

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ»**

для аспірантів денної/заочної форм навчання

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 «Середня освіта» (фізична культура)

Львів - 2020

Опорний конспект лекцій з дисципліни «Сучасні тенденції у теорії та методиці фізичної культури» для аспірантів денної/заочної форм навчання. Галузь знань 01 «Освіта», спеціальність 014 «Середня освіта» (фізична культура).

Розробники: **Боднар І. Р.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури; **Завидівська Н. Н.**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури.

Опорний конспект лекцій затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(підпис)

Боднар І. Р.

(прізвище та ініціали)

## ЛЕКЦІЯ № 1

# ТЕМА: ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ТІМФВ ЯК НАУКОВОЇ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

### ПЛАН

1. Предмет ТМФВ як науки і навчальної дисципліни.
2. Джерела виникнення і розвитку ТіМФВ.
3. Основні історичні етапи розвитку ТіМФВ та їх характеристика.
4. Внесок українських педагогів в теорію ФВ (друга половина ХІХ - перша половина ХХ сторіччя).
5. Система фізичного виховання (ФВ) як поняття теорії фізичного виховання.
6. Система фізичного виховання як історично-обумовлений тип соціальної практики ФВ.
7. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.
8. Стратегія реформування системи ФВ в Україні.

**1. Предмет ТіМФВ як науки і навчальної дисципліни.** У словнику іншомовних слів дається наступне тлумачення термінів “теорія”, “методика” які походять із грецької мови.

#### Т е о р і я :

- логічне узагальнення практичного досвіду людей;
- система вірогідних наукових знань про якусь сукупність об’єктів, яка описує, пояснює і передбачає явища певної предметної галузі. Теорія є найдосконалішою формою наукового відображення дійсності;
- загальні міркування на протигагу практичної діяльності (таке тлумачення має місце у побутовому вживанні цього терміну).

#### М е т о д и к а :

- розділ педагогіки, що вивчає і складає правила і методи викладення якогось навчального предмету;
- узагальнення досвіду, способів, прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання.

**ТФВ - наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови ФВ як педагогічно організованого процесу.** Із цього тлумачення витікає висновок, що ТФВ відноситься до педагогічних наук у практиці наукових досліджень предмет вивчення теорії представлений у вигляді об’єкта і суб’єкта.

Під об’єктом у ТФВ розуміють певний педагогічний фактор (метод навчання, організація діяльності осіб, що займаються, ефективність фізичних вправ, тощо).

Під суб’єктом розуміють людину, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться у процес ФВ. Це свідчить про те, що для дослідження суб’єкта необхідно враховувати біологічні закономірності розвитку організму людини, особливості його функціонування в умовах виконання фізичних вправ. Але слід пам’ятати, що ФВ це є соціальне явище, соціальна система. Необхідно враховувати соціальні закономірності розвитку ФВ: його історію і організацію, управління і економіку, соціологію, психологію. ТФВ узагальнює дані суспільних наук, природничих дисциплін і тому є синтезуючою наукою. Але інтегруючи часткові дані інших наук, вона не зводиться до них, у зв’язку з тим, що ці часткові дані її цікавлять лише у тому сенсі, що вони допомагають пізнавати загальні закономірності ФВ як цілісного педагогічного процесу. Завдання, предмет ТФВ як науки досить повно розглянуті у новому підручнику “Теорія і методика фізичного виховання школярів”, частина 1, автором якого є професор Б. М. Шиян.

Предметом вивчення ТФВ є встановлення загальних закономірностей ФВ як соціального явища. ТФВ як наука вивчає лише ті закономірності, що є однаковими для всієї

багатогранної практики ФВ і поширюються на всі напрямки і вікові ланки системи ФВ. На основі ТФВ будується методика навчально-виховної роботи з ФВ.

Методика ФВ - це сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм ФВ і є галуззю педагогіки. Обидва два предмети ТФВ і МФВ взаємно пов'язані: теорія без методики не знайде реалізації у практиці ФВ, а методика без теорії не має наукової бази.

**2. Джерела виникнення і розвитку ТіМФВ.** До джерел виникнення і розвитку ТіМФВ відносяться:

- практика суспільного життя;
- практика фізичного виховання;
- прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвинутої особистості;
- результати наукових досліджень як у галузі ФВ так і у суміжних галузях знань.

**3. Основні історичні етапи розвитку ТіМФВ та їх характеристика.** Першою в історичному аспекті була практика фізичного виховання і по мірі накопичення значного практичного досвіду з'явилися перші знання про методику використання окремих фізичних вправ.

Нами пропонується наступна періодизація етапів розвитку ТіМФВ як наукової і навчальної дисципліни:

- ✓ I етап - етап створення перших методик ФВ;
- ✓ II етап - етап інтенсивного накопичення теоретичних знань про ФВ;
- ✓ III етап - етап створення наукових основ ФВ, становлення ТіМФВ як наукової та навчальної дисципліни;
- ✓ IV етап - сучасний етап поглибленого розвитку наукових знань про ФВ, вдосконалення змісту ТіМФВ як навчальної дисципліни.

Хронологічні історичні рамки цих етапів дещо умовні, але ґрунтуються на даних історії ФК.

**4. Внесок українських педагогів в теорію ФВ (друга половина XIX -перша половина XX століття).** У роки незалежності в Україні проведено чимало досліджень з питань творчого осмислення багатой спадщини народної педагогіки та її розвитку у працях видатних українських педагогів, зокрема з фізичного виховання дітей і молоді. Видатних українських педагогів, в працях яких висвітлювались проблеми ФВ, поділяють на дві групи:

- ✓ педагогів загального виховного напрямку і тіловиховного напрямку ( К.Ушинський, О.Духнович, А.Волошин, Х.Алчевська, С.Русова, І.Огієнко, І.Тимковський, І.Ставровський і ін.);
- ✓ педагогів, які переважно працювали над створенням досконалої національної системи тіловиховання - (І.Боберський, С.Гайдучок, Тарас та Петро Франко, Е.Жорський, О.Тисовський).

**5. Система фізичного виховання (ФВ) як поняття теорії фізичного виховання.** У сучасній науці термін „система” використовується в різних поняттях. В найбільш узагальненому розумінні система – об'єктивна єдність закономірно пов'язаних одне з одним предметів та явищ (в грецькій мові „systema” – ціле, що складено із окремих частин).

Найбільш поширеним в теорії ФВ є наступне тлумачення поняття система ФВ:

**Система ФВ** - це історично обумовлений тип соціальної практики ФВ, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей. В підручниках та посібниках х ТіМФВ, що вийшли у 2001 р. до цього тлумачення внесені деякі доповнення.

Так, професор Б.Шиян вказує, що система ФВ включає в себе ще й телеологічні основи (телеологія - наука, за якою розвиток є здійсненням наперед поставленої мети, а все в розвитку природи і суспільства доцільне). Т. К. Холодов, В. С. Кузнецов вважають, що система ФВ забезпечує не тільки фізичне вдосконалення людей, але і формування здорового способу життя.

Під педагогічною системою ФВ розуміють систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто, педагогічний процес, спрямований на зміну в необхідному напрямку фізичних можливостей людини.

**6. Система фізичного виховання як історично-обумовлений тип соціальної практики ФВ.** ФВ виникло ще у первіснообщинному суспільстві. Потреба фізичного загартування у жорстоких умовах боротьби за виживання спонукала первісних людей передавати життєвий досвід у застосуванні знарядь праці, способів ведення мисливства і бойових дій своїм нащадкам. Таким чином поступово сформувалась ФВ. У монографічному дослідженні Н. І. Пономарьова наводиться великий етнографічний матеріал, який підтверджує наявність ФВ у всіх народів, що жили у добу первіснообщинного ладу.

Складові розвинутої системи ФВ зазначені у понятті система ФВ, до них відносяться : світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

Функціонування системи ФВ забезпечується цілим комплексом соціальних умов:

- підготовкою професійних кадрів;
- сіткою спеціальних навчальних та науково-дослідних закладів;
- системою спеціальної інформації;
- системою лікарсько-педагогічного контролю;
- матеріально-технічною базою.

**7. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.** Провідними науковцями розроблено наступні критерії ефективності функціонування системи ФВ в цілому:

- рівень фізичного здоров'я основної маси дітей і молоді в країні;
- досягнутий рівень фізичної підготовленості, що відповідає належним нормам фізичного стану;
- середня тривалість життя в регіоні, країні;
- доступність занять спортивної та оздоровчої спрямованості у вільний від навчання і праці час (безкоштовні заняття або диференційована оплата в залежності від матеріального забезпечення);
- задоволення попиту населення в отриманні фізкультурно-оздоровчих послуг (кількість відвідувачів фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів, ДЮСШ у містах, регіонах, областях);
- рівень соціального і психічного здоров'я молоді (кількість правопорушень упродовж року, кількість осіб, що вживають алкоголь, наркотики – у загальній кількості).

**8. Стратегія реформування системи ФВ в Україні** Стратегія розвитку національної системи ФВ розглядається у нормативних документах, що вказують на пріоритетні завдання фізичної культури і спорту, особливості виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компонента здорового способу життя та соціалізації особистості, відпочинку та розваг.

## ЛЕКЦІЯ № 2

### ТЕМА: ПРОБЛЕМАТИКА ТОЧНОЇ ПОСТАНОВКИ ЗАВДАНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ. АНАЛІЗ СУТНІСНОГО ЗМІСТУ ПРИНЦИПІВ, ЩО РЕГЛАМЕНТУЮТЬ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### ПЛАН

1. Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства). Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи.

1. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.

**1. Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства). Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи.** Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства). Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: **освітні, оздоровчі і виховні.**

1.1. Освітні завдання. Ця група специфічних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, полягає в тому, щоб:

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Вирішення освітніх завдань не самоціль. Їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини, її здоров'я та творче довголіття. В цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі щодо оздоровчих та виховних.

1.2. Оздоровчі завдання

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку.

"Фізичними" прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність;

- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;
- удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, її основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих специфічних завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні — виховні завдання.

1.3. Виховні завдання

Реалізація виховних завдань сприяє втіленню віковичної мрії людства про гармонію у вихованні, якою вона представлялася кращим мислителям у різні часи та епохи. Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного і духовного розвитку людини.

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

**2. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.** Принципи побудови процесу фізичного виховання. У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні і ті ж поняття, які зводяться до наступного:

- будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінностей занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку;
- при вивченні вправ слід використовувати різні форми наочності для формування уяви та кращого їх сприйняття учнями; — при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;
- у процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно закріплювати засвоєне на заняттях.

У педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання включає і навчання фізичних вправ, і озброєння учнів знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому і принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування. Окрім цього, є ще і специфічні принципи.

**Загальні принципи** формування фізичної культури людини — це початкові ідеї, теоретичні положення, що регламентують всі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури багато разів перевірені на практиці і обґрунтовані науково.

До найбільш **загальних (соціальних), дидактичних** принципів відносять:

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

*Принцип гармонійного розвитку* особи полягає в тому, що фізична культура в житті людини повинна займати місце відповідне, з одного боку — з потребами суспільства, а з іншої — з інтересами самої особи.

*Принцип зв'язку з життєдіяльністю (цільової підготовки до трудової і оборонної діяльності)* визначає прикладну функцію фізичної культури в суспільстві - готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а при необхідності і до участі у військово-бойових діях, а також забезпечувати безпечний рівень життєдіяльності індивіда в навколишньому середовищі.

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

**Методичні принципи фізичного виховання:** Принципи свідомості і активності; принцип наочності; принципи доступності і індивідуалізації; принцип систематичності та інші.

**Специфічні принципи фізичного виховання** (принципи побудови занять в процесі фізичного виховання): **принцип безперервності; принцип прогресування тренуючих дій; принцип циклічності; принцип вікової адекватності педагогічної дії**

### ЛЕКЦІЯ № 3

## ТЕМА: СУЧАСНА СИСТЕМАТИКА ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ПРОБЛЕМАТИКА ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ. КОНЦЕПЦІЯ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

### ПЛАН

1. Засоби фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій.
2. Методи фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання, аналіз критеріїв та ознак цих класифікацій.

**1. Засоби фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій.** Термін "засіб" походить від слова "середній", "серединний". Засіб — це те, що створене людиною для досягнення певної мети. До засобів фізичного вдосконалення відносять фізичні вправи, природні сили природи і гігієнічні чинники. *Фізичні вправи - це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається.* **Фізичні вправи** — рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку. Багатократне виконання рухових дій складає фізичну діяльність. Природні сили природи, чинники гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, що займаються, а також успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

Класифікація фізичних вправ - це розділення їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки. За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних задач, індивідуальним і віковим особливостям тих, що займаються, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

Природні сили природи (сонячна радіація, повітря, вода) є важливим засобом зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Одне з головних завдань фізичного виховання — формування у школярів основних знань, про вплив на організм природних сил природи, а також практичних навиків їх використання в самостійних заняттях фізичними вправами і в повсякденному житті.

**2. Методи фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання, аналіз критеріїв та ознак цих класифікацій.** Існують різні визначення методів. Найчастіше поняття "метод" визначають як шлях досягнення поставленої педагогічної мети; як певний спосіб застосування яких-небудь засобів з відомою, наперед наміченою метою; як спосіб взаємної діяльності педагога і учня, за допомогою якого досягається виконання поставлених завдань; як сукупність прийомів і правил діяльності педагога, вживана для вирішення певного кола завдань; як певним чином впорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що приводять до досягнення результату, відповідного наміченій меті; як форму освоєння учбового матеріалу і ін. Не дивлячись на деякі відмінності в розумінні категорії "метод" можна виділити ряд загальних істотних ознак, властивих багатьом з цих визначень:



Якщо узагальнити, то поняття "метод" в найзагальнішому вигляді можна визначити таким чином — це спосіб виконання якої-небудь роботи, спосіб застосування якого-небудь засобу для досягнень поставленої мети.

У теорії фізичного виховання під методом розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (слова), що забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвитку якостей, навчанні, контролі і т.п.). Під методичним прийомом розуміють способи реалізації того або іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

Поняття методика уживається в теорії фізичного виховання в двох сенсах:

у вузькому - як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазіння, плавання і т.д.);

у широкому — як сукупність не тільки методів, прийомів, але і форм організації занять (методики фізичного виховання - в дошкільних установах, школі, вузі і ін.).

Методичний підхід є сукупність способів дії педагога на осіб, що займаються, вибір яких обумовлений певною науковою концепцією, логікою організації і

Методичний напрям — це один з шляхів в методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання однорідних, однотипних завдань, методів і методичних прийомів, що дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого чинника.

У даний час в теорії фізичного виховання існують декілька класифікацій методів навчання, виховання і розвитку особи. Ми розглядаємо класифікацію, в основі якої лежить спрямованість методів на рішення специфічних педагогічних задач, пов'язаних з фізичним вихованням. Користуючись нею, із загального набору методів можна вибрати ті, які повно сприяють рішенню конкретної задачі: освітньої, виховної або фізичного розвитку.

У пропонованій класифікації методи підрозділяються на три великі групи:

1. направлені на оволодіння знаннями
2. направлені на оволодіння руховими вміннями і навиками.
3. направлені переважно на розвиток фізичних якостей, здібностей.

У кожній групі методів, у свою чергу, можна виділити відповідні підгрупи, види і різновиди методів. Той або інший метод включає різноманітні за характером методичні прийоми. В той же час одні і ті ж методичні прийоми можуть входити до складу різних методів. При побудові класифікації ми виходили з уявлень про те, що кожна група методів повинна будуватися і використовуватися на базі закономірностей, лежачих в основі процесу засвоєння знань, або рухових умінь і навиків, або направленою розвитку фізичних якостей. І оскільки закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей істотно відрізняються між собою, то правомірно вважати її обґрунтованою і вельми перспективною в теоретичних і практичних відносинах.

## **ЛЕКЦІЯ № 4**

### **ТЕМА: ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗНАТЬ, РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК**

#### **ПЛАН**

1. Знання як компонент фізкультурної освіти.
2. Систематизація фізкультурних знань. Чинники, що впливають на формування фізкультурних знань.
3. Аналіз зв'язку між рівнями засвоєння рухових дій та процесом їх навчання.
4. Особливості методики навчання руховим діям різної координаційної складності
5. Підходи до вибору методики навчання руховим діям осіб різного віку.

**1. Знання як компонент фізкультурної освіти.** У найбільш загальному змісті знання характеризуються як сукупність накопичених у процесі суспільно-історичної практики людства зведень про природу, суспільство, техніка і саму людину.

Знання - перший, ведучий компонент змісту фізичного утворення, що здобувається школярами в результаті навчання по предметі "Фізична культура".

Без засвоєння знань про закономірності рухів, способах виконання фізичних вправ і тактичних дій, принципах суддівства, організації і проведенні самостійних чи занять із групою займаючихся неможливо повноцінне оволодіння руховими діями, уміннями тактичного, інструкторсько-методичного, суддівського і самоуправлінського характеру.

Тільки на основі знань діяльність може бути творчої, що дозволяє знаходити нестандартні рішення в проблемно-пошукових ситуаціях (наприклад, застосувати освоєна дія в незнайомих умовах, самостійно знайти оригінальний спосіб рішення рухової задачі і т. і.) і нарешті, без засвоєння знань про норми спілкування в колективі, про особисту і суспільну значимість фізкультурної діяльності неможливо опанувати досвідом емоційно-вольового регулювання власних поведінкових актів, вибірково-коштовного відношення до явищ навколишньої дійсності.

**2. Систематизація фізкультурних знань. Чинники, що впливають на формування фізкультурних знань.** Однією з вирішальних умов повноцінності фізичного утворення школярів є озброєння їхньою системою знань. Ця система характеризується, по-перше, обсягом (розмаїтістю) вхідного в неї теоретичного матеріалу, що розкриває усі види фізкультурної діяльності школярів; по-друге, складом видів знань (фактів, понять, термінів і т.д.), що існують у відповідній науці. Обидва аспекти зв'язані єдиною цільовою спрямованістю на формування в школярів наукового представлення про фізичне виховання і здатність до ціннісної орієнтації в ньому.

Структурна організація навчального матеріалу виражається в угрупованні складових її навчальних тим по ознаці однорідної спрямованості їхнього змісту. На основі подібного угруповання виділяються дві групи навчальних тим, а в кожній з них - по трьох підгрупи.

Перша група поєднує теми, зміст яких па-правлено на забезпечення необхідного рівня загальноосвітньої культури школярів в області фізичного виховання: розуміння сутності, значення і можливостей фізичного виховання як органічної частини комуністичного виховання. Рівень відповідної освіченості визначається ступенем прояву, по-перше, елементів комуністичного і природничонаукового світогляду в оцінці досліджуваних явищ (мети і задачі фізичного виховання, знання рухового режиму як фактора забезпечення здорового способу життя і т.д.); по-друге, позитивного відношення до власного фізичного удосконалювання; по-третє, учбово-пізнавальної і соціальної активності на заняттях і в суспільній роботі з фізичного виховання.

Друга підгрупа поєднує теми, що формують представлення про елементи радянської системи фізичного виховання (основних принципах) (X клас), програмно-нормативній основі (II й IV класи), формах організації фізичного виховання школярів (V, X і XI класи) і видах спорту, що знайшли відображення в змісті навчального предмета. Причому окремі теми, відсутні в тексті навчальної програми, визначаються учителем виходячи з конкретних освітньо-виховних задач.

Третя підгрупа представлена в програмі тематикою медико-біологічного характеру: значення занять фізичними вправами для фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, реакції організму на різні фізичні навантаження, перша допомога при травмах на заняттях і т.п..

**3. Аналіз зв'язку між рівнями засвоєння рухових дій та процесом їх навчання.** На основі одержуваної від вчителя інформації учень ще до початку виконання вправи має можливість сформулювати у власній свідомості представлення про техніка вправи, скласти уявний проект і намітити способи рішення відповідної рухової задачі, передбачити можливі зміни у своєму фізичному удосконалюванні. Однак знання стають керівництвом до дії лише за умови, якщо вони, по-перше, об'єктивно відбивають закономірності досліджуваних фізичних вправ і, по-друге, органічно включені в практичну діяльність.

Кінцевою метою придбання знань є застосування їх на практиці. По ступені готовності до цього розрізняють три рівні засвоєння знань. По досягненні кожного з них знання здобувають визначені якості (оперативність, гнучкість, усвідомленість, глибину, міцність, повноту), що характеризують у сукупності їхню повноцінність.

Перший рівень засвоєння знань є результатом сприйняття, усвідомлення змісту (розуміння) і фіксації в пам'яті отриманої інформації. Другий рівень засвоєння знань виявляється в готовності до застосування їх по відомому навчальному зразку в знайомих чи незначно варіюємых ситуаціях. Третій рівень засвоєння знань виявляється в готовності того, якого навчають, до творчого і швидкого застосування їх у нових, незнайомих ситуаціях, обумовлених як специфікою застосовуваних вправ, так і умовами їхнього проведення, а також особливостями діяльності учнів.

Ознакою усвідомленості знань на першому рівні засвоєння є здатність того, якого навчають, роз'яснити сутність позначеного терміном поняття (наприклад, що позначає попеременний двухшажний хід), описати своїми словами (перетворююче відтворення) схему виконання дії, витягти з усієї сукупності засвоєних про нього знань потрібні для відповіді на поставлене питання. На другому рівні засвоєння знань усвідомленість виявляється в умінні виявляти власні помилки і помилки в діях товариша, знаходити їхньої причини на основі порівняння з заданим зразком. На третьому рівні усвідомленість виявляється у виді здатності самостійно використовувати знання відповідно до заданої мети (наприклад, підбирати вправи, що підводять, для виправлення рухової помилки).

**4. Особливості методики навчання руховим діям різної координаційної складності.** Теорія навчання руховим діям досліджує, пояснює й опосередковано удосконалює свій об'єкт - навчання руховим діям. Щоб вирішити ці задачі на рівні запитів практики, теорія навчання руховим діям спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи засобів і методів рішення приватних задач наукового дослідження, аналізу й інтерпретації явищ, що спостерігаються, і процесів. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, складають її методологічну основу.

Вибір і застосування конкретного методу в практиці залежить від ряду факторів і умов. Зокрема, їхній вибір визначається:

1. Закономірностями формування рухових навичок і розвитку фізичних здібностей і методичних принципів, що впливають з них.
2. Поставленими цілями і задачами навчання, виховання і розвитку організму що займаються.
3. Характером змісту навчального матеріалу, застосовуваних засобів.
4. Можливостями що займаються - їхнім віком, станом здоров'я, підлогою, рівнем підготовленості, моторною обдарованістю, фізичним і розумовим розвитком, психологічними особливостями й ін.
5. Можливостями самих викладачів - їхній попереднім досвідом, рівнем теоретичної і практичної підготовленості, здібностями в застосуванні визначених методів, засобів, стилем роботи й особистих якостей.
6. Часом, яким розташовує викладач. Наприклад, бесіда вимагає більше часу, чим опис.
7. Етапами навчання руховим діям, фазами розвитку фізичної працездатності (підвищення рівня розвитку якостей, їхня чи стабілізація відновлення).
8. Структурою окремих занять і їхніх частин, етапів, періодів, циклів тренування.
9. Особливостями зовнішніх умов, у яких проводяться заняття (температура повітря, вологість, сила вітру, стан устаткування).

**5. Підходи до вибору методики навчання руховим діям осіб різного віку.** Підходи до вибору навчання руховим діям, мають певні характеристики, обумовлені своєрідністю задач фізичного виховання, характером учбово-пізнавальної діяльності що займаються, місцем теоретичного матеріалу в структурі і змісті занять фізичними вправами. Тому при

розробці відповідної методики варто керуватися не тільки загальдидактичними положеннями, але і специфікою предмета.

## ЛЕКЦІЯ № 5

### ТЕМА: ПРОГНОЗУВАННЯ ЗАНЯТЬ ТА КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

#### ПЛАН

1. Алгоритм програмування занять фізичними вправами.
2. Визначення раціональних засобів і методів в ФВ заняттях фізичними вправами.
3. Визначення раціонального рухового режиму.
4. Контроль у фізичному вихованні.
5. Корекція програм занять.

**1. Алгоритм побудови програм занять у ФВ.** Програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, яке дозволяє знаходити оптимальний шлях досягнення деякої кінцевої цілі. Програмування у ФВ передбачає визначення раціональної сукупності і обсягу засобів і методів ФВ, послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу у відповідності із цілями, завданнями застосування фізичних вправ людьми різного віку, із різними рівнями фізичного здоров'я і тренуваності. Розрізняють групові та індивідуальні програми занять фізичними вправами.

**2. Визначення раціональних засобів і методів в заняттях фізичними вправами.** Оскільки ціллю ФВ є досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я людини, вказане питання лекції дуже тісно пов'язано із організаційно-методичними особливостями оздоровчого (кондиційного) тренування, які вивчались студентами на попередньому етапі навчання.

В зв'язку із вказаним, вважаємо за необхідне тільки нагадати окремі основні положення, які лежать в основі визначення раціональних засобів і методів у ФВ.

На вибір засобів занять оздоровчої спрямованості впливають рівень фізичного стану людини та адекватність змісту вправ інтересам і потребам тих, хто займається.

Задоволення мотиваційних пріоритетів та інтересів людей різного віку забезпечується наявністю сучасних різноманітних фітнес-програм:

- Програми, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, катання на роликівих ковзанах, програми на кардіотренажерах, спінбайк-аеробіка – заняття на велотренажері, що імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника).

- Програми, що базуються на оздоровчих видах гімнастики –

- (*стен-аеробіка; хай-імпакт* - спортивно-орієнтована аеробіка; *роуп-скиппінг* – акробатичні і танцювальні рухи із однією або двома скакалками; *памп-аеробіка* – танцювальна аеробіка із використанням спортивних снарядів; *слайд-аеробіка; футбол-аеробіка; тераеробіка* – танцювальні рухи у сполученні із силовими вправами і стретчингом; танцювальна аеробіка – *хіп-хоп; бокс-аеробіка, кара-Т-робіка; кикс-аеробіка; йога-аеробіка* та ін.).

- Програми, що базуються на сполученні оздоровчих видів гімнастики та вправи силової спрямованості (*система „Спліт”*; *шейпінг; система Пілатеса* та ін).

- Програми, що базуються на видах рухової активності, силової спрямованості (*бодібілдинг, калланетика, слім-джим, бодистайлінг* та ін.).

- Програми аквафітнес (*акваджоггін, аквастен, акваритмік, аквабілдинг; свимнастік* – гімнастичні вправи з предметами і без них; *акваджим* – із використанням водних тренажерів; *акватикгеймз* – застосування ігор і розваг у воді; *аквафліппер* – підводне

плавання із використанням сучасної екіпіровки та ін. – всього 26 термінів-видів рухової активності у воді).

- Комп'ютерні фітнес-програми.

Нажаль, майже не має наукового обґрунтування методів ФВ, які використовуються в фізкультурно-оздоровчих заняттях. Є посилення на безперервний метод при використанні циклічних вправ, інтервальний метод при використанні оздоровчих видів гімнастики. Це ІТВІ – інтервальне тренування високої інтенсивності, та акваінтервал використання колового методу при застосуванні гімнастичних вправ та вправ силової спрямованості.

**3. Визначення раціонального рухового режиму.** Питанню розробки і обґрунтуванню режимів рухової активності присвячена велика кількість праць: розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей у різних умовах праці (навчання), обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру. Серед актуальних проблем науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури і спортом однією з найбільш важливих є визначення оптимального режиму рухової активності для конкретних вікових контингентів. Необхідно визначити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності, у тому числі і для людей зрілого віку, систематизувати ці обсяги в конкретних кількісних показниках (нормованих величинах) і визначити їхній найбільш ефективний зміст.

Питання оптимальних рухових режимів, їх обсягів та інтенсивності добре вивчене стосовно методики підготовки спортсменів. Однак у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної і гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять для осіб зрілого віку залишаються істотні проблеми. Рекомендації різних авторів здебільшого суперечливі і дискусійні. Пошук шляхів розв'язання цієї проблеми йде в декількох напрямках: одні автори визначають і рекомендують для занять з особами різного віку конкретну кількість годин на тиждень; інші - намагаються виразити норми рухової активності в енерговитратах; треті – в умовних балах, кількості кроків у день, тиждень, місяць та ін.; четверті – визначають раціональні обсяги і режими рухової активності в поєднанні з припустимими паузами і перервами в заняттях. Вважається, що доросла людина повинна щодня затрачати понад основний обмін на м'язову роботу мінімум 1200-1300 ккал, що це забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, охороняє від детренованості. Фізіологічною ж нормою фізичного навантаження для людини багато хто вважає енерговитрати в  $3,13 \pm 0,5$  ккал/хв. При цьому стверджується, що якщо фізична активність нижча від належної, виникає своєрідний „дефіцит” м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок включення спеціально організованих занять фізичними вправами. Але цьому випадку не враховуються функціональні особливості організму, його індивідуальні потреби в м'язовій діяльності, так само як і соціальна зумовленість обсягів рухової активності. Існує інший підхід до визначення норм рухової активності, заснований на обліку впливу м'язової діяльності на функціональні резерви організму. Виділяються кілька рівнів навантажень, що призводять до поліпшення фізичного стану, його стабілізації, детренованості організму чи перенапруги. Неоднозначні підходи і до визначення частоти, тривалості та інтенсивності занять. Деякі вчені вважають, що найважливіше визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість.

**4. Контроль в управлінні ФВ.** Основним джерелом отримання інформації про керований об'єкт є контроль його стану після управляючих команд (канал зворотного зв'язку).

Згідно теорії управління інформація повинна відповідати наступним вимогам:

- Достатня частота потоку інформації, яка потребує негайних управляючих команд (термінова інформація);

- періодичне порівняння інформації із заданими модельними характеристиками фактичного стану об'єкта управління для внесення корекцій в програму дні (періодична інформація);
- достатній обсяг інформації, усунення зайвої інформації, що заважає процесу управління;
- кількісний (цифровий) характер інформації.

Виходячи із наведеного, в управлінні фізичним станом людини (яке розглядається із кібернетичних позицій) необхідні попередня, термінова та періодична інформація, які зумовлюють такі види контролю у ФВ як попередній, оперативний, поточний і етапний.

У сучасному ФВ використовуються різноманітні види і різновиди контролю: педагогічний, лікарський, біологічний, біохімічний, тестометричний, візуальний, інструментальний, автоматизований і т.п.

В межах дисципліни ТiМФВ розглядається педагогічний контроль. Педагогічний контроль – це контроль з боку вчителя, викладача, тренера, (педагога), який здійснюється відповідно з його професійними функціям та кваліфікацією.

У ФВ розглядають також педагогічний самоконтроль: контроль педагогом шляхом самоспостереження, самоаналізу власних дій, повідомлень, вказівок та ін. особам, що займаються фізичними вправами [2]. Визначальне значення при цьому мають відповідність дій педагога принципам навчання і виховання, якість освітньо-виховної інформації і способи оперування нею (достовірність, доступність, послідовність і т.п.; методичні прийоми використання слова, демонстрації, засоби навчання).

**5. Корекція програм занять в процесі ФВ.** Корекція – (виправлення, поліпшення чогось) безпосередньо пов'язана із управлінням процесом. Модельні характеристики рівнів фізичного стану, програми занять фізичними вправами являють собою план дій, який постійно повинен корегуватись із врахуванням фактичних змін, які відбуваються в організмі тих, хто займається.

Корекція групових програм, які мають в своїй основі базовий компонент (програми з ФВ для дошкільнят, учнів I-II класів, студентів ВНЗ) повинні здійснюватись із врахуванням наступних чинників:

- ✓ кліматогеографічних;
- ✓ антропогенних;
- ✓ мотивів та інтересів осіб, що займаються;
- ✓ національних традицій [6].

Корекція індивідуальних і групових програм поділяється на оперативну, поточну і етапну.

Оперативна корекція передбачає виправлення помилок при виконанні вправи, введення додаткових спроб для закріплення рухової навички, а також регулювання фізичного навантаження.

Поточна корекція програм занять здійснюється за результатами контролю за відновленням функцій організму після попереднього заняття. Здійснюється корекція навантаження після перенесених захворювань згідно рекомендацій лікаря.

Після завершення етапу підготовки, який свідчить про досягнення модельної характеристики більш високого рівня фізичного стану, із врахуванням індивідуальних адаптаційних реакцій організму здійснюється етапна корекція програм.

## ЛЕКЦІЯ № 6

### ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### ПЛАН

1. Педагогічні відносини та їх значення у процесі фізичного виховання учнів шкільного віку.
2. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.
3. Зовнішня структура навчальної діяльності.

**1. Педагогічні відносини та їх значення у процесі фізичного виховання учнів шкільного віку.** У процесі фізичного виховання спрямовуючий вплив на зміну обсягів рухової активності здійснюється вчителем. Причому в багатьох випадках педагогічному впливу вчителя приділяється домінуюча увага. Можливо, з цієї причини, попри деякі успіхи у фізичному вихованні, найбільш гостро стоїть проблема їх ставлення до фізичної культури, до занять з фізичного виховання.

Педагогічні явища відрізняє незвичайна складність, залежність від великого числа змінних, які відображають зовнішні умови та стан свідомості учнів. Тому при аналізі педагогічних явищ потрібний по можливості всебічний облік причинно-наслідкових, необхідних та випадкових відносин.

Відомо, що не тільки вчитель виховує учнів, але і вони виховують його, мають вплив на його поведінку, на характер їх відносин. Крім того, учні впливають один на одного. Нарешті, вони виховують самі себе, по-різному реагуючи при цьому на процес виховання. Інколи, наприклад, фізичне самовиховання виникає як результат правильного та ефективно організованого процесу фізичного виховання, інколи ці процеси відбуваються незалежно один від одного. Тому для ретельного вивчення продукту педагогічної діяльності вчителя потрібно не менш ретельно вивчати діяльність учнів, їх ставлення до педагога, предмета діяльності.

Педагогічні відносини виникають як наслідок взаємодії педагогів та студентів, як наслідок педагогічної ситуації, в якій можна виділити педагогічні дії та реакцію на них студентів. Педагогічна ситуація – це своєрідна «клітка» педагогічного процесу. Вона виникає в будь-яких педагогічних проявах при вирішенні будь-яких завдань.

Педагогічні відносини – ядро педагогічної ситуації. Тому зрозуміти педагогічне явище можна в тому разі, якщо фіксувати конкретні дії вчителя і учнів, після цього визначити сутність педагогічних відносин, потім розглянути їх та виділити головне, нарешті, дати опис сутності педагогічної ситуації, охарактеризувавши умови її протікання. Усе це, разом узятє, вважається науковим фактом. Він дає уявлення про конкретну педагогічну ситуацію, розкриваючи рухові сили, причини, умови, діалектику педагогічних відносин. Усі конфлікти, які виникають між вчителями і учнями, не подібні, але в кожному випадку спостерігається спільне: нерозуміння психічного стану учня вчителем. Спостерігається подібність причин конфліктів, мотивів поведінки педагога та учня і т. д. Педагогічні зв'язки та відносини тісно пов'язані зі суспільними та особистісними відносинами учнів, а це, у свою чергу, з особливостями навчання.

Велику роль у фізичному вихованні відіграє особа. Особа – це сукупність характеристик, котрі обумовлюють неповторність людини, або, можна сказати, її унікальність. Розуміння особи має велике значення для зростання професійної діяльності вчителя. Отже, щоб правильно прогнозувати поведінку, потрібно знати характерні особливості особи та її стан. Ефективніше прогнозувати поведінку можливо, знаючи більше про певну ситуацію і про те, як люди реагують на певні типи ситуацій. Для цього застосовують тести. Ці специфічні тести забезпечують більш правдиву оцінку характерних особливостей і стану особи в контексті фізичної культури. Деякі тести розробляють для

певних видів спорту. Вони дозволяють виявити сильні та слабкі сторони особи учня не лише у процесі фізичного виховання, а й в тому, чи іншому виді спорту.

**2. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.** Традиційно при аналізі навчального процесу категорія "підхід" розглядається з позиції того, хто навчає, тобто вчителя. В цьому контексті особистісно-діяльнісний підхід до навчання, що сформувався до середини 90-х років, розглядався переважно як суб'єктно-орієнтовані організація й управління вчителем навчальною діяльністю її суб'єкта — учня при вирішенні ним спеціально підібраних педагогом навчальних завдань різної складності, спрямованих на його розвиток як особистості. Водночас стало очевидним, що особистісно-діяльнісний підхід може розглядатися і з позицій учня, бо специфіка навчальної діяльності полягає в спрямуванні на розвиток і саморозвиток суб'єкта цієї діяльності.

**Особистісний компонент** особистісно-діялісного підходу передбачає, що в центрі навчання знаходиться учень як особистість (його мотиви, цілі, неповторний психологічний склад). Виходячи з інтересів учня, рівня його знань і умінь, учитель визначає завдання занять; формує, спрямовує і коректує весь освітній процес розвитку його особистості. Визначаючи **діяльнісний компонент** в особистісно-діялісному\* підході до навчання, треба підкреслити, що обидва його компоненти нерозривно зв'язані, оскільки особистість виступає суб'єктом діяльності. Суттєвою характеристикою діяльності є її вмотивованість, яка визначає початковий момент діяльності. Якщо предмет діяльності — це те, на що вона спрямована, то мотив — це те, задля чого відбувається ця діяльність.

**3. Зовнішня структура навчальної діяльності.** Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів: 1) мотивації; 2) навчальних завдань; 3) навчальних дій; 4) контролю, що переходить у самоконтроль; 5) оцінки, що переходить у самооцінку. Розглянемо детальніше кожний із компонентів.

**Мотивація** дослідження як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

**Навчальне завдання у структурі навчальної діяльності.** Другим за рахунком, але найголовнішим за суттю компонентом навчальної діяльності є навчальне завдання, адже практично уся навчальна діяльність може бути представлена як система навчальних завдань. Першою і найсуттєвішою особливістю навчального завдання є його спрямованість на суб'єкта (учня) так, як передбачає зміни в самому суб'єкті, що вирішує поставлене завдання.

**Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) у структурі навчальної діяльності.** В загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям, як контроль (самоконтроль) і оцінка (самооцінка). Це обумовлено тим, що всяка дія є довільною, регульованою лише за умови контролю й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюються шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали у процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії (у випадку збігу) або корекції (у випадку, якщо план і результату діяльності не збігаються).

## ЛЕКЦІЯ № 7

### ТЕМА: ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### ПЛАН

1. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості.
2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
3. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.



#### 4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

**1. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості.** У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом.

Зміст фізичної вправи утворюють, з одного боку, всі ті рухи й операції, які входять до тої чи іншої вправи, і, з другого, — ті складні і багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах; психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін.

У психолого-педагогічному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо і спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, спрямованою на визначення способу дії, оцінку умов її виконання, керування рухами, мобілізацію вольових зусиль, емоцій та інших психологічних процесів.

За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно з станом спокою. Діапазон цих змін залежить від особливостей вправи і може бути значним. Легенева вентиляція, наприклад, може зростати у 30 і більше разів, споживання кисню — у 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові — в 10 і більше разів. Відповