закономірності фізичного розвитку дошкільнят і школярів;

— теоретико-методичні основи організації ФВ у навчально-виховних установах з дітьми різного віку та дорослим населенням;

— зміст, засоби та методи ФВ дошкільнят, школярів і дорослого населення;

— основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з ФВ у дошкільних закладах і загальноосвітній школі.

Студенти повинні **вміти**:

— творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання у процесі вирішення педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних відмінностей учнів;

— вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;

— оцінювати й аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей різного віку;

— планувати, організовувати і здійснювати роботу з ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення;

— організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми різного віку;

— формувати в учнів 1-11 класів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та у здоровому способі життя;

— орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем ФВ дошкільнят, школярів і дорослого населення.

Вивчення цього розділу навчального курсу "Теорія і методика викладання фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення" органічно поєднується з педагогічною практикою студентів, яка передбачає засвоєння організаційно-методичних і практичних навичок у їх логічній послідовності.

Основними **формами** роботи є: лекційні, семінарські заняття, педагогічна практика і самостійна діяльність студентів, яка передбачає написання і захист методик навчання техніки фізичних вправ і розвитку рухових якостей у дошкільнят, школярів, дорослого населення та складання документів планування.

РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ДИСЦИПЛІНИ “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ” ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІІІ КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ СПОРТУ

Лекційні заняття: *40 годин*
Семінарські заняття: *32 годин*
Самостійна робота: *36 годин*
Загальна кількість годин: *108 годин*
Залік: *V семестр*
Екзамен: *VI семестр*

ЗМІСТ МАТЕРІАЛУ

№ з/п	ТЕМА	Кількість годин		
		Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота
1.	**Теоретико-методичні основи фізичного виховання дошкільнят:** 1. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей. 2. Вікова періодизація дітей, характеристика вікових періодів. 3. Мета, завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. 4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей дошкільного віку.	**2**	**2**	–
2.	**Основи методики навчання рухових дій дітей дошкільного віку:** 1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для дошкільнят. 2. Навчання рухових дій з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей. 3. Характеристика засобів і методів, що використовуються у процесі навчання рухових дій дітей. 4. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання.	**2**	**2**	–

3.	**Особливості планування, контролю та методики розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку:** 1. Планування навчального матеріалу з фізичної культури. 2. Особливості методики розвитку рухових якостей у дошкільнят. 3. Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку.	**2**	**2**	–
4.	**Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів:** 1. Мета, завдання фізичного виховання школярів. 2. Анатомо-фізіологічні особливості школярів. 3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.	**2**	**2**	**2**
5.	**Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі:** 1. Аналіз навчальної програми з предмету "Фізична культура" для школярів. 2. Характерні риси, зміст і побудова уроку. 3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку. 4. Організація діяльності учнів на уроці.	**2**	**1**	**4**
6.	**Організаційні форми фізичного виховання школярів:** 1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація. 2. Характеристика урочних форм занять школярів. 3. Характеристика позаурочних форм занять школярів.	**2**	**1**	**4**
7.	**Особливості методики розвитку рухових якостей у школярів.** 1. Вікова динаміка розвитку рухових якостей. 2. Особливості методики розвитку сили у школярів. 3. Особливості методики розвитку швидкості у школярів.	**2**	**2**	**4**

	4. Особливості методики розвитку витривалості у школярів. 5. Особливості методики розвитку гнучкості у школярів. 6. Особливості методики розвитку спритності у школярів.			
8.	**Диференційоване фізичне виховання школярів:** 1. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання. 2. Підходи до диференційованого фізичного виховання дітей та критерії диференціації. 3. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різним рівнем фізичного розвитку. 4. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різним типом тілобудови. 5. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різними властивостями нервової системи.	**2**	**1**	–
9.	**Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я:** 1. Стан здоров`я дітей у сучасних умовах. 2. Оцінка здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами. 3. Особливості застосування коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави у школярів. 4. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. 5. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними виправами з учнями спеціальної медичної групи.	**2**	**1**	–
10.	**Особливості планування та методики контролю за процесом фізичного виховання школярів:** 1. Значення планування процесу фізичного виховання.	**2**	**2**	**4**

	2. Характеристика основних документів планування навчального процесу з фізичного виховання. 3. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання. 4. Методика педагогічних спостережень на уроці фізичної культури (візуальні спостереження, хронометраж уроку, визначення фізіологічної кривої навантаження). 5. Особливості проведення самоконтролю школярами.			
11.	**Мета, завдання та основи організації процесу ФВ студентів вищих навчальних закладів:** 1. Мета і· завдання фізичного виховання студентів. 2. Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання зі студентами. 3. Особливості організації процесу фізичного виховання студентів. 4. Організація навчальних занять з фізичного виховання у навчальних відділеннях ВНЗ. 5. Організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання ВНЗ.	**2**	**2**	–
12.	**Методика викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах:** 1. Психофізіологічні особливості організму студентської молоді. 2. Методичні підходи до процесу фізичного виховання студентів. 3. Особливості методик розвитку фізичних якостей студентів. 4. Особливості методик навчання рухових дій студентів. 5. Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів. 6. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.	**2**	**2**	**4**

13.	**Професійно-прикладна фізична підготовка студентів:** 1. Значення і завдання ППФП студентів. 2. Засоби ППФП студентів. 3. Особливості формування прикладних рухових умінь і навичок у ППФП студентів. 4. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів. 5. Форми організації ППФП студентів.	**2**	**2**	**2**
14.	**Планування і контроль процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах:** 1. Роль планування у процесі фізичного виховання студентів. 2. Документи планування процесу фізичного виховання у ВНЗ. 3. Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання студентів. 4. Форми педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів. 5. Методи педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів.	**2**	**2**	**4**
15.	**Основи управління процесом фізичного виховання дорослих:** 1. Вікова періодизація дорослих. 2. Етапи фізичного розвитку людини. 3. Психофізіологічна характеристика дорослих. 4. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.	**2**	**2**	–
16.	**Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.** 1. Мета і завдання фізичного виховання дорослого населення. 2. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. 3. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.	**2**	**1**	–
17.	**Особливості методики розвитку рухових якостей дорослих:** 1. Особливості розвитку рухових якостей у перший період зрілого віку. 2. Особливості розвитку рухових якостей у другий період зрілого віку.	**2**	**2**	–

	3. Особливості розвитку рухових якостей у старщому віці. 4. Особливості розвитку рухових якостей у похилому віці.			
18.	**Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація загальнопедагогічних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням:** 1. Формування мотивації до рухової активності у дорослих. 2. Формування фізкультурних знань у дорослих. 3. Формування техніки фізичних вправ у дорослих. 4. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими. 5. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими. 6. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.	**2**	**1**	**4**
19.	**Законодавче і нормативне забезпечення та планування процесу фізичного виховання дорослого населення:** 1. Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення. 2. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення. 3. Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.	**2**	–	**4**
20.	**Контроль у фізичному вихованні дорослого населення:** 1. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих. 2. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих. 3. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих. 4. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих. 5. Градація рівнів фізичного стану дорослих.	**2**	**2**	–
	Всього годин:	**40**	**32**	**36**

ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Лекція №1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ

ПЛАН

1. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей.
2. Вікова періодизація дітей, характеристика вікових періодів.
3. Мета, завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей дошкільного віку.

1. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей

Правове, програмне та нормативне забезпечення ФВ дітей в Україні базується на таких основних документах:

- Закон України "Про фізичну культуру і спорт" *(введений в дію постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 р.);*
- Закон України "Про освіту" *(підписаний Президентом України 26 березня 1996 р.);*
- Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" *(затверджена указом Президента від 1 вересня 1998 р.);*
- програма виховання і навчання дітей дошкільного віку "Дитина" *(затверджена Міністерством освіти і науки України 1993 р.);*
- програма для загальноосвітніх навчальних закладів "Фізична культура" (5-12 класи) *(затверджена Міністерством освіти і науки України 23 грудня 2004 р.);*
- програма для загальноосвітніх навчальних закладів "Основи здоров'я і фізична культура" (1-11 класи) *(затверджена Міністерством освіти і науки України 29 листопада 2001 р.);*
- Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України *(затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р.).*

2. Вікова періодизація дітей, характеристика вікових періодів

Віковий період – певний термін, необхідний для завершення морфологічного і функціонального розвитку окремих тканин, органів та організму в цілому.

До досягнення людиною зрілого віку виділяють такі періоди:

I. Період новонародженості (неонатальний період) – від народження до 28 днів. Відбувається адаптація організму у зв'язку з переходом від внутріутробних до зовнішніх умов існування. У цьому періоді виділяють **ранній неонатальний період** (період гострої адаптації) – перший тиждень після народження.

II. Грудний, або молодший ясельний період – від 28 днів до 1 року. Відбувається швидкий ріст тіла та інтенсивний розвиток функцій центральної нервової системи. Характеризується грудним харчуванням. З 5-6 місяців змішане харчування, а до кінця року – харчування дорослої людини.

III. Раннє дитинство (переддошкільний, або старший ясельний період) – від 1 до 3 років.

IV. Перше дитинство, або дошкільний вік – від 3 до 6 років. Раннє і перше дитинство об'єднують у період молочних зубів.

V. Друге дитинство (молодший шкільний вік) – хлопчики від 6 до 12 років, дівчатка від 6 до 11 років.

Віковий період хлопчиків від 10 років, дівчаток від 8-9 років до 12-13 років називають **препубертатний період.**

VI. Підлітковий вік (пубертатний, або період статевого дозрівання, середній шкільний вік) – хлопчики від 12 до 16 років, дівчатка від 11 до 15 років. Характеризується перебудовою ендокринної і вегетативної систем, бурхливим розвитком психічної діяльності.

VII. Юнацький період – хлопці після 16 років, дівчата після 15 років до переходу до дорослого організму.

3. Мета, завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку

Мета фізичного виховання дітей дошкільного віку – зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, розвиток рухів і виховання навичок здорового способу життя.

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку вирішуються такі **завдання:**

1. Загартування, підвищення опору дитячого організму до впливу умов зовнішнього середовища.

2. Зміцнення опорно-рухового апарату, формування правильної постави.
3. Сприяння підвищенню функціональних можливостей організму.

Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, загартування та вдосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь і навичок; ігрових дій; здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила.

Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей дошкільного віку

Відомі науковці В.К. Бальсевич і В.А. Запорожанов (1987) розробили такі контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей дошкільного віку:

- ✓ знання основних правил гігієни, проведення ранкової гігієнічної гімнастики та дотримання розпорядку дня;
- ✓ володіння елементарними руховими вміннями і навичками (підтримання правильної постави, ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, кидки і передачі м'яча, пересування на лижах і ковзанах);
- ✓ виконання контрольних показників фізичної підготовленості;
- ✓ уміння грати в рухливі та спортивні ігри (за спрощеними правилами);
- ✓ інтерес до оцінки рівня своєї фізичної підготовленості;
- ✓ щоденна ранкова гімнастика і регулярне виконання загартувальних процедур;
- ✓ інтерес до подій спортивного життя сім'ї, спортивного клубу, досягнень видатних спортсменів.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми, 2004. – 428 с.
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – К., 1993. – 22 с.
4. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. – Л.; Краків; Париж: Просвіта, 1993. – 127 с.
5. Фізичне виховання – здоров'я нації: Цільова комплексна програма. – К., 1998. – 48 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

Лекція №2. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПЛАН

1. Аналіз навчальної програми з предмету "Фізична культура" для дошкільнят.
2. Навчання рухових дій з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей.
3. Характеристика засобів і методів, що використовуються у процесі навчання рухових дій дітей.
4. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання.

1. Аналіз навчальної програми з предмету "Фізична культура" для дошкільнят

Провідну роль у фізичному вихованні дітей дошкільного віку відіграють *дитячі дошкільні заклади.* У них фізичне виховання здійснюється на підставі програмно-нормативних вимог, затверджених Міністерством освіти і викладених у навчальних програмах.

Основними завданнями, визначеними у навчальній програмі "Дитина" для дитячого садка, є:

- забезпечити умови для того, щоб дошкільне дитинство в дитячому садку для кожної дитини було радісним, змістовним, цікавим, щасливим;
- забезпечити кваліфіковану турботу про зміцнення і збереження фізичного і психічного здоров'я дітей;

- спільно з сім'єю дбати про те, щоб кожна дитина зростала чемною, привітною, вихованою, інтелігентною, любила своїх батьків, родину, рідну країну;
- забезпечити умови для повноцінного, своєчасного і різнобічного розвитку дитини з метою виховання ініціативної, творчої особистості;
- виховувати активне пізнавальне, моральне (бережне, шанобливе), естетичне ставлення до навколишнього світу – до явищ живої і неживої природи, предметів побуту, до людей, до власної особи;
- прилучити дітей до основних ділянок людської культури (до рідної мови, традицій, звичаїв, знань, книжок, праці, мистецтва, моралі та ін.).

До програми "Дитина" для дитячого садка включені вправи з гімнастики, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ (ходьба на лижах, катання на санках, їзда на велосипеді, плавання), спортивні ігри (бадмінтон, теніс, городки), елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол), масаж, танці.

2. Навчання рухових дій з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей

Період від народження до 7 років характеризується великою руховою активністю дитини. У цей час відбувається вироблення основних необхідних у житті рухів. Важливо за допомогою фізичного виховання скерувати формування моторики так, щоб прискорити і полегшити перехід від хаотичних, дифузних рухів у перші місяці життя до основних висококоординаційних рухів, таких як ходьба, біг, стрибки, метання, плавання та ін.

Дітей дошкільного віку навчають таких **рухових дій:**

* основних рухів: ходьба, біг, лазіння, метання, стрибки. Їх називають природними, тому що вони виникають під впливом життєвих потреб;

* загальнорозвивальні вправи для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів: вправи з предметами, без предметів, вихідні положення;

* порядкових вправ: шикування, перешикування, розминання;

* вправ корегувального характеру;

* вправ спортивного характеру.

Навчаючи вищевикладених рухових дій дітей дошкільного віку, необхідно враховувати їхні анатомо-фізіологічні особливості. А саме:

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

- ✓ значна чутливість організму до різних впливів навколишнього середовища;
- ✓ діти швидко втомлюються;
- ✓ недостатня міцність опорно-рухового апарату;
- ✓ слабка мускулатура;
- ✓ у цей період дітям важко ізолювати окремі рухи і точно регулювати їхні окремі параметри;
- ✓ увага недостатньо стійка;
- ✓ воля і гальмівні функції розвинуті погано;
- ✓ мислення у дітей образне, предметне;
- ✓ з'являється вміння зіставляти і порівнювати;
- ✓ виникають можливості для прояву усвідомлення в ігрових діях;
- ✓ проявляється критичне ставлення до дій і вчинків однолітків.

3. Характеристика засобів і методів, що використовуються у процесі навчання рухових дій дітей

Для реалізації завдань, що вирішуються у фізичному вихованні, характерне комплексне використання засобів. Основним засобом є **фізичні вправи**, додатковими – **природні сили** (сонце, повітря і вода) та **гігієнічні чинники** (режим дня і харчування, дотримання правил особистої гігієни та ін.), а також побутові та професійні дії, що виконуються за відповідною програмою.

Кожна з цих груп засобів має свої специфічні можливості впливу на організм дитини.

Методи – це способи взаємної діяльності дитини і вихователя, спрямовані на вирішення навчально-виховних завдань.

У процесі навчання рухових дій дітей використовують такі **методи:**

1. Словесні (пояснення, вказівки, зауваження, запитання, оцінка дій тощо).

2. Наочні. Показ треба поєднувати зі словесними методами. Він повинен бути точний, чіткий, безпомилковий, потрібно правильно вибрати місце.

Наочні посібники (таблиці, малюнки, схеми, предметні орієнтири).

3. Основний метод навчання - практичний (вправляння): цілісний, частинами, рівномірної та перемінної вправи, ігровий і змагальний.

4. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання

До таких принципів належать:
1. Принцип свідомості й активності.
2. Принцип наочності.
3. Принцип доступності й індивідуалізації.
4. Принцип систематичності.
5. Принцип міцності і прогресування.

Література

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Л., 1998. – 336 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми, 2004. – 428 с.
3. Дитина: Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 272 с.
4. Українське дошкілля: Програма виховання дітей у дитячих садках / Управління освіти Львів. держ. Адміністрації; Львів. наук.-метод. ін-т освіти. – Л., 1993. – Ч. 1, 2. – 140 с.

Лекція №3. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЮ ТА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПЛАН

1. Планування навчального матеріалу з фізичної культури.
2. Особливості методики розвитку рухових якостей у дошкільнят.
3. Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку.

1. Планування навчального матеріалу з фізичної культури

Планування та облік роботи - неодмінна умова високої ефективності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі.

Планування допомагає вихователеві: 1) чітко визначити перспективу роботи, 2) сформувати загальні та конкретні навчально-виховні завдання, 3) дає цілеспрямований напрям усій роботі з

фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов дошкільного закладу.

Планування здійснюється у певній послідовності:

1. Вихователь старанно вивчає програму з фізичної культури та основні завдання з фізичного виховання дітей своєї групи. Розподіляючи навчальний матеріал на місяць або квартал (перспективний план), обов'язково враховує умови проведення занять (кліматичні, наявність відповідного інвентарю та обладнання тощо).

2. Матеріал, передбачений програмою, розподіляють за системами занять. Система занять – це ряд послідовних занять, що забезпечують у своїй єдності вирішення навчально-виховних завдань на певний період навчання.

3. Складання оперативного плану на один-два дні, який містить план-конспект заняття з фізичної культури з визначенням конкретних навчально-виховних завдань, а також перелік рухливих ігор і вправ для проведення з дітьми під час прогулянок.

Перспективний план на місяць (квартал) є робочим планом. Це планування дає можливість методично правильно розподілити програмний матеріал з фізичної культури на триваліший відрізок часу, а також поступово ускладнювати його, встановити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами.

Складаючи план заняття з фізичної культури, необхідно враховувати освітні, виховні та оздоровчі завдання.

У плані-конспекті ставлять конкретні навчально-виховні завдання з урахуванням наслідків попереднього заняття та визначають послідовність їх вирішення. Таких завдань може бути три-чотири.

Складаючи оперативний план на один-два дні, крім занять з фізичної культури, передбачають розвиток рухів дітей під час прогулянок. З цією метою щодня планують різноманітні рухливі ігри, вправи спортивного характеру та виконання окремих основних рухів (метання в ціль, вправи з рівноваги, стрибки зі скакалкою тощо) на свіжому повітрі.

2. Особливості методики розвитку рухових якостей у дошкільнят

Процес розвитку рухових якостей дошкільників має відповідати морфологічним особливостям та можливостям функціонування їхнього організму. Для цього необхідний диференційований підхід,

який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років.

Застосовуючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці.

На розвиток швидкості ефективно впливають такі вправи: біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції, стрибки, загальнорозвивальні вправи у швидкому темпі.

Одним з важливих компонентів цієї якості є швидкість рухової реакції дитини. До найпоширеніших методів розвитку швидкості реакції у дошкільників належать багаторазові повторення рухових дій за раптовим сигналом чи зміною ситуації.

У дітей старших вікових груп розвитку швидкості сприяє застосування змагального методу під час занять з фізкультури та рухливих ігор.

Розвиток спритності рухів у дітей 3-6 років має першочергове значення для підготовки їх до школи.

На розвиток спритності у дошкільників впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвивальні, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги та ін.), вправи в шикуванні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів.

Рухливі ігри та вправи спортивного характеру (у старших вікових групах) є найбільш дієвими та доступними засобами, які стимулюють розвиток даної якості у дітей 3-6 років.

У дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Для оптимального розвитку гнучкості у дітей 3-6 років використовують вправи, що сприяють розтягуванню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Вони виконуються з великою амплітудою і максимальний ефект дають за умови систематичного застосування їх у комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок, на заняттях з фізичної культури. Найраціональніші тут пружні (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) та махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різних вихідних положень.

У дітей 3-6 років доцільно розвивати витривалість до праці помірної та перемінної інтенсивності. Найбільш поширеним засобом розвитку витривалості у дошкільників є загальнорозвивальні вправи.

Циклічні рухи (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну

працездатність і забезпечують розвиток загальної витривалості у дитини.

Розвитку сили у дітей 3-6 років сприяють такі вправи: різноманітні види стрибків (у висоту, довжину з місця та розбігу), метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та ін.

Приріст показників рухових якостей у дітей 3-6 років відбувається стрибкоподібно, у різному темпі. Найвищі темпи відмічено у показниках м'язової сили, потім спритності, витривалості та швидкості, найнижчі - у показниках гнучкості у дошкільників усіх вікових груп.

3. Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку

Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку дає змогу:‘оцінити правильність планування; підвести підсумки проведеної роботи з фізичного виховання; з'ясувати причини недоліків; внести корективи.

Контроль також дає можливість: визначити стан здоров'я дітей; рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та фізичної підготовленості; правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів. Контроль має бути об'єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання дітей різних вікових груп застосовують три види контролю: попередній, поточний та підсумковий.

Попередній контроль. Для забезпечення чіткого планування роботи з фізичного виховання вихователь мусить мати відомості, що характеризують: 1) фізичний розвиток; 2) стан здоров'я; 3) фізичну підготовленість дітей.

Поточний контроль. Вихователь щоденно враховує стан здоров'я дітей, відвідуваність дитячого садка.

Спостерігаючи за дітьми під час занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання рухів на прогулянці, вихователь виявляє недоліки в окремих дітей і вносить необхідні корективи у планування занять з фізичної культури, підбір ігор та фізичних вправ під час прогулянок.

Підсумковий контроль. Наприкінці навчального року проводять обстеження стану здоров`я, фізичного розвитку та фізичної

підготовленості дітей. Отримані дані порівнюють з відповідними стандартами. Вони дозволяють вихователю зробити об'єктивний аналіз засвоєння дітьми відповідної групи програмного матеріалу за навчальний рік, виявити досягнення та недоліки у системі фізичного виховання.

На основі аналізу даних підсумкового контролю складають звіт про роботу з дітьми кожної групи з фізичного виховання, у якому відмічають позитивні аспекти (тенденції у бік покращення здоров'я, фізичного розвитку, постави та фізичної підготовленості дітей), а також недоліки і конкретні пропозиції щодо їх усунення.

Література

1. Бальсевич В.Н. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Л., 1998. – 336 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми, 2004. – 428 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
5. Дитина: Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 272 с.
6. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. – Л.; Краків; Париж: Просвіта, 1993. – 127 с.
7. Українське дошкілля: Програма виховання дітей у дитячих садках / Управління освіти Львів. держ. Адміністрації; Львів. наук.-метод. ін-т освіти. – Л., 1993. – Ч. 1, 2. – 140 с.

Лекція № 4. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Мета, завдання фізичного виховання школярів.
2. Анатомо-фізіологічні особливості школярів.
3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.

1. Мета, завдання фізичного виховання школярів

Мета фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних рухових якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

Серед завдань, які вирішують у процесі фізичного виховання молодших школярів, виокремлюють освітні, оздоровчі та виховні.

До **освітніх завдань** науковці відносять: формування вмінь і навичок з основних видів рухів; формування навички правильної постави у статичних положеннях і під час рухової діяльності; ознайомлення учнів із розвитком рухових якостей; поступова підготовка до оволодіння вимогами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України; озброєння учнів знаннями з питань фізичної культури, спорту, громадської та особистої гігієни.

Оздоровчими завданнями є підвищення рівня фізичного стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів.

Виховні завдання спрямовані на виховання у школярів стійкого інтересу до фізичної культури та звички самостійно займатися фізичними вправами; реалізацію тісних зв'язків фізичного виховання з іншими видами виховання.

Мета фізичного виховання учнів середнього шкільного віку – цілеспрямоване формування мотивації до піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності.

Освітні завдання: озброїти школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для впровадження здорового способу життя й оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травмам; навчити їх техніки основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах; формувати в учнів навички, необхідні для виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму. Ці завдання можна сформулювати таким чином: загартування організму, підвищення його загальної опірності до чинників фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища тощо; забезпечення оптимального розвитку рухових якостей; закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності, корекції особливостей тілобудови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.).

До **виховних завдань** фізичного виховання учнів середнього шкільного віку належать такі: формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей; формування у підлітків установки на співпрацю, взаємодію з однолітками; виховання вольових якостей: витримки, уміння володіти своїми емоціями.

Мета фізичного виховання учнів старшого шкільного віку – забезпечення усебічної фізичної підготовки до вступу в доросле життя, практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку.

У фізичному вихованні старшокласників вирішуються такі **освітні завдання:** озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для підготовки до праці, служби в армії, здобуття професії, гармонійного розвитку майбутньої матері; навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ; формування навичок організації самостійних занять фізичними вправами, навичок судді та інструктора з окремих видів спорту.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Їх можна сформулювати таким чином: зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності старшокласників; забезпечення оптимального розвитку рухових якостей; удосконалення будови тіла (регулювання м'язових об'ємів, маси тіла, виправлення постави).

До **виховних завдань** фізичного виховання учнів старшого шкільного віку належать такі: виховання почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні; виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя; виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, ініціативності.

2. Анатомо-фізіологічні особливості школярів

Анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік вважається одним з найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. Саме у цей віковий період закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку рухових якостей.

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток усього організму. Так, щорічний ріст тіла в довжину збільшується на 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. У розвитку м'язів чітко спостерігається гетерохронність: одні м'язи у своєму розвитку випереджають інші.

Відносна маса серця у дітей цього віку (відносно маси тіла) більша, ніж у старших за них дітей, і просвіти судин також відносно ширші. Частота серцевих скорочень у спокої становить 90-92 удари за хвилину.

Обмін речовин у дітей відбувається швидше, ніж у підлітків. Тому відновні процеси після короткочасних вправ у них також протікають швидше.

Анатомо-фізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку

Показники фізичного розвитку у підлітковому віці характеризуються більшими, ніж у молодшому шкільному віці, щорічними приростами.

До 10 років діти в середньому виростають щорічно на 3-4 см. У підлітковому періоді темпи росту значно підвищуються. Так, дівчата в середньому з 11 до 13 років додають у зрості від 8 до 10 см, а у масі тіла - 4,5-9 кг. Хлопчики теж виростають у рік на 8-10 см. Ріст тіла у довжину переважає над ростом у ширину, кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб, унаслідок чого змінюються пропорції тіла.

До 11 років у дівчат і до 12 років у хлопчиків приріст росту перевищує приріст маси тіла. До 13 років у дівчат і до 14 років у хлопчиків приріст зросту перевищує приріст обсягу грудної клітки. В 11-13 років у дівчат і у 12-14 років у хлопчиків приріст обсягу грудної клітки перевищує приріст маси тіла. Таким чином, для підліткового віку характерний період видовження.

До 11 років пропорції тіла дівчаток і хлопчиків однакові, але обсяг грудної клітки у дівчаток менший на 1,5-2 см, ЖЄЛ менша на 100-200 $см^3$.

З 11 до 13 років дівчатка випереджають хлопчиків за показниками маси тіла, зросту, ОГК, але серце дівчат менше за вагою і обсягом, грудна клітка менш розвинена, ЖЄЛ дівчат становить 60-70% ЖЄЛ хлопчиків, дихання частіше і глибше, але сила дихальних м'язів менша. У дівчаток відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс.

Анатомо-фізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку

До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину уповільнюється та змінюється збільшенням поперечних розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.

Спостерігається швидкий приріст м'язової маси, м'язи еластичні.

Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи.

У старшому шкільному віці дівчата і хлопці за основними антропометричними показниками мають не тільки зовнішні, але й внутрішні відмінності. Так, дівчата старшого шкільного віку мають ріст у середньому на 10-12 см нижчий, а масу тіла на 5-8 кг меншу, ніж хлопці.

Серце дівчат на 10-15% менше за масою та об'ємом, а ЧСС більша на 6-8 уд/хв. Життєва ємність легень теж на 1000 $см^3$.

У 15-17 років завершується розвиток центральної нервової системи.

3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів

Фахівці фізичного виховання В.К. Бальсевич і В.А. Запорожанов (1987) розробили такі *контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів молодшого шкільного віку*:

1. Знання основних правил проведення самостійних тренувальних занять, прийомів елементарного контролю за своїм фізичним станом, змістом і призначенням простих загартувальних процедур.
2. Уміння самостійно виконувати щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, проводити індивідуальні тренувальні заняття.
3. Вміти організувати спортивну або рухливу гру з однолітками.
4. Володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, прийомів і дій.
5. Різностороння фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
6. Участь у колективних тренувальних заняттях, регулярне проведення самостійних занять із завданням тренера або вчителя фізичної культури.

7. Постійний інтерес до підвищення рівня своєї фізичної підготовленості та загартування організму.
8. Знання цікавих фактів з історії спорту і прикладів удосконалення здоров'я людей засобами фізичної культури і спорту.
9. Знання поточних спортивних подій у місті, країні та за кордоном.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів середнього шкільного віку:

1. Знання основних правил тренування та вміння застосовувати їх під час самостійних занять фізичними вправами.
2. Знання основних правил, прийомів і методів самоконтролю та вміння їх застосовувати на заняттях фізичними вправами.
3. Різнобічна фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
4. Систематична рухова активність.
5. Володіння широким колом рухових умінь.
6. Стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різних формах.
7. Поінформованість про спортивні події в місті, країні, за кордоном.
8. Знання і вміння показати не менше ніж 200 вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів старшого шкільного віку:

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх у практиці самостійної та колективної фізичної підготовки.
2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування і вміння застосовувати їх під час рухової активності та діагностики свого стану.
3. Знання основ біомеханіки рухів людини і вміння аналізувати техніку фізичних вправ.
4. Переконаність у необхідності систематичної рухової активності.
5. Володіння руховими вміннями і навичками в межах вікових норм.
6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.
7. Знання не менш як 300 вправ загальнорозвивального характеру, не менш ніж 200 вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, не менш як 200 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості і профілактики порушень постави, не менш ніж 50

видів засобів тренування витривалості, володіння технікo-тактичними прийомами не менше, ніж у 5 видах спортивних ігор і 10 інших видах спорту.

8. Уміння користуватися тренажерами та організовувати за їх допомогою самостійне фізичне тренування.
9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше як 3 рази на тиждень) і займатися іншими формами оздоровчої рухової активності.
10. Не курити і не вживати алкоголю.

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. посіб. – 2-ге вид. – К.: Радянська школа, 1989. - 190 с.
4. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. – Івано-Франківськ, 1993. – 144 с.
5. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. – К: 1976. – 144 с.
6. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К., 1984. – 230 с.
7. Цвек С.Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. – К.: Здоров'я, 1975. – 247 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

Лекція №5. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

ПЛАН

1. Аналіз навчальної програми з предмету "Фізична культура" для школярів.
2. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку.

4. Організація діяльності учнів на уроці.

1. Аналіз навчальної програми з предмету "Фізична культура" для школярів

Чинна базова навчальна програма з фізичного виховання затверджена Міністерством освіти і науки України у листопаді 2001 р.

Програма для загальноосвітніх шкіл має назву "Основи здоров`я і фізична культура". Саме так називається навчальний предмет у I-IV класах, який інтегрується з іншими предметами. У старших класах міжпредметні зв'язки поглиблюються, але головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Відповідно до цього і дещо змінюється назва предмету: у 5-9 класах – "Фізична культура і здоров'я", а у 10-11 класах – "Фізична культура". Програма містить пояснювальну записку і складається з таких розділів:

I – навчальний пріоритетний матеріал;

II – матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань;

III – контрольні навчальні нормативи і вимоги;

IV – орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (наприкінці навчального року).

2. Характерні риси, зміст і побудова уроку

Характерні **риси уроку**, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання:

- на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв`язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;
- уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;
- на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- керівна роль належить учителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
- діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- на уроках присутній постійний склад учнів, що характеризується віковою однорідністю;
- уроки відбуваються за розкладом занять.

Зміст уроку планує вчитель, але він не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють спроектований і реальний зміст уроку. Зміст реального уроку не завжди збігається з окресленим заздалегідь. Цю обставину педагог має враховувати до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому змогу завжди приймати правильні рішення в його ході, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку.

Підготовку вчителя до уроку можна поділити на два етапи: попередня підготовка і безпосередня підготовка.

Етап попередньої підготовки передбачає аналіз результативності роботи за минулий рік, виявлення позитивних моментів, хиб і прорахунків, пошук шляхів їх усунення та проектування (планування) діяльності на наступний рік.

На етапі *безпосередньої підготовки до уроку* вчитель виконує великий обсяг роботи, зокрема щодо змістовного, організаційного, методичного і матеріального забезпечення уроків, їх побудови. Технологія безпосередньої підготовки вчителя до уроку передбачає послідовне виконання низки дій.

3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку

Вид уроку визначається видами фізичних вправ, покладених в основу його проведення: урок легкої атлетики, урок гімнастики, урок спортивних ігор, рухливих ігор, комбінований.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на такі **типи:** вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані (у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька завдань).

Залежно від переважного розв'язання завдань уроки поділяють на навчальні, тренувальні, контрольні та змішані.

Усі завдання за своїм спрямуванням об'єднуються в методиці фізичного виховання у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Вирішуючи **освітні завдання**, учнів озброюють необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення.

Розв'язання **оздоровчих завдань** передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку і фізичної

підготовленості, формування постави, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на юнаків і дівчат.

Вирішення **виховних завдань** має забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

4. Організація діяльності учнів на уроці

Для організації учнів на практиці використовують: елементарні способи управління; різні способи виконання учнями вправ; методи організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління – це шикування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і розвиток рухових якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, попереміний і позмінний.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів. У практиці роботи застосовують фронтальний, груповий та індивідуальний **методи організації.**

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. – Івано-Франківськ, 1993. – 144 с.
3. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К., 1984. – 230 с.
4. Кругляк О.Я. Поурочне планування курсу „Основи здоров'я і фізична культура". – Т., 2002. – 64 с.
5. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учеб.-метод. пособие. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
6. Основи здоров`я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навч. закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.

7. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навч. закладів. 5-12 класи. – К.; Ірпінь, 2005. – 272 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

Лекція №6. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація.
2. Характеристика урочних форм занять школярів.
3. Характеристика позаурочних форм занять школярів.

1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація

Організаційні форми фізичного виховання школярів проводять під час навчання в школі, після уроків, у вихідні дні, на канікулах. Залежно від особливостей організації навчально-виховного процесу учнів вони поділяються на урочні та позаурочні.

До урочних форм занять належить *урок фізичної культури.* Залежно від переважного розв'язання завдань уроки поділяють на *навчальні, тренувальні, контрольні та змішані.*

Позаурочні форми занять:

- заняття в режимі навчального дня (*гімнастика до занять; фізкультхвилинки і паузи* та ін.);
- позакласні заняття (*секції з виду спорту; секції загальної фізичної підготовки; гуртки лікувальної фізичної культури; змагання; масові фізкультурно-спортивні заходи* тощо);
- позашкільні заняття (*міжшкільні змагання; у спортивних школах ДЮСШ; у місцях відпочинку* та ін.).

За вирішенням завдань навчально-виховного процесу школярів Л.П.Матвеєв подає іншу класифікацію форм занять: урочного і позаурочного типу.

1. **Урочні форми занять** умовно розподіляють на дві групи:

- власне урочні форми занять (це урочні заняття з обов'язкового курсу ФВ: у загальноосвітній школі це *урок фізичної культури*);

- форми занять урочного типу (збігаються за основними ознаками з урочними, зокрема заняття урочного типу *в секції ЗФП, спортивних секціях, клубах, командах*, під керівництвом штатних фахівців на добровільних засадах; різниця полягає лише в тому, що заняття урочного типу, на відміну від уроку ФК, не є обов'язковими).

2. **До неурочного типу** належать такі форми занять:

- великі (*самостійні – фізкультурно-оздоровчого та спортивно-тренувального характеру; фізкультурно-спортивні змагання; фізкультурно-рекреаційні – подовжені перерви, спортивно-ігрові заняття, туристичні походи*);

- малі (*ранкова гігієнічна гімнастика; гімнастика до занять; фізкультхвилинка; фізкультпауза; гімнастика перед сном*).

2. Характеристика урочних форм занять школярів

Залежно від переважного розв'язання завдань уроки поділяють на навчальні, тренувальні, контрольні та змішані.

На навчальних уроках увага вчителя й учнів зосереджується на техніці виконання вправ, на виправленні помилок, навчанні самострахування. Тут повідомляються теоретичні відомості, широко використовуються словесні і наочні методи навчання, взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою вдосконалення вивченого матеріалу і розвитку рухових якостей. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантаження, застосовуються різні методики розвитку рухових якостей, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни учнів.

Контрольні уроки розв'язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, розвитком рухових якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань для визначення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

"Чисті" навчальні, тренувальні або контрольні уроки у практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому під кожною назвою уроків розуміють переважне розв'язання завдань навчання, тренування або контролю.

3. Характеристика позаурочиих форм занять школярів

Гімнастика до уроків (занять). Основне призначення гімнастики до уроків – сприяти організації учнів до початку першого уроку. Гімнастика до уроків сприяє підвищенню уваги, налаштовує учнів на роботу, покращує кровопостачання мозку, підвищує м'язовий тонус, що у свою чергу допомагає підтримувати правильну позу під час роботи за письмовим столом.

Фізкультхвилини і фізкультпаузи. Основне призначення ФК-хвилини і ФК-паузи – покращити працездатність учнів на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

Фізичні вправи для ФК-хвилин умовно розподіляють на три групи: вправи на зразок "потягувань" з рухами рук; нахили і повороти тулуба; вправи для ніг.

Фізкультурні паузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах тривалістю 10-15 хв після кожних 50-60 хв навчальної праці. Крім загальнорозвивальних вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Музичний супровід ФП є додатковим чинником, що сприяє відпочинку дітей.

Рухлива перерва. На перервах можна проводити: групові рухливі ігри, ігрові вправи, змагання на зразок атракціонів, спортивні розваги з використанням інвентарю ігротеки, спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Для проведення таких перерв необхідним і обов'язковим є контроль і керівництво з боку педагогів. До організації ігор і спортивних розваг необхідно залучати актив учнів.

Години здоров'я. У практиці роботи шкіл ця форма занять фізичними вправами мала різні назви: олімпійський урок, "динамічна пауза", "година активного відпочинку", ігри та фізичні вправи на подовжених перервах.

Її суть полягає в тому, що кожного дня після 2-3-го уроку впродовж 45 хв учні у спортивній формі займаються фізичними вправами просто неба на спортивних спорудах, тренажерних майданчиках, стежках здоров`я тощо (час вивільняється за рахунок великої перерви та скорочення усіх уроків на 5 хв).

Спортивна година у групах продовженого дня. Особливістю методики спортивної години є те, що вона відбувається у вільній, невимушеній обстановці, має ігровий характер.

На початку заняття проводиться розминка тривалістю 15 хв, 25-30 хв – це організована частина під керівництвом вихователя, 15-20

хв – самостійна рухова активність учнів, 5-8 хв – ігри низької інтенсивності (всього 60 хв).

ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

День здоров'я. Дні здоров'я і спорту можна проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі паралелі або суміжні паралелі). Ці заходи можна проводити на території школи, у паркових зонах неподалік від школи, а також з виїздом за місто.

Змістом таких днів є, як правило, рухові та спортивні ігри; прогулянки і походи з іграми на місцевості, з проведенням туристських змагань і конкурсів; спортивні комплексні змагання на зразок "Стартів надій", конкурси на кращого бігуна, стрибуна, метальника, силача тощо; різноманітні розваги. У паузах для відпочинку – вікторини, настільні ігри, показові виступи.

Свято фізичної культури. Як правило, такі свята організовуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо. *Програма* свята зазвичай містить: *урочисте відкриття і закриття; спортивно-показову частину; масово-розважальну частину.*

ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ранкова гігієнічна гімнастика. Основне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку до повсякденної діяльності. Вона сприяє активізація функцій організму, подоланню інерції спокою, піднесенню емоційного стану.

Паралельно можна вирішувати такі завдання: формування і збереження правильної постави, розвиток гнучкості, координаційних здібностей.

Самостійні тренувальні заняття.

Завдання:

1. Підтримання здоров'я, працездатності, оптимальної життєдіяльності.

2. Досягнення тренувального ефекту (молодь і діти займаються у спортивних секціях – індивідуальні домашні програми).

Заняття фізичним вправами у межах розширення активного відпочинку.

Завдання – підтримання нормального фізичного стану, працездатності, гарного настрою. Для розширення активного

відпочинку рекомендується проводити: "Рухливу перерву", "Дні здоров'я", туристичні походи.

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. посіб. – 2-ге вид. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
3. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. – Л.: Вид-во НУ "Львівська політехніка", 2001. – Ч.1. – 148 с.
4. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі: Метод. посіб. – Т.: Підручники, посібники, 2002. – 80 с.
5. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: Вимір, 1999. – 449 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

Лекція №7. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Вікова динаміка розвитку рухових якостей.
2. Особливості методики розвитку сили у школярів.
3. Особливості методики розвитку швидкості у школярів.
4. Особливості методики розвитку витривалості у школярів.
5. Особливості методики розвитку гнучкості у школярів.
6. Особливості методики розвитку спритності у школярів.

1. Вікова динаміка розвитку рухових якостей

Рухові якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Розрізняють такі рухові якості: сила, бистрість, витривалість, гнучкість, спритність.

Природний розвиток систем організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів. Періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними).

Хронологічні межі періодів прискореного розвитку рухових якостей у хлопців значно ширші, ніж у дівчат, і охоплюють увесь період навчання у школі (А.Гужаловський). У дівчат вони більш сконцентровані у часі. Починаючи з 12-річного віку, розвиток рухових якостей дівчат лише епізодично характеризується високими темпами.

Наводимо деякі приклади вікової динаміки природного розвитку окремих рухових якостей у хлопців і дівчат середнього і старшого шкільного віку.

Хлопці.

Загальна витривалість має високі темпи приросту від 8-9 до 11, від 11 до 12 та від 14 до 15 років.

Абсолютна сила м'язів характеризується високими темпами приросту впродовж усього середнього та старшого шкільного віку. Відносна сила сягає високих показників у 10-11 років, а потім вона стабілізується, або навіть знижується. Повторне зростання темпів розвитку відносної сили припадає на вік від 15 до 17 років.

Бистрість (швидкість). Рухові реакції та частота рухів найкраще розвиваються до 11-12 років, а у 13-14 років ці показники наближаються до величин, характерних для дорослих.

Гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Рухливість суглобів хребта зростає до 15 років.

Дівчата.

Загальна витривалість має високі темпи приросту лише у віковий період 10-13 років, потім упродовж двох років зростає повільно, а у віці від 15 до 17 років зростає в середньому темпі.

Абсолютна сила найбільш інтенсивно зростає в період з 9 до 14 років.

Відносна сила в 10-11 років у дівчат сягає високих показників, близьких до показників дорослих жінок.

Бистрість (швидкість). Частота рухів найкраще в середньому шкільному віці розвивається у період 13-14 років, високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій спостерігаються в період від 11-12 до 14-15 років.

Гнучкість. Найвищі темпи приросту амплітуди рухів спостерігаються в період 11-13 років, рухливість суглобів хребта зростає від 13 до 15 років.

2. Особливості методики розвитку сили у школярів

Сила – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень.

Розрізняють абсолютну, відносну, швидку та вибухову силу.

Для розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких потребує від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах.

Засобами силової підготовки підлітків є вправи, обтяжені масою власного тіла (підтягування) або зовнішнім опором (гантелі тощо).

Для розвитку сили в учнів середнього шкільного віку, особливо у школярів 11 років, рекомендується використовувати обтяження малої маси і після кожної вправи проводити відпочинок 20-30 с.

Найбільш прийнятним методом для підлітків є метод повторних зусиль. Він дозволяє уникати надмірного натужування і вибірково впливати на окремі м'язові групи. Здебільшого він застосовується під час виконання таких вправ, як присідання, підтягування.

Для розвитку м'язової сили в юнаків старших класів застосовуються вправи з обтяженням масою 16 кг, що складаються з 3-4 серій по 6-12 повторень з інтервалами відпочинку 60-85 с.

Величина опору під час тренування максимальної сили за допомогою обтяжень у початківців має становити 60-80% максимальної маси. Кількість повторень при цьому коливається від 2 до 8 разів.

Починаючи з 13-14 років, силові навантаження у дівчаток суттєво відрізняються від таких у хлопчиків – як за інтенсивністю, так і за обсягом. У дівчаток мають перевагу вправи, обтяжені масою власного тіла.

Для дівчат 16-17 років використовуються вправи, що сприяють зміцненню м'язів живота і спини, малого таза. Ці вправи не повинні викликати сильних натужувань.

3. Особливості методики розвитку швидкості у школярів

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу. Це комплексна рухова якість, яка проявляється через: швидкість рухових реакцій; швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів; частоту (темп) необтяжених рухів; швидкий початок рухів.

До фізичних вправ, що використовуються для розвитку швидкості, ставляться такі вимоги:

- ✓ їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- ✓ вони повинні бути добре засвоєні;
- ✓ їх тривалість не повинна перевищувати 30 с;
- ✓ вони повинні бути різноманітними і забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших рухових якостей.

Для вдосконалення швидкості виконання циклічних рухів тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами.

4. Особливості методики розвитку витривалості у школярів

Витривалість – здатність долати втому в процесі рухової діяльності. Розрізняють чотири основі види втоми: розумову, емоційну, сенсорну та фізичну. Остання виникає внаслідок тривалої і досить інтенсивної роботи.

Загальна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності називають спеціальною. Відповідно до цього розрізняють такі типи витривалості, як швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна.

У віці 10-12 років для розвитку витривалості найефективнішим вважається рівномірний біг зі швидкістю 2,6 м/с (хлопчики) і 2,5 м/с (дівчатка). Допустима тривалість фізичного навантаження при цьому становить 13-14 хв або 2-3 км.

Розвиток витривалості в бігу у школярів віком 12-13 років доцільно починати з кросової підготовки та рівномірного пробігу 200-400 м повторно по черзі з прискореною ходьбою (30-50 м).

Для розвитку витривалості в учнів старшого шкільного віку використовують біг на 400 м, біг на 100-200 м (3-4 рази), біг на 300-400 м (1-2 рази), біг у перемінному темпі 1200-1500 м. Крім бігу, для розвитку витривалості використовують пересування на лижах з помірною швидкістю до 10 км, подолання на лижах дистанції до 6 км з перемінною інтенсивністю, плавання до 300 м з рівномірною і перемінною швидкістю.

Незважаючи на фізіологічну ефективність методів строго регламентованої вправи, у роботі з підлітками перевагу надають ігровому методу. Тренування ігровим методом сприяє комплексному вдосконаленню загальної та спеціальної витривалості.

5. Особливості методики розвитку гнучкості у школярів

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнерів, приладів, обтяження).

У розвитку гнучкості розрізняють два етапи: етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини; етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Враховуючи чутливі періоди розвитку рухових якостей, цілеспрямовано розвивати гнучкість варто від 7-8 до 14-15 років.

Вправи для розвитку гнучкості рекомендується застосовувати шляхом виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується, використання пружних рухів, поґойдувань, змахів з великою амплітудою.

Під час виконання вправ на гнучкість дуже важливим є правильне дозування навантажень. Орієнтовна кількість повторень у серії для розвитку рухливості у плечових, тазостегнових суглобах і хребті становить 25-45 у середньому та старшому шкільному віці. Темп виконання активних вправ – у середньому одне повторення за 1 с; пасивних – одне повторення за 1-2 с; витримка у статичних положеннях – 4-6 с. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3-5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення.

6. Особливості методики розвитку спритності у школярів

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки, перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалася.

Таким чином, головною складовою спритності є координаційні можливості людини.

В.М. Платонов, М.М. Булатова виділяють такі види координаційних здібностей: здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати і засвоювати ритм; здатність довільно розслаблювати м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Для розвитку спритності можна використовувати будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також із розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, різноманітних естафет, спортивних ігор тощо.

Слід пам'ятати і про зв'язок спритності з функцією рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12-13 років досягають рівня показників дорослих (Е.Я. Боднаревський).

Для вдосконалення рівноваги необхідно ставити учнів у такі умови, за яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів.

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посіб. – К.: ІЗМН, 1997. – 52 с.

4. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк, 1999. – 336 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е изд; испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.2. – 256 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 349 с.

Лекція №8. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання.
2. Підходи до диференційованого фізичного виховання дітей та критерії диференціації.
3. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різним рівнем фізичного розвитку.
4. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різним типом тілобудови.
5. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різними властивостями нервової системи.

1. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання

Необхідність урахування в процесі фізичного виховання морфофункціональних відмінностей учнів загальновідома.

Всі учні мають індивідуальні відмінності, які зумовлені такими чинниками:

1) біологічними (вік, стать, генетично зумовлені особливості тощо);

2) соціальними (сім'я, оточення, школа);

3) психологічними (сприйняття, мислення, характер, здібності тощо);

4) особливостями фізичного розвитку.

2. Підходи до диференційованого фізичного виховання дітей та критерії диференціації

Фізична підготовка (ФП) дітей значною мірою залежить від темпів фізичного розвитку, особливостей тілобудови та типологічних особливостей нервової системи.

За темпами фізичного розвитку (ФР) визначають біологічний вік дитини. Для оперативного визначення темпу біологічного розвитку підлітків у школі використовують його експрес-оцінку: уповільнений (Р), середній (С) і пришвидшений (А) стосовно календарного віку школяра. Експрес-оцінка складається з двох показників: вимірювання довжини тіла та оцінки розвитку волосся у паховій ямці.

Учні з прискореними темпами ФР мають зріст вищий за середній та високий при середніх (нормальних) показниках відносної маси тіла і пропорційної тілобудови.

Учні з середніми темпами ФР мають середні показники зросту при середніх показниках відносної маси тіла і пропорційної тілобудови.

Учні з уповільненими темпами ФР мають зріст нижчий за середній або низький при середніх показниках відносної маси тіла і пропорційної тілобудови.

Індивідуальний підхід до фізичного виховання школярів зумовлюється соматичним типом конституції дитини, або тілобудовою. У зв'язку з цим різні науковці пропонують класифікації соматотипів з різною їх кількістю (від трьох і більше).

Дітей можна класифікувати за такими соматотипами: астеноїдний, торакальний, м'язовий та дигестивний типи.

Крім зазначених основних типів, розрізняють і проміжні: астеноїдно-торакальний, торакально-м'язовий, дигестивно-м'язовий.

У процесі фізичного виховання школярів необхідно звертати увагу на властивості їхньої нервової системи, або темперамент.

Залежно від сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів дітей поділяють на холериків, сангвініків, флегматиків і меланхоліків.

Крім вищезазначених ознак, для диференціації фізичних навантажень школярів до уваги необхідно брати рівень їхньої фізичної підготовленості, який відповідно до вимог Державних тестів може бути оцінений як низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній і високий, та стан здоров'я.

3. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різним рівнем фізичного розвитку

Учні з прискореними темпами ФР здебільшого мають знижені (порівняно з іншими) відносні показники ЖЄЛ, відносні показники сили та спритності, силової витривалості при добрих показниках абсолютної сили (динамометрії). Такі діти можуть досягати добрих результатів у бігу на короткі дистанції, у стрибках, у підніманні ваги, але відчувати труднощі у виконанні вправ на гімнастичних приладах, у лазінні по канату, підтягуванні тощо. Цим учням варто рекомендувати такі вправи: дихальні, для розвитку сили м'язів верхнього плечового пояса і тулуба, силової та загальної витривалості, для поліпшення постави.

Для учнів із середніми темпами ФР рекомендують вправи для поліпшення постави, розвитку бистрості, сили, гнучкості, спритності.

Учні з уповільненими темпами ФР у зв'язку із заниженим ростом і абсолютною масою поступаються іншим дітям в абсолютних показниках сили і швидкісно-силових якостей (у стрибках), проте нерідко вони перевищують учнів-акселератів у відносних показниках сили та стрибучості, силової витривалості.

4. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різним типом тілобудови

У школярів з різним типом тілобудови спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей.

У школярів астеноїдного типу низькі показники витривалості, сили, рівноваги, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

У школярів торакального типу високі показники рівноваги, середні показники витривалості, гнучкості, відносної сили, швидкісно-силових якостей, бистрості.

У школярів м'язового типу високі показники гнучкості, швидкісно-силових якостей, рівноваги, сили м`язів-згиначів кисті, середні показники витривалості і відносної сили.

У школярів дигестивного типу середні показники рівноваги, гнучкості, сили м'язів-згиначів кисті, низькі показники бистрості, швидкісно-силових якостей, витривалості і відносної сили.

5. Особливості диференційованого фізичного виховання дітей з різними властивостями нервової системи

За типологічними особливостями нервової системи школярів можна визначати особливості їхньої діяльності і працездатність на заняттях та особливості методики й організації вивчення нових рухових дій.

Школярі із сильною нервовою системою як під час показу, так і під час пояснення засвоюють вправу швидше, ніж школярі зі слабкою нервовою системою. У меланхоліків нова вправа викликає напружений стан, особливо в період початкового вивчення.

Під час навчання рухів серед методів навчання для "сильних" перевагу необхідно надавати поясненню, а для "слабких" – показу. Особливо ефективний такий підхід, коли "сильні" виконують вправу на точність, а "слабкі" – на силу.

Під час навчання рухових дій необхідно враховувати природні особливості поведінки школярів із різними типами темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік).

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Ареф`єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посіб. – К.: ІЗМН, 1997. – 52 с.
3. Душанин С.А., Шигалевский В.В. Функция сердца у юных спортсменов. – К.: Здоров'я, 1988. – 168 с.
4. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: Метод. рек. – Луцьк, 2001. – 36 с.
5. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учеб.-метод. пособие. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

Лекція №9. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

ПЛАН

1. Стан здоров'я дітей у сучасних умовах.
2. Оцінка здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами.
3. Особливості застосування коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави у школярів.
4. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
5. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи.

1. Стан здоров'я дітей у сучасних умовах

У Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" вказано, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров`я населення. Наводяться дані про те, що майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення у стані здоров'я.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, біля 90% дітей, підлітків мають різні відхилення у стані здоров`я, понад 59% - незадовільну фізичну підготовленість. За останні роки на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, яка належить до спеціальної медичної групи. Пріоритетними захворюваннями є хвороби органів дихання (до 50%) і часті повторні гострі респіраторно-вірусні захворювання (90%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму до несприятливих чинників навколишнього середовища. У багатьох дітей і підлітків за відсутності будь-якого захворювання виявляють функціональні відхилення, причинами яких можуть бути швидкий темп фізичного дозрівання, вплив фізичних і розумових навантажень, які не відповідають можливостям дітей і підлітків, несприятливі сімейно-побутові, екологічні та інші умови.

2. Оцінка здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами

Аналіз стану здоров'я і фізичного розвитку школярів повинен проводити лікар-педіатр, який закріплений за школою. На початку

навчального року (у 1 класі – в кінці року) він разом із бригадою лікарів-спеціалістів (стоматолог, отоларинголог, окуліст, хірург, ортопед) проводить поглиблений медичний огляд учнів. Після закінчення огляду складають комплексний висновок про стан здоров'я кожного школяра, визначають медичну групу для занять фізичною культурою і призначають лікувально-оздоровчі заходи. Результати огляду вносять в індивідуальну картку розвитку школяра (форма 026/у). На підставі аналізу результатів медичного огляду розробляють план заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я школярів, який розглядає педагогічна рада, затверджують головний лікар дитячої поліклініки та директор школи.

У практиці ФВ для оцінки здоров'я школярів використовують такі критерії:

- ► рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному;
- ► рівень функціонування основних систем організму;
- ► рівень фізичної підготовленості;
- ► ступінь стійкості організму до несприятливих умов довкілля;
- ► наявність або відсутність хронічних захворювань.

На основі даних про стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів для проведення занять фізичною культурою ділять на три групи: основну, підготовчу і спеціальну.

До основної групи належать учні, які не мають відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я, а також школярі з незначним відхиленням у стані здоров'я функціонального характеру за умови достатньої фізичної підготовленості.

До підготовчої групи зараховують дітей, які не мають відхилень у стані здоров'я або мають незначні відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку, з недостатньою фізичною підготовленістю.

До спеціальної медичної групи (СМГ) відносять учнів зі значними відхиленнями у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. Це діти, у яких діагностовано вроджену ваду серця, ревматизм, бронхіальну астму із частими приступами, порушення опорно-рухового апарату (зокрема сколіоз II-III ступенів, порушення нервової та ендокринної систем тощо).

3. Особливості застосування коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави у школярів

Постава – це набуте людиною в процесі росту і розвитку невимушене положення тіла під час спокою і в русі.

У разі порушення постави погіршується робота всіх систем і органів організму людини. Насамперед погіршується діяльність нервової системи, яка регулює зв'язок організму з навколишнім середовищем, об'єднує і скеровує роботу всіх інших систем організму. Порушення постави розладнує роботу органів дихання, кровообігу, травлення та виділення, а це у свою чергу погіршує білковий, вуглеводний, мінеральний, водний обмін в організмі і тим самим порушує ріст кісткової та м'язової систем.

Найхарактерніші вади постави:

- кругла спина (збільшена кривизна хребта у грудному відділі та згладжені фізіологічні вигини шийного та поперекового відділів хребта);
- плоска спина (природні фізіологічні вигини хребта погано виражені, згладжені);
- кругло-ввігнута спина (збільшена кривизна хребта в грудному та поперековому відділах хребта);
- лордотична постава (збільшений вигин у поперековому відділі хребта).

Окремо необхідно вказати сколіотичну поставу і зазначити, чим вона відрізняється від сколіотичної хвороби. Для сколіотичної постави характерні незначні відхилення хребта вліво чи вправо від середньої осі, які зникають при напруженні м'язів спини (наприклад, стійка по команді "струнко"). Якщо при напруженні м'язів відхилення від осі не зникають, це вже сколіотична хвороба (сколіоз II-III ступеня).

4. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи

Сьогодні існує кілька підходів, що практикуються в процесі організації уроків фізичної культури з учнями СМГ:

1. Звільнення учнів від занять фізичними вправами на уроках фізичної культури. Причиною такого рішення є довідка від лікаря, в якій рекомендується звільнити дитину від виконання фізичних вправ у зв'язку з хворобою. Такий підхід видається необгрунтованим, оскільки дитину потрібно звільнити лише від окремих рухових дій чи певних навантажень, які негативно впливають на її здоров'я.

2. Спільні заняття учнів спеціальної, підготовчої та основної медичної групи під керівництвом одного вчителя. Основна причина такого підходу полягає у відсутності штату викладачів, оскільки з учнями 1-9-х класів, згідно з нормативними документами, урок фізичної культури в класі проводить лише один педагог. Ефективність такого підходу буде незначною, оскільки вчителю доводиться значною мірою розподіляти свою увагу на велику кількість дітей, які виконують різні завдання.

3. Спільні заняття учнів спеціальної та підготовчої медичної групи під керівництвом одного вчителя. Такий підхід видається ефективнішим, ніж попередній, оскільки вчитель працює лише з частиною класу і може частіше звертати свою увагу на діяльність кожного окремого учня. Разом з тим такий підхід вимагає збільшення штату викладачів.

4. Заняття учнів спеціальної медичної групи, що проводяться окремою підгрупою, за розкладом уроків основної медичної групи. Такий підхід з точки зору ефективності роботи з учнями СМГ видається кращим за попередній.

5. Заняття учнів СМГ на уроках фізичної культури, що проводяться в позаурочний час. Позитивними рисами такого підходу є, по-перше, значне зменшення проблеми наявності штату викладачів, оскільки таким чином можна організувати кілька груп, до яких би входили діти з різних класів з однотипними видами захворювань; по-друге, діяльність дітей у таких групах є продуктивною, а робота вчителя є більш кваліфікованою.

Основні завдання ФВ учнів СМГ:

- Зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, загартування школярів.
- Розширення функціональних можливостей основних систем організму.
- Посилення захисних функцій організму школярів до різних захворювань.
- Формування та закріплення рухових умінь і навичок.
- Виховання в дітей морально-вольових якостей і стійкого інтересу до регулярних самостійних занять фізичними вправами.
- Роз'яснення учням важливості ЗСЖ, принципів гігієни праці і відпочинку, раціонального харчування.

5. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи

Групи учнів СМГ комплектуються за висновками лікаря про стан їхнього здоров'я, формуються за наказом директора школи. Мінімальна кількість дітей у групі – не менше ніж 10 осіб.

Заняття з учнями СМГ поділяють на два періоди: підготовчий і основний. Підготовчий період триває перші два місяці навчального року. Його завдання:

1. Поступово підготувати серцево-судинну та дихальну системи і організм у цілому до виконання фізичних навантажень.
2. Виховувати в учнів потребу до систематичних занять фізичними вправами.
3. Навчити учнів швидко знаходити і підраховувати пульс.
4. Навчити елементарних правил самоконтролю (аналіз самопочуття, характеру сну, апетиту, поява втоми на уроках ФК).

Тривалість основного періоду залежить від того, як пристосовується організм учнів до фізичних навантажень, від стану здоров'я. У цьому періоді діти можуть бути переведені у підготовчу і навіть основну групу.

Завдання основного періоду:

1. Підвищення загальної тренованості, функціональних можливостей організму до фізичних навантажень у школі і домашніх умовах.
2. Засвоєння основних умінь і навичок із програми ФВ для учнів СМГ.

У цьому періоді застосовують майже всі загальнорозвивальні вправи, вправи легкоатлетичного характеру, елементи спортивної і художньої гімнастики, рухливі ігри та елементи спортивних ігор.

Схема побудови уроку в СМГ не відрізняється від звичайних уроків ФК. Підготовча частина (3-5 хв) передбачає тонізуючий вплив фізичних вправ на організм, формування правильної постави, створення сприятливого емоційного фону. В основній частині (25-35 хв) вирішують завдання підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, формування навичок, розвиток рухових якостей. Заключна частина (3-5 хв) передбачає зниження фізіологічного навантаження, нормалізацію функцій систем організму, створення гарного настрою на наступні уроки.

Література

1. Боднар І.Р. Теорія і методика фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Методичний посібник. – Львів, 2004. – 38 с.
2. Бузюн О.І., Завацький В.І., Завацька Л.А. Практикум з фізичної культури: Навч. посіб. – Луцьк: Настир'я, 1994. – 216 с.
3. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. – Л.: Вид-во НУ "Львівська політехніка", 2001. – Ч.1. – 148 с.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
5. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
6. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.

Лекція №10. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Значення планування процесу фізичного виховання.
2. Характеристика основних документів планування навчального процесу з фізичного виховання.
3. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
4. Методика педагогічних спостережень на уроці фізичної культури (візуальні спостереження, хронометраж уроку, визначення фізіологічної кривої навантаження).
5. Особливості проведення самоконтролю школярами.

1. Значення планування процесу фізичного виховання

Планування – це складання методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення у сутність явищ і закономірностей фізичного виховання.

Функції педагогічного планування фізичного виховання полягають у передбаченні очікуваного результату і "проектуванні" того, як буде (повинен) розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей.

Планування завершується підсумковим контролем. Ці дані є вихідними для планування наступного циклу (серії уроків, навчальної чверті, навчального року).

Правильно виконане планування має відповідати таким вимогам: забезпечувати можливість оперативного внесення коректівів; спиратися на загальні і методичні принципи фізичного виховання; бути цілеспрямованим і перспективним; бути реальним; бути конкретним (чітке визначення етапу навчання, його завдань і відповідних засобів); бути наочним (впровадження у практику графічних форм).

Перед тим, як складати план, необхідно:

1. Визначити обсяг матеріалу, який належить засвоїти учням певного класу в навчальному році, його зв'язок з матеріалом суміжних класів.
2. Вивчити склад учнів, стан їхнього здоров'я, рівень знань, фізичної підготовленості.
3. Дослідити рівень роботи з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріальної бази школи. Водночас визначаються шляхи її розвитку і вдосконалення.
4. Ознайомитися із загальним планом роботи школи для визначення ставлення до фізичної культури керівництва й усього педагогічного колективу школи.
5. Вивчити кліматичні умови населеного пункту, екологічний стан.
6. Опрацювати календар спортивно-масових заходів району, області.
7. З'ясувати загальні і спортивні традиції школи, населеного пункту.
8. Сформувати програми вивчення всіх рухових дій.

2. Характеристика основних документів планування навчального процесу з фізичного виховання

Усі документи планування поділяються на дві групи: 1) державні документи; 2) документи, що складає сам учитель.

Державн і документи планування:

- навчальний план, що визначає кількість годин на предмет "Фізи чна культура";
- типов а навчальна програма.

Документи планування, які складає вчитель:

- сітка розподілу навчальних годин на рік;
- річний план-графік навчально-виховної роботи;
- робоч ий план на чверть (семестр);
- конспект уроку або системи уроків;
- програми вивчення рухових дій;
- плану вання позаурочної роботи з ФВ.

Згідно з чинною державною програмою з ФК школярів, обов'язковими для вчителя є: річний план графік навчально-виховної роботи, робоч ий план на семестр та план-конспект уроку.

3. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання

Під контролем розуміють: перевірку, обстеження, спостереження, оцінку тощо. Розрізняють такі ***види контролю:*** педагогічний, лікарський, антропометричний, біохімічний, психологічний, організаційний, тестовий, візуальний, попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий і багато інших.

Для фізичного виховання характерні два види контролю: **педагогічний контроль і самоконтроль.**

Термін "педагогічний контроль" означає, що контроль здійснює педагог-фахівець (викладач, тренер) відповідно до його професійних функцій.

У педагогічному контролі за процесом фізичного виховання учнів суб'єктом контролю є вчитель, об'єктом – школяр. У процесі самоконтролю учень одночасно є суб'єктом і об'єктом контролю.

Контроль чинників, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання, повинен охоплювати три роди впливів: ті, що йдуть безпосередньо від педагога (педагогічні впливи); ті, що чинять умови зовнішнього с ередовища; ті, що випливають з діяльності та взаємодії учнів (специф ічні чинники).

У процесі фізичного виховання учнів застосовують такі види контролю:

- контроль вихідного рівня і готовності учнів до реалізації заплан ованих завдань (вихідний контроль);

- оперативно-поточний контроль (постійний контроль);
- цикловий або етапний контроль.

4. Методика педагогічних спостережень на уроці фізичної культури (візуальні спостереження, хронометраж уроку, визначення фізіологічної кривої навантаження)

Під час педагогічних спостережень об'єктом контролю може бути як учитель, так і учень.

Педагогічні спостереження за учнем дозволяють у першу чергу фіксувати рівень фізичного навантаження на уроці ФК і визначати реакцію організму учня на запропоноване навантаження.

Дозування фізичного навантаження і реакція організму учнів на нього контролюють шляхом: спостережень за зовнішніми ознаками втоми; хронометрування уроку ФК; визначення ЧСС через відповідні проміжки часу.

Хронометрування уроку та пульсометрію проводять паралельно під час спостереження за одним середнім учнем.

Візуальні спостереження проводять за ознаками втоми учнів. Зовнішні ознаки втоми учнів є досить інформативними і вважаються достатніми для регулювання фізичного навантаження на уроках ФК. Особливо уважно необхідно контролювати стан підлітків 12-15 років та учнів, що мають ослаблене здоров'я. За перших ознак перевтоми навантаження необхідно знизити, дати учням відпочити.

Хронометрування уроку ФК використовується як доповнення до візуальних спостережень та як самостійний метод педагогічних спостережень.

Можна хронометрувати окремі частини уроку та окремі періоди роботи на певному виді фізичних вправ.

Для вимірювання і фіксації часу використовують секундомір, який вмикають із дзвоником на урок і зупиняють після організованого виходу учнів із залу (майданчика). Зафіксований показник заносять у протокол, що має такі колонки.

Протокол

Види діяльності	Час закінчення діяльності	Компоненти уроку				
		Організація уроку	Передача інформації	Виконання вправ	Відпочинок, очікування черги	Простій
1	2	3	4	5	6	7

Під час уроку заповнюють першу і другу колонки, решту – після закінчення уроку.

Реакцію організму учнів на фізичне навантаження визначають за показниками ЧСС. Вимірювання ЧСС дозволяє контролювати не тільки інтенсивність фізичних навантажень, але і поточну працездатність організму.

У процесі заняття ЧСС реєструють у середньому через 3 хв (приблизно 15 вимірювань). Додатково ЧСС вимірюють ще двічі: до уроку та через 3-5 хв після уроку.

Після закінчення необхідно дати оцінку величини навантаження, її динаміки і вказати, як на думку спостерігача краще було б організовувати рухову діяльність учнів на уроці.

5. Особливості проведення самоконтролю школярами

Самоконтроль – це сукупність операцій (самоспостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану), що здійснюються індивідуально у процесі занять фізичними вправами та у загальному режимі дня.

Основна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особливо відчувати позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я. Під час самоконтролю фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Суб'єктивні показники: самопочуття, сон, апетит, працездатність упродовж дня. До об'єктивних показників належать ЧСС (уд./хв), артеріальний тиск (мм рт. ст.). ЧСС вимірюють до і після занять фізичними вправами.

Найбільш вдала форма самоконтролю на заняттях фізичними вправами – це ведення **спеціального щоденника.** Його учні заповнюють самостійно, що дає змогу вчасно виявити відхилення у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення.

Орієнтовна схема ведення щоденних записів у щоденнику самоконтролю представлена у таблиці.

Таблиця

Щоденник самоконтролю

№ з/п	Показники самоконтролю	Дата спостереження і стан (оцінка)					
		1	2	3	4	...	31
1.	Самопочуття і настрій						
2.	Апетит						

3.	Сон						
4.	Працездатність						
5.	Больові відчуття						
6.	Бажання займатися фізичними вправами						
7.	ЧСС за 1 хв: • Вранці після сну в положенні лежачи • До занять фізичними вправами • Відразу після закінчення заняття • Через 5 хв після закінчення заняття						
8.	Частота дихання за 1 хв: • до занять • після занять						
9.	Життєва ємність легень						
10.	Артеріальний тиск: • до занять • після занять						
11.	Маса тіла (кг)						
12.	Результати функціональних проб:						
13.	Результати у контрольних вправах (тестах)						

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Дубовис М.С., Цвек С.Ф. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-11 класах. – К.: Пед. преса, 1999. – 164 с.
3. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи / О.Я. Кругляк, О.С. Брунарська, І.М. Ілик, Н.П. Кругляк – Т.: Підручники і посібники, 2001. – 48 с.
4. Кругляк О.Я. Поурочне планування курсу "Основи здоров'я і фізична культура". – Тернопіль: Підручники і посібники, 2002. – 64 с.
5. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи). – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.

6. Худолій О.М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі // Теорія та практика фізичного виховання. – Х., 2001. – №1. – С.3-12.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Л.: Світ, 1993. – 184 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

Лекція №11. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

ПЛАН

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання зі студентами.
3. Особливості організації процесу фізичного виховання студентів.
4. Організація навчальних занять з фізичного виховання у навчальних відділеннях вищих навчальних закладів.
5. Організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів.

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів

Роки перебування у вищому навчальному закладі – важливий етап формування особистості майбутнього спеціаліста. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню.

Фізичне виховання студентів – це невід'ємна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього спеціаліста у процесі формування його професійної компетентності.

Мета дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ – це послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр", "спеціаліст", "магістр").

Для досягнення мети ФВ студентів необхідно комплексно вирішувати такі **завдання:**

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності,

мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності впродовж усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

2. Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання зі студентами

Основними завданнями позанавчальної роботи з фізичного виховання зі студентами є:

– забезпечення активного відпочинку студентів;

– формування вміння самостійно використовувати доступні засоби ФВ у повсякденному житті для оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;

– залучення до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості студентів з метою формування у них звички і потреби виконувати фізичні вправи;

– пропагування здорового способу життя;

– сприяння студентам у виборі спортивної спеціалізації та досягненні в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;

– підготовка громадського фізкультурного активу навчального закладу.

3. Особливості організації процесу фізичного виховання студентів

На початку навчального року студенти кожного курсу ВНЗ проходять медичне обстеження. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток студентів розподіляють в основну, підготовчу і спеціальну медичні групи для занять фізичними вправами.

Організація та проведення практичних занять вимагає розподілу студентів за навчальними академічними відділеннями – **основне, спеціальне** і **спортивне.**

В ***основне*** навчальне відділення зараховують студентів, віднесених до основної і підготовчої медичних груп, яких розподіляють у навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та у групи з видів спорту.

У ***спортивне*** навчальне відділення зараховують студентів основної медичної групи, які мають високий фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним або декількома видами спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття у цьому вищому навчальному закладі.

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у встановлені кафедрою терміни.

З одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру.

У ***спеціальне*** навчальне відділення зараховують студентів, віднесених за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи комплектують за нозологічними ознаками. Студенти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми з теоретичної і методичної підготовки.

Навчальні відділення є самостійними структурними підрозділами у складі кафедри фізичного виховання. Кожне відділення має керівника, викладачів, робочу програму, графік проходження навчального матеріалу, контрольних іспитів тощо.

У зв'язку із захворюваннями чи іншими причинами студенти основного або спортивного відділень можуть бути переведені до спеціального навчального відділення впродовж навчального року.

4. Організація навчальних занять з фізичного виховання у навчальних відділеннях вищих навчальних закладів

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах має два взаємозв'язаних етапи: перший – базовий, обов'язковий на I-II курсах (по 4 години на тиждень), другий – факультативний, на III-V курсах, який передбачає самостійне (у спортивно-оздоровчих групах, у групах спортивного вдосконалення) покращення фізичного стану, удосконалення знань, умінь, навичок.

Навчальний і тренувальний процес з фізичного виховання здійснюється на навчальних та секційних заняттях студентів упродовж усього періоду їх навчання у ВНЗ згідно з розкладом і в таких формах:

- навчальні заняття – практичні, теоретичні (в тому числі і методичні) проводяться на I-II курсах згідно з розкладом;
- самостійні заняття на I-V курсах;
- заняття у спортивних секціях на I-V курсах;
- індивідуальні заняття – фізичні вправи в режимі навчального дня, заняття спортом, туризмом і загартування.

5. Організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів

Загальне керівництво роботою з фізичної культури у ВНЗ здійснює ректорат. Безпосередньо організовує і проводить цю роботу кафедра фізичного виховання. Самодіяльною фізкультурною роботою керує спортивний клуб.

Кафедра – один із структурних підрозділів ВНЗ. Вона проводить навчальну, методичну, науково-дослідну діяльність з однієї чи кількох споріднених дисциплін.

До змісту ***навчальної*** роботи входять:

- розподіл студентів за навчальними відділеннями;
- організація і проведення навчальних занять з ФВ зі студентами навчальних відділень відповідно до затверджених навчальних планів, програм з ФВ;
- проведення консультацій, методичних занять зі студентами;
- організація індивідуальних занять для студентів з послабленим здоров'ям, тими, хто має недостатню фізичну підготовленість;
- тестування фізичної підготовленості студентів;
- приймання заліків (іспитів) з фізичного виховання.

До основних напрямків і завдань роботи кафедри ФВ також належать:

- проведення наукових і науково-методичних досліджень з актуальних проблем ФВ у ВНЗ, що сприяють подальшому вдосконаленню системи ФВ студентів;
- наукове обґрунтування і методичне забезпечення всіх форм ФВ студентів;
- удосконалення засобів і методів, що використовуються у ФВ і спортивному тренуванні студентів;
- підготовка і видання підручників, навчальних посібників, методичних розробок, рекомендацій, вказівок, матеріалів з ФВ студентів;
- розробка індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і спортивних програм для студентів за допомогою комп'ютерних технологій;
- підвищення професійної кваліфікації викладачів кафедри.

Література

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III-IV рівнів акредитації / М-во освіти України; ін-т змісту і методів навчання. – К., 1998. – 28 с.
2. Фізичне виховання: Навч. програма для вищих навч. закладів України III-IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.
3. Державна національна програма "Освіта. Україна XXI століття" / Ін-т системних досліджень. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
5. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
6. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навч. посіб. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

Лекція №12. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ" У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ПЛАН

1. Психофізіологічні особливості організму студентської молоді.
2. Методичні підходи до процесу фізичного виховання студентів.
3. Особливості методик розвитку рухових якостей студентів.
4. Особливості методик навчання рухових дій студентів.
5. Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
6. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.

1. Психофізіологічні особливості організму студентської молоді

Студенти, згідно з віковою періодизацією, належать до категорії дорослого населення. Вік 18-29 років характеризується розквітом біологічної зрілості і надійністю функціонування всіх систем організму. До 18-20 років сповільнюється зростання тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення. Організм людини володіє найбільшою стабільністю, економічністю і реактивністю у відповідь на стрес-чинники будь-якої модальності. В осіб цього віку зберігається високий рівень здатності до тренувань, особливо сили і витривалості.

Разом з тим у віці 25-30 років, а іноді і раніше, залежно від спадкових і середовищних чинників, починають розвиватися процеси інволюції рухової функції, які проявляються в уповільненні адаптації функціональних систем до умов зовнішнього середовища. Ці процеси протікають гетерохронно і насамперед торкаються нейромоторних механізмів.

Серцево-судинна система. Зменшується сила скорочень серцевих м'язів. Знижується еластичність судин. Стінки судин потовщуються, просвіт зменшується. Погіршується кровопостачання м'язів серця, інших органів.

Дихальна система. Спостерігається погіршення еластичності легеневих тканин, ослаблення дихальних м'язів, що призводить до обмеження легеневої вентиляції.

М'язова система. Погіршення еластичності м'язів і зв'язок. Зменшення збуджуваності нервово-м'язового апарату і швидкості скорочень м'язів призводять до зменшення величини сили. Уповільнюється перехід м'язів з напруженого стану до розслабленого. Відбувається нерівномірна атрофія м'язів. Краща моторна реакція відмічається для відносно дрібних м'язових груп кисті, передпліччя, стопи і гомілок, гірша - для м'язів тулуба.

Під час напруженої м'язової роботи значення хвилинного об'єму дихання і кровообігу, їх частота досягають граничних значень.

2. Методичні підходи до процесу фізичного виховання студентів

Арсенал засобів регламентують програми з ФВ для ВНЗ. Підбір засобів і методів здійснюється на розсуд викладача з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів та інших особливостей тих, хто займається: рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічних умов.

На сьогодні існують різні методичні підходи до процесу фізичного виховання студентів. Так, В.Г. Булате вважає, що ефективність фізичного виховання студентів можна значно покращити за рахунок раціонального застосування безперервних бігових навантажень.

Розроблено (Мільнер, 1999) альтернативну методику оздоровчого тренування за допомогою засобів атлетичної гімнастики. Усі вправи виконують з обтяженням. Перевагу надають трьом вправам: жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, тяга штанги вузьким хватом від підлоги до колін. Передбачається багаторазове (по 10-20) піднімання штанги порівняно невеликої ваги. Особливу увагу приділяють ритмічному диханню і вправам на розслаблення. Переваги занять з обтяженням перед заняттями бігом, ходьбою чи плаванням полягають у більших можливостях задавати абсолютно точне навантаження. Ефект посилюється за поєднання розвитку сили з іншими оздоровчими засобами: бігом, нормалізацією харчування, загартуванням.

На думку А.Й Мачіса, близько 30% часу основної частини заняття необхідно приділяти навчанню техніки фізичних вправ, 70% - розвитку рухових якостей. При цьому біля 70% цього часу необхідно відводити на розвиток витривалості, 30% - на розвиток інших рухових якостей.

Н.Е. Мананков вважає, що 40% заняття зі студентами необхідно відводити розвиткові сили, 60% - розвиткові швидкості, витривалості, гнучкості та інших рухових якостей.

Я.М. Носова вважає доцільним таке співвідношення засобів фізичного виховання на академічних заняттях зі студентами з низьким рівнем фізичної і технічної підготовленості: на заняттях зі студентами I-II курсів 70% необхідно відводити загальній фізичній підготовці, 30% часу - спеціалізації в одному (обраному) виді спорту; на III-IV курсах обсяг засобів загальної фізичної підготовки зменшується до 37% за рахунок зростання (до 63%) обсягу засобів одного виду спорту.

В.Н. Нестеров пропонує протягом чотирьох років проводити заняття спортивною спеціалізацією, при цьому вважає оптимальним таке співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, при якому загальній фізичній підготовці відводиться 50% загального часу.

3. Особливості методик розвитку рухових якостей студентів

Завданнями щодо розвитку рухових якостей студентів ВНЗ стає забезпечення їх подальшого розвитку, а також пріоритетний розвиток рухових якостей, необхідних для професійної діяльності.

Бистрість. Оскільки в ході інволюції насамперед страждають усі форми швидкості, процес фізичної підготовки повинен бути зорієнтованим насамперед на тренування цієї рухової функції. Залежно від мети заняття вибирають ті або інші методи. Проте потрібно пам'ятати, що перенесення швидкості існує тільки в подібних за біомеханічною структурою рухах. Отже, для збільшення швидкості бігу рухові завдання повинні містити його елементи. Такі вправи належать до роботи максимальної потужності, і тому метод тренування швидкісних якостей повинен бути повторним, з достатніми інтервалами відпочинку.

Найвищі показники рівня розвитку силових можливостей спостерігаються у віці 25-30 років. Регрес функцій не торкається в цьому віці силових здібностей. Тенденція до зниження рівня "вибухової" і відносної сили до 25-30 років пов'язана зі збільшенням маси тіла. Пріоритетного розвитку потребують групи м'язів, необхідні в повсякденному житті (розгиначі хребта, згиначі, розгиначі ніг, згиначі, розгиначі рук, великі грудні м'язи). Для жінок додаткового розвитку потребують м'язи живота, таза. Силові здібності жінок доцільно розвивати, підвищуючи рівень динамічної

сили і витривалість м'язів живота, розгиначів рук і ніг; для чоловіків - сили і силової витривалості згиначів і розгиначів рук. Методом динамічних зусиль потрібно підтримувати рівень "вибухової" сили; максимальних зусиль - абсолютної сили; повторних зусиль "до відмови" - витривалість. Основні тренувальні засоби - підтягування, розгинання рук, нахили тулуба, присідання на одній нозі, долання протидії партнера, вправи ізометричного характеру, з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, гімнастичними лавками. Для розвитку "вибухової" сили молодим людям можна рекомендувати важку атлетику, спринтерські дистанції в циклічних дисциплінах, легкоатлетичні стрибки і метання, деякі види боротьби (вільна, самбо, дзюдо) і східних єдиноборств.

Для вдосконалення швидкісної анаэробної **витривалості** використовують переважно циклічні дисципліни з навантаженнями субмаксимальної потужності в діапазоні часу від 20 до 120 с. Ці заняття супроводяться значним напруженням організму і вимагають значних вольових зусиль. У зв'язку з цим, орієнтуючись під час розвитку швидкісної витривалості у чоловіків на інтервальний метод, а у жінок - повторний, необхідно значне місце відводити різним естафетам, спортивній і рухливій грі для підвищення емоційного фону занять.

Циклічні вправи аеробного характеру також рекомендовані для ФВ студентів, оскільки відомо, що рівень **витривалості** є одним з основних критеріїв здоров'я.

Сприяти розвиткові витривалості будуть і ациклічні вправи за умови тривалого їх виконання і оптимального навантаження.

В умовах спортивного залу малоінтенсивне тривале навантаження можна забезпечити за рахунок повільного бігу і швидкої ходьби по залу і сходами, рухливої і спортивної гри, степ-тесту в довільному темпі, занять на тренажерах тощо. Для жінок оптимальними будуть заняття ритмічною гімнастикою, вправи зі скакалкою і баскетбольними м'ячами, рухлива і спортивна гра. спортивні танці.

Вік 20-30 років не є оптимальним для розвитку рухливості в суглобах. Проте підтримувати певний, раніше досягнутий, рівень гнучкості необхідно. Для чоловіків найбільш раціональними будуть вправи пружинного характеру, а для жінок - махові рухи з великою амплітудою. Основну увагу потрібно приділяти збереженню рухливості хребта, плечових і кульшових суглобів.

У студентському віці вдосконалення **координаційних** можливостей не припиняється, проте все сильніше проявляються інволюційні зміни.

4. Особливості методик навчання рухових дій студентів

Після закінчення шкільного курсу з ФВ у молодих людей вже сформований певний арсенал життєво важливих рухових умінь і навичок. Серед них є рухові дії, що широко використовуються в життєвій практиці, і такі, що можуть слугувати конструктивними елементами (будівельним матеріалом) у разі потреби побудувати новий рух.

Період найлегшого оволодіння технікою нових рухів триває лише до 12 років. У студентському віці вдосконалення координаційних можливостей уповільнюється. Тому акцент у ФВ студентів ВНЗ необхідно робити на навчанні координаційно простих, прикладних рухів. Необхідним є врахування передумов процесу навчання.

Готовність до навчання рухових дій визначається трьома компонентами: фізична готовність (стан рухових якостей, які необхідні для виконання дій); руховий досвід (фонд придбаних раніше рухових умінь, навичок, знань); психічна готовність (особистісно-психічні чинники, що мобілізують до дії і визначають характер поведінки під час її виконання).

Навчання рухових дій у ВНЗ не передбачає досягнення максимально високого ступеня досконалості вмінь і навичок. У процесі навчання ряду рухових дій формуються не стільки навички, скільки вміння. Використання підвідних вправ дає можливість сформувати їх лише до стадії початкового вміння. Тому значне місце відводиться навчанню підготовчих, підвідних вправ.

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

Форми фізичного виховання у ВНЗ поділяються на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм належать такі:

- у режимі робочого дня – гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика, корегувальна гімнастика тощо;
- самостійні заняття: групові (у секції, групі ЗФП тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул,

виконання завдань викладача, домашні завдання);

- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, фізкультурні виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс, змагання, спартакіади тощо;
- табори відпочинку.

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів, багатоплановість їхніх інтересів передбачають використання на кафедрі ФВ у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

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

Є такі види таборів: оздоровчі табори; оздоровчо-спортивні табори; спортивні табори; табори відпочинку та праці; туристичні табори; військові табори.

Загальні **завдання** ФВ студентської молоді в таборах відпочинку:

1. Зміцнення здоров'я відпочивальників засобами ФК і спорту з урахуванням природних кліматичних умов і на цій основі підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та загальної працездатності організму.
2. Залучення до регулярних занять ФК і спортом студентів.
3. Підготовка громадських інструкторів та суддів зі спорту.
4. Ознайомлення із санітарно-гігієнічними вимогами користування природними засобами.
5. Прищеплення навичок дотримання розумного та раціонального режиму відпочинку.
6. Виховання навичок самоуправління та організації активного відпочинку.
7. Виховання студентської молоді в дусі патріотизму, високої моралі і колективізму.

У таборах можуть бути застосовані такі форми навчально-спортивної та масово-оздоровчої роботи:

1. Щоденна ранкова гігієнічна гімнастика.
2. Навчально-тренувальні заняття.
3. Заняття з плавання.
4. Заняття зі студентами з відхиленням у стані здоров'я.
5. Заняття на пляжі.
6. Загартовування повітрям, сонцем, водою.

7. Туристичні походи (одно- і багатоденні).
8. Змагання з різних видів спорту.
9. Трудові процеси (прибирання території тощо).
10. Інструкторсько-методичні заняття.

Література

1. Основы теории и методики физической культуры / Учеб. для техникумов физ. культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.209-219.
2. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд.: – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

Лекція №13. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

ПЛАН

1. Значення і завдання ППФП студентів.
2. Засоби ППФП студентів.
3. Особливості формування прикладних рухових умінь і навичок у ППФП студентів.
4. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.
5. Форми організації ППФП студентів.

І. Значення і завдання ППФП студентів

Фізичне виховання студентів необхідно здійснювати з урахуванням умов та характеру їхньої майбутньої професійної діяльності, тобто містити в собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), використовувати засоби фізичної

культури і спорту для формування в майбутніх спеціалістів професійно необхідних знань, рухових якостей, навичок, а також для підвищення стійкості організму до впливу зовнішнього середовища. У зв'язку з цим ППФП включена самостійним розділом у програму з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

ППФП студентів спрямована на підготовку фахівців тієї чи іншої професії. Завдання ППФП доцільно розглядати у двох напрямках: покращення якості виконання виробничих операцій; забезпечення високої працездатності.

Перший напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Розвивати конкретні, професійно необхідні здібності та рухові якості.
2. Підвищувати функціональні можливості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму до чинників виробничої діяльності, що негативно впливають на організм.
4. Розширити арсенал рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій.
5. Виховувати вольові якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Сформувати знання про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної виробничої діяльності.
2. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.
3. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності після виробничої діяльності.

Вирішення вищеназваних завдань допоможе створити передумови для ефективної роботи на виробництві в коротший термін і з меншими енерговитратами.

2. Засоби ППФП студентів

Засобами ППФП є фізичні вправи, проте спеціально відібрані й організовані у повній відповідності до її завдань:

1. Прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту.
2. Прикладні види спорту.
3. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники.
4. Допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділів ППФП.

Одним з ефективних засобів ППФП є **прикладні види спорту.** Так, для студентів ряду факультетів спортивний туризм у його різновидах є прикладним видом спорту, він формує у студентів комплекс прикладних знань, умінь, навичок, рухових якостей.

Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники відіграють самостійну роль у процесі виховання спеціальних якостей. Найбільший вплив цих засобів проявляється під час підготовки студентів в умовах знижених температур, жаркого клімату тощо. Застосовуючи зазначені засоби ППФП, можна виробити у студентів підвищену стійкість до холоду, спеки, сонячної радіації та коливання температур.

Допоміжними засобами, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділу ППФП, виступають фізичні вправи, що застосовуються у режимі робочого дня для підвищення працездатності.

3. Особливості формування прикладних рухових умінь і навичок у ППФП студентів

Механізм формування рухових професійних навичок аж до їх автоматизації в наш час трактується з позицій умовнорефлекторної діяльності. У процесі виконання вправ (тренування) формується руховий стереотип – навичка. Для засвоєння нових форм рухової діяльності використовується увесь фонд рефлекторних зв'язків, отриманих людиною протягом життя (в результаті переносу). Нові робочі навички будуються на основі різноманітного сполучення засвоєних раніше. Отже, чим багатший руховий досвід людини, тим швидше вона оволодіє новою для неї навичкою.

4. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів

ППФП передбачає тісний взаємозв'язок **загальної і спеціальної** фізичної підготовки. Спеціальне тренування повинно базуватися на загальній фізичній підготовці. Весь комплекс ППФП – це загальноприйняті теоретичні і методичні положення системи підготовки спортсменів, які дозволяють підготувати людину до максимальної нервово-м'язової діяльності. Таким чином, науково-методичні основи розвитку рухових якостей, розроблені в системі фізичного виховання, можуть бути повністю застосовані і в процесі ППФП.

У більшості видів трудової діяльності людині доводиться долати вагу власного тіла. Тому вирішальне значення має не абсолютна, а

відносна м'язова **сила**. Засоби і методи силового тренування мають бути адекватними режиму діяльності на виробництві. Отже, потрібно підбирати вправи, подібні за структурою, величиною і характером нервово-м'язових зусиль, кутовою амплітудою до виробничих рухів.

Процес розвитку **бистрості** повинен базуватися на особливостях її прояву у виробничих умовах, оскільки перенос бистрості відбувається лише в координаційно подібних рухах. Відомо, що всі три прояви бистрості (латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху і частота рухів) незалежні один від одного. Для розвитку бистрості складних реакцій можна використовувати рухливі та спортивні ігри.

У наш час розрізняють різні види втоми: розумову, емоційну, фізичну тощо. Високі показники **витривалості** в одному виді ще не гарантують високої витривалості в іншому. Найбільше значення у ППФП майбутніх спеціалістів має розвиток аеробних можливостей організму, які забезпечують тривалу продуктивну роботу невисокої потужності. За дуже низької потужності (що найчастіше зустрічається на виробництві) найбільшого значення набуває загальна витривалість. Загальна витривалість визначає можливості і спеціальної витривалості у специфічних трудових діях.

Розвиток **спритності і гнучкості** з метою ППФП студентів не має самостійного значення через особливості характеру й умов праці більшості спеціалістів. Процес ФВ постійно має бути забезпеченим достатньою кількістю фізичних вправ з елементами новизни. Методика розвитку гнучкості визначається умовами і вимогами трудового процесу.

Велика кількість сучасних професій потребують від виконавців підвищеної здатності до тривалої концентрованої чи розподіленої уваги, стійкості до гіпоксії, до високих чи низьких температур, підвищеної стійкості до вестибулярних подразників та ряду інших чинників, що певною мірою лімітують працездатність і продуктивність професійної діяльності. Дослідженнями доведено, що **спеціальні якості** можна вдосконалювати шляхом спрямованого підбору засобів фізичного виховання і методик їх застосування. Так, заняття спортивними іграми сприяє збільшенню кута зору, просторовому орієнтуванню, заняття гімнастикою, акробатикою, стрибками у воду – стійкості до навантажень і сильнодіючих подразників вестибулярного апарату, заняття альпінізмом – стійкості до висотної гіпоксії.

5. Форми організації ППФП студентів

У наш час визначилося кілька **форм** ППФП у системі фізичного виховання, які можуть бути згруповані за таким принципом: навчальні заняття (обов'язкові і факультативні); самостійні заняття; фізичні вправи в режимі дня; масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Кожна з них має одну або кілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані для всього контингенту студентів або його частини.

В окремих ВНЗ різного профілю практикується самостійне виконання студентами завдань викладача фізичного виховання.

ППФП під час самостійних занять студентів у позанавчальний час також має декілька форм: заняття прикладними видами спорту в спортивних секціях; самостійні заняття фізичними вправами і видами спорту, які сприяють ППФП, протягом навчального року і практики.

Важливою формою реалізації ППФП є масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Насичення календаря змагань прикладними видами спорту чи їхніми елементами, регулярність проведення подібних змагань може сприяти якості ППФП.

Література

1. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. – Л., 2006. – 70 с.
2. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю. – Івано-Франківськ, 2005. – 100 с.
3. Раєвський Р.Т., Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. – О.: Наука і техніка, 2006. – 132 с.
4. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
5. Мурза В.П., Дяченко А.П. Методичні рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів та інших лікарських спеціальностей. – К., 1997. – 25 с.

Лекція №14. ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ПЛАН

1. Роль планування у процесі фізичного виховання студентів.
2. Документи планування процесу фізичного виховання у ВНЗ.
3. Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання студентів.
4. Форми педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів.
5. Методи педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів.

1. Роль планування у процесі фізичного виховання студентів

Планування надає педагогічному процесу організованого, цілеспрямованого характеру, дозволяє вибрати для використання найбільш ефективні засоби, раціонально розподілити їх на заняттях. Наявність чіткого плану дає змогу уникнути стихійності у діях, надлишкових витрат часу, сил, матеріальних ресурсів. Якісне планування саме навчального матеріалу забезпечує безперервний розвиток здібностей, навичок, розширення і закріплення необхідних знань.

За термінами проведення у практиці ВНЗ з ФВ застосовується три види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Перспективний план складається для окремих навчальних відділень ВНЗ. Обов'язково містить:

- основні завдання і кінцевий результат навчання;
- педагогічну характеристику осіб, що займаються;
- обсяг і послідовність засвоєння навчального матеріалу за роками навчання;
- час, що відводиться на академічні, самостійні заняття, змагання.

До документів ***перспективного*** планування належать програма з ФВ і навчальний план ВНЗ.

Поточне планування розкриває порядок проходження навчального матеріалу. Прикладом поточного планування є графік навчального процесу і робочий план.

Оперативне планування розкриває суть графіку навчального процесу. Основу оперативного планування складають тижневі цикли (2 заняття). До документів оперативного планування відносять план-конспект занять.

2. Документи планування процесу фізичного виховання у ВНЗ

Основними документами планування навчального процесу з фізичного виховання є: програма, навчальний план, графік навчального процесу, робочий план і план-конспект занять. Крім того, важливе значення у процесі планування навчального процесу відіграють документи обліку, а саме: груповий журнал; протоколи поточного тестування, семестрових та курсових заліків.

3. Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання студентів

Роль педагогічного контролю у фізичному вихованні:

- виявлення співвідношення педагогічно спрямованих впливів та ефектів;
- оцінювання їх відповідності чи невідповідності запланованим результатам;
- контроль є підставою для прийняття рішення (внесення коректівів у планування).

Контроль у фізичному вихованні не обмежується обліком успішності, контролем фізичного стану, а також передбачає вивчення чинників впливу, об'єкта й ефекту впливу.

Основними розділами педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів є такі:

1. Самоконтроль педагога. У фізичному вихованні його форми ширші й об'єктивніші, ніж в інших видах виховання.
2. Контроль чинників середовища (професійно-прикладне значення).
3. Динаміка зрушень.
4. Контроль рухової діяльності: об'єктів формування і вдосконалення; чинників, що впливають на фізичні і функціональні можливості; сумарний ефект впливів.

4. Форми педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів

Вхідний (попередній). Дозволяє встановити *особливості студента*: його схильності, інтереси, задатки, мотивацію до занять, *готовність студента:* показники фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рухові здібності. У результаті вхідного контролю студентів ВНЗ поділяють на групи для занять фізичними вправами.

Оперативний контроль (ефект одного заняття) дає термінову інформацію про стан студента в результаті впливу вправи, серії вправ. Його значення полягає в оцінці фізіологічних зрушень в організмі студента під впливом застосування засобів.

Поточний контроль – застосовується для визначення щоденних коливань стану організму до перенесення навантаження. Дозволяє більш якісно спланувати зміст наступних кількох занять, рівень тренувального навантаження в них.

Етапний контроль (результат етапу) – проводиться після закінчення певного етапу з метою встановлення кумулятивного ефекту. Дозволяє оцінити систему занять, формування певної рухової дії, розвиток рухової якості, динаміку фізичної підготовленості, динаміку функціональних здібностей. Застосовується для перевірки завдань, що поставлених у робочому плані, засобів і методів, умов наступних занять.

5. Методи педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів

Методи контролю, що використовуються у фізичному вихованні, можна згрупувати у три розділи:

1. Загальнопедагогічні методи. Педагогічний контроль дає змогу спостерігати за різними сторонами педагогічного процесу, за змінами реакції студента (до, після, під час занять). Поширені у фізичному вихованні методи педагогічного контролю: хронометраж, пульсометрія, візуальні спостереження. Використовується також опитування (анкетування, інтерв'ю, бесіда).

2. Медико-біологічні методи (функціональні проби).

3. Специфічні для фізичного виховання методи (залік, змагання, тестування рівня фізичної підготовленості і володіння технікою). Вимірюється й оцінюється результат діяльності.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров`я, 1987. – 224 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Матяжов В.С. Организационные формы и методы работы студенческого оздоровительно-спортивного лагеря. – Л.: Вища школа, 1974. – 93 с.
4. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 95 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Фізичне виховання: Навч. програма для вищих навч. закладів України III-IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.

Лекція №15. ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРОСЛИХ

ПЛАН

1. Вікова періодизація дорослих.
2. Етапи фізичного розвитку людини.
3. Психофізіологічна характеристика дорослих.
4. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.

1. Вікова періодизація дорослих

У науково-методичній літературі з питань ФВ наводиться така вікова періодизації дорослого населення:

19 - 28 років (чоловіки) і 18-28 років (жінки) – **молодіжний вік;**

29 - 39 років (чоловіки) і 29 - 34 роки (жінки) – **перший період зрілого віку;**

40 - 60 років (чоловіки) і 35 - 55 років (жінки) – **другий період зрілого віку;**

61 - 74 роки (чоловіки) і 56 - 74 роки (жінки) – **похилий вік;**

75 - 90 років (чоловіки, жінки) – **старший вік;**

91 рік і більше – **довгожителі.**

2. Етапи фізичного розвитку людини

В онтогенезі людини розрізняють три етапи, що якісно відрізняються один від одного.

Перший етап – період еволюційного розвитку систем і функцій організму. Впродовж цього етапу відбувається збільшення арсеналу рухових дій, розвиток фізичних здібностей. Умовно першим етапом вважають вік від народження до 20-21 року.

Другий етап – період стабілізації систем і функцій організму. Другий етап охоплює вік від 21-22 до 29 років. Він характеризується розквітом біологічної зрілості і надійністю функціонування всіх систем організму. До 21-22 років сповільнюється зростання тіла в довжину, зменшується інтенсивність розвитку органів і систем організму. Остаточно формуються системи енергозабезпечення.

Проте у віці 25-30 років, а іноді і раніше, залежно від спадкових і середовищних чинників, починають розвиватися процеси інволюції рухових функцій.

Третій етап – період інволюційного розвитку систем і функцій організму. Він починається після 30 років і характеризується певною стабільністю функцій організму. Проте вже до 30 років у чоловіків і жінок відмічається чітка тенденція до регресу рухової функції.

3. Психофізіологічна характеристика дорослих

Серцево-судинна система. Інволюційні зміни відбуваються у стінках судин, що виражається в розростанні сполучної тканини, у яких відкладаються ліпіди, холестерин і солі вапна. М'язова оболонка судин потоншується, розвиваються склеротичні зміни. Просвіт судин звужується, у результаті чого підвищується артеріальний тиск.

Дихальна система. З віком відбуваються функціональні і морфологічні зміни в легенях. Еластичність легеневих пухирців зменшується, знижується їх пружність, що ускладнює звільнення альвеол від повітря під час видиху. Це призводить до зменшення вентиляційної здатності легенів.

Зміни в легеневій тканині ускладнюють поглинання кров'ю кисню з повітря, що вдихається. Гіпоксичні явища перешкоджають транспортуванню кисню до тканин, у результаті чого організм відчуває хронічний кисневий дефіцит. Це пришвидшує старіння клітин і їх руйнування.

Нервово-м'язова система, опорно-руховий апарат. Зрілий вік характеризується відносною постійністю показників морфології, функцій опорно-рухового апарату і систем, що його забезпечують.

Ступінь цієї стабільності досить індивідуальний і визначається способом життя особи, інтенсивністю і характером її фізичної активності.

У кістках опорно-рухового апарату зі старінням відбуваються структурні зміни. Особливо часто страждають суглоби, що часто навантажуються - гомілко-стоповий, колінний і кульшовий.

Фізична працездатність. М'язова сила рук у людей в 60-69 років складає 62%, у 70-79 років – 55%, а у 80 років і більше – 45% рівня, зареєстрованого в молодих людей віком 20-29 років. З віком суттєво знижується максимальна потужність роботи. У віці 20-29 років цей показник складає в середньому 180 Вт, у 60-69 років – 80 Вт, 70-79 років – 60 Вт.

Розумова працездатність. З віком погіршується пам'ять, особливо на поточні події, підвищується подразливість, знижується функція сенсорних систем. В осіб 60 років послаблюються процес гальмування і дещо пізніше збудження. Знижується сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів і розвивається їх інертність.

Обмін речовин. З роками якісно змінюється обмін речовин, знижується його інтенсивність. Піддаються змінам білковий, вуглеводний, ліпідний, водний і мінеральний обмін. Значно знижується інтенсивність окисно-відновних процесів і використання кисню тканинами. В осіб похилого віку часто спостерігаються функціональні порушення кишково-шлункового тракту - знижується активність секреції, перистальтика кишківника, атрофуються залози.

4. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих

Процес фізичного виховання дорослих спрямований на формування різноманітних рухових дій, фізичних якостей та адаптаційних можливостей організму людини, що реалізовується в життєдіяльності і робочих операціях. Стратегія – спосіб дії, лінія поведінки, за яких окремі комбінації і прийоми підпорядковані певному, раніше обміркованому плану.

Критерієм ефективності управління процесом фізичного виховання людини в онтогенезі є ступінь відповідності фізичного стану людини зовнішнім, середовищним, і передусім соціальним вимогам.

Зміст рухової активності, форми і засоби тренування, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень визначаються віком людини. Фізичний потенціал людини найбільш інтенсивно розвивається в

перші два десятиріччя життя. У цей час відбувається накопичення запасу фізичних кондицій людини, який вона потім витрачає до глибокої старості. Ця головна закономірність вікової еволюції фізичного потенціалу людини зумовлює дві важливі вимоги до організації її рухової діяльності в різні вікові періоди:

1. У перші два десятиріччя треба нагромадити якомога більший фізичний потенціал, досягнути високого рівня розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

2. У подальші роки життя потрібно підтримувати режим помірної рухової активності, не допускаючи зниження рівня фізичного потенціалу.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 1989. – 208 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Грегор О. Не стареть - это искусство: Пер. с чешск. – М.: ФиС, 1986. – 128 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О.М.Жданова, А.М.Тучак, В.І.Поляковський, І.В.Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е, изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1976. – Т.2. – 256 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

Лекція №16. ЗАВДАННЯ, ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

ПЛАН

1. Мета і завдання фізичного виховання дорослого населення.
2. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
3. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.

1. Мета і завдання фізичного виховання дорослого населення

Метою фізичного виховання дорослих є реалізація можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку рухових якостей; виховати духовні і моральні якості суспільно активної особистості, забезпечити підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності.

Для дорослого населення набувають певної специфіки **освітні** завдання фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що чим більший вік осіб, що займаються фізичними вправами, тим більше зростає значення контролю і самоконтролю в їхній життєдіяльності. Тому освітні завдання полягають у тому, щоб поглиблювати і поширювати знання, вміння і навички, необхідні для дотримання здорового способу життя, раціональної побудови самостійних занять, інструктування.

З віком не зменшується значення **оздоровчих** завдань фізичного виховання:

- забезпечити відповідну до вікових особливостей динаміку загальної фізичної підготовки, необхідну для тривалого збереження здоров'я, профілактики захворювань і повноцінної трудової діяльності;
- гарантувати необхідне підвищення і збереження рівня професійно-прикладної фізичної підготовки;
- підвищувати стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища і негативних чинників в умовах життєдіяльності і праці;
- сприяти оптимізації динаміки працездатності.

До **виховних** завдань належать зміцнення особистісної установки на здоровий спосіб життя і подальше засвоєння цінностей фізичної культури, зокрема шляхом налагодження сімейного фізичного виховання.

2. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення

Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення:

1. **Фізкультурно-гігієнічний** (у побуті) – використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму життя тощо.

2. **Масовий оздоровчо-рекреативний** – використання засобів фізичної культури під час колективної організації культурного дозвілля, здорового відпочинку у відпускний період або у вихідні дні тощо.

3. **Загальнопідготовчий** – загальна фізична підготовка у формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять.

4. **Спортивний** – спеціалізовані заняття спортом у секціях або індивідуально.

5. **Професійно-прикладний** – використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

6. **Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний** – використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів для відновлення здоров'я або окремих функцій, втрачених або знижених унаслідок захворювань або травм.

7. **Військово-прикладний** – розрахований на допризовників і військовослужбовців.

3. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення

Фізкультурно-гігієнічний напрям

Гігієнічна гімнастика виконує різні функції: вранці, безпосередньо після сну, сприяє швидкому переходу організму від сну до активно-діяльного стану; у денний час попереджає або відсуває втому, забезпечуючи активний відпочинок; перед сном сприяє нормальному сну.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Прогулянки можна здійснювати дорогою на роботу і з роботи, вдень або увечері перед сном, пішки, на лижах, велосипеді. Навантаження при цьому регулюється довжиною маршруту і швидкістю пересування.

"Групи здоров'я". Такі групи створюються в колективах фізичної культури, на спортивних базах і в центрах відпочинку. У зміст занять входять практичні і теоретичні заняття. Особлива увага приділяється правилам раціонального застосування засобів фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. Фізичні вправи підбираються насамперед за ознакою їхнього загального оздоровчого ефекту.

Масовий оздоровчо-рекреативний напрям

Цей напрям передбачає туристичні походи у вихідні дні та у відпускний час, екскурсії, пов'язані з руховою діяльністю, фізкультурно-масові заходи, що складаються з рухливих ігор, спортивних розваг, змагань у місцях масового відпочинку і під час виїздів за місто, на природу.

Найбільш сприятливі можливості для раціонального використання засобів і методів фізичного виховання у вихідні дні та у відпускний час створюються в оздоровчих таборах, профілакторіях і будинках відпочинку.

Загальна фізична підготовка

У період трудової діяльності продовжується загальна фізична підготовка. Завдання її полягають у забезпеченні високого рівня всебічної фізичної підготовленості, підтриманні його протягом багатьох років і тим самим у сприянні збереженню міцного здоров'я і творчого довголіття. Для організації планомірної роботи із загальної фізичної підготовки дорослого населення створюються спеціальні секції і групи в колективах фізичної культури, на спортивних базах, у центрах масового відпочинку і при установах, проводяться змагання.

Спортивний напрям. Поглиблені заняття спортом

Спорт дозволяє забезпечити значний розвиток певних здібностей, навичок і вмінь. У той же час закономірності досягнення високих спортивних результатів вимагають органічного поєднання спеціальної і загальної підготовки особи, завдяки чому спорт стає одним з дієвих чинників усебічного розвитку, зміцнення здоров'я і вдосконалення особистості загалом.

Професійно-прикладний напрям

В основний період трудової діяльності людини зростає роль прикладного використання засобів фізичної культури у сфері праці, а також для оптимізації працездатності у позаробочий час. Впровадження фізичної культури в наукову організацію праці і в побут працівників має серйозне соціально-економічне значення, оскільки в результаті істотно зменшуються втрати робочого часу через хворобу, зростає продуктивність праці, забезпечується творче довголіття працівників.

Безпосередньо у сфері праці застосовується виробнича гімнастика. Комплекси її створені з урахуванням особливостей основних груп професій. Найбільш поширеними формами виробничої гімнастики є ввідна гімнастика і фізкультурна пауза.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1989. – 208 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Грегор О. Не стареть - это искусство: Пер. с чешск. – М.: ФиС, 1986. – 128 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О.М.Жданова, А.М.Тучак, В.І.Поляковський, І.В.Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е, изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1976. – Т.2. – 256 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

Лекція №17. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДОРОСЛИХ

ПЛАН

1. Особливості розвитку рухових якостей у перший період зрілого віку.
2. Особливості розвитку рухових якостей у другий період зрілого віку.
3. Особливості розвитку рухових якостей у старшому віці.
4. Особливості розвитку рухових якостей у похилому віці.

1. Особливості розвитку рухових якостей у перший період зрілого віку

Вправи на розвиток витривалості для осіб першого зрілого віку сприяють зменшенню жирової тканини. Метод тренування для жінок - повторний, для чоловіків - рівномірний. У тренування можна включати все - від повільного бігу до рухливої і спортивної гри в невисокому темпі.

Тренування анаеробної витривалості пов'язане зі значним напруженням організму, і тому м'язова робота субмаксимальної потужності повинна бути суворо обмежена у часі, а засоби, що використовуються, - різноманітні і високоемоційні.

У процесі вдосконалення всіх форм швидкості необхідно концентрувати увагу на великих м'язових групах. Для цього придатні присідання, нахили, повороти тощо. Темп їх виконання - максимальний, час - мінімальний, відпочинок - до повного відновлення.

Силові вправи доцільно поєднувати із вправами на гнучкість. Деякого збільшення рухливості в суглобах можна досягти за допомогою вправ з амплітудою рухів, що збільшується за рахунок зовнішніх впливів. Для збільшення рухливості хребта, кульшових і плечових суглобів використовують нахили, кругові рухи тулубом і тазом, повороти, викрути, махові рухи.

У тренувальний процес чоловіків 30-39 років і жінок 29-34 років, доцільно включати: 30% навантажень на розвиток аеробної і 5% - анаеробної продуктивності; 10% - спритності; 15% - швидкості; 10% - абсолютної сили; 15% - "вибухової" сили; 7% - статичної і 8% - динамічної силової витривалості.

2. Особливості розвитку рухових якостей у другий період зрілого віку

Кондиційне тренування чоловіків 40-49 років і жінок 35-44 років повинно містити тренувальні навантаження в такому співвідношенні: 15% - для розвитку спритності; 15% - швидкості; 5% - абсолютної сили; 10% - динамічної ("вибухової") сили; 5% - статичної і 5% - динамічної силової витривалості; 40% - аеробної і 5% - анаеробної витривалості. Алгоритм цих навантажень зумовлюють мета тренувального процесу й адаптивні можливості осіб, що займаються. За інших однакових умов ефективність використання "блоків" тренувальних занять з ідентичною цільовою спрямованістю вища порівняно з алгоритмом, що передбачає чергування навантажень з різними руховими режимами.

3. Особливості розвитку рухових якостей у старшому віці

Силові вправи потрібно чергувати із вправами на гнучкість. Обмеження рухливості в суглобах обмежує до певної міри розвиток деяких вікових хвороб, як остеохондроз і поліатрит. Розвиваючи

гнучкість, потрібно застосовувати невеликі обтяження або допомогу партнера.

Ураховуючи спектр і темпи інволюційних перетворень, негативний вплив гіпокінезії на організм, кондиційна фізична підготовка у старшому віці має бути спрямована насамперед на вдосконалення механізмів кисневотранспортної системи, а також на підтримку рівнів швидкості, спритності і відносної сили. Виходячи з цієї концепції, тренувальні навантаження потрібно використовувати в такому співвідношенні: 20% - для розвитку спритності; 15% - сили; 40% - аеробної і 5% - анаеробної продуктивності; 5% - силової динамічної витривалості.

4. Особливості розвитку рухових якостей у похилому віці

Процес фізичної підготовки людей похилого віку має бути орієнтованим насамперед на стабілізацію темпів старіння кисневотранспортної системи, і особливо механізмів кардіогемодинаміки. Для цього можна використовувати спортивні вправи циклічного характеру в режимі середньої і малої інтенсивності. З усіх циклічних локомоцій ходьба і плавання є найбільш доступними й оптимальними засобами розвитку аеробних функцій у людей похилого віку.

Для осіб похилого віку доцільно застосовувати вправи, пов'язані з нахилами та обертанням тулуба, зміною положення тіла в просторі, раптовою зміною напряму руху тощо. Ці рухи не тільки підтримують рівень спритності, але й підвищують стійкість гемодинамічних механізмів до швидкої зміни пози. Це має важливе значення для адаптації осіб похилого віку до навколишнього середовища.

Процес оздоровчого тренування для людей похилого віку повинен містити такі навантаження: 15% - для розвитку швидкості і динамічної сили; 12% - спритність; 8% - анаеробної витривалості; 42% - аеробної продуктивності; 8% - силової статичної і динамічної витривалості.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1989. – 208 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

1. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е, изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1976. – Т.2. – 256 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

Лекція №18. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДОРОСЛИХ. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ І СПЕЦИФІЧНИХ ПРИНЦИПІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РОБОТІ З ДОРОСЛИМ НАСЕЛЕННЯМ

ПЛАН

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

1. Формування мотивації до рухової активності у дорослих

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

Метою формування мотивів та інтересів до рухової активності осіб першого періоду зрілого віку може стати виховання прагнення творчої рухової активності, пошуку таких її форм, які задовольнили б вимоги до життя і діяльності.

Для осіб другого періоду зрілого віку цілі рухової активності пов'язані з усвідомленою потребою в заняттях фізичними вправами і тренуванням. Звідси випливають і певні цільові установки: формування мотивації до регулярних занять. Для осіб другого

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

У похилому і старшому віці мотивацією є бажання нормалізації маси тіла, вікові зміни у стані здоров'я, необхідність емоційної розрядки. Основним мотивом рухової активності є підтримання задовільного стану здоров'я і працездатності, бажання віддалити процеси старіння.

2. Формування фізкультурних знань у дорослих

Важливу роль для досягнення цілей фізичного виховання і самовиховання людини має освоєння нею фізкультурних знань.

Людям зрілого віку потрібно постійно піклуватися про розширення і поглиблення своєї фізкультурної грамотності про професійно-прикладну специфіку своєї рухової активності у зв'язку з трудовою діяльністю, про фізичне виховання в сім'ї, про роль батьків і їх завдання в організації рухової активності дітей.

Людям похилого віку потрібно зробити акцент на з'ясування правил оптимізації рухової активності, на розширення своїх знань щодо тих видів спорту або фізкультурних занять, про які відомо недостатньо, оволодіти методами діагностики свого фізичного стану, глибоко розуміти як можливості, так і обмеження в тренуванні.

Людина старшого віку повинна знати особливості організації рухової активності у своїй віковій групі, володіти методами діагностики свого фізичного стану, профілактики захворювань і запобігання старінню організму засобами рухової активності і загартування.

3. Формування техніки фізичних вправ у дорослих

Спеціальними дослідженнями доведено здатність 30-50-літніх людей утворювати нові, прості за руховою структурою навички. При цьому чим більший руховий досвід, тим швидше засвоюється новий рух. Значні труднощі для цієї вікової групи складають складнокоординовані рухи, особливо в умовах дефіциту часу. Вправи на спритність повинні бути спрямовані на вдосконалення здібності до орієнтування в просторі і точності рухів за силовими характеристиками. Досягнення мети заняття передбачає дотримання певних методичних прийомів: використання незвичайних початкових положень; зміна просторових кордонів і способу виконання рухів. Найбільш прийнятний метод тренування - повторний.

У віці 50-60 років зберігається певною мірою здатність до утворення нових, не складних за структурою навичок.

У похилому віці процес удосконалення спритності має бути орієнтований на підтримку і придбання життєво важливих навичок. Парний з наведеними раніше засобами рекомендується подолання різних (нескладних) перешкод, біг змійкою, ходьба по гімнастичній лаві, жонглювання м'ячами, вправи з гімнастичною палицею тощо.

4. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими

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

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

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує викладача, методиста, інструктора так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало профілактичну і розвивальну функції. Це значить, що за допомогою фізичного виховання необхідно: компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя; вдосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і резистентність до негативних впливів.

5. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими

Свідомості. Реалізація принципу пов'язана з розумінням особистих мети і завдань фізичного виховання; вмінням оцінювати свої

успіхи й аналізувати дії, причини помилок тощо; осмисленим ставленням до матеріалу занять.

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

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

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

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

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

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

6. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими

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

Принцип систематичності. Необхідною умовою для зростання функціональних можливостей клітини є багатократність навантаження. В результаті, щоб отримати відповідні зміни клітинних структур, потрібно все більше інтенсивне навантаження, яке відображає зростання адаптації клітини до фізичного

навантаження, підвищує її функціональні резерви у результаті тренувань. Відсутність чергового подразника (фізичне навантаження) приводить до повернення функціональної системи до вихідного рівня.

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

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

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1989. – 208 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
4. Рівак І.М. Методика визначення рухової активності дорослого населення: Метод. рек. – Л.: ЛНУ ім. І.Франка, 2002. – 42 с.
5. Рыбаковский А.Г. Управление двигательной активностью человека. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Т.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е, изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1976. – Т.2. – 256 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Вектор, 2001. – Ч.1.– 272 с.

Лекція №19. ЗАКОНОДАВЧЕ І НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

ПЛАН

1. Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення.
2. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення.
3. Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.

1. Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення

Питання фізичного виховання дорослого населення відображені у таких державних документах:

- Закон України "Про фізичну культуру і спорт";
- Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації".

Реалізація Програми здійснюється за такими напрямками:

1) фізкультурно-оздоровча та спортивна робота;

2) фізичне виховання та спортивна діяльність населення зі специфічними професійними та фізичними характеристиками;

3) система забезпечення розвитку галузі, що включає кадрове, науково-методичне, матеріально-технічне, фінансово-економічне, медико-біологічне, інформаційне, нормативно-правове, організаційне забезпечення та вдосконалення міжнародних зв`язків.

2. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення

Положення про Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України:

1. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

2. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і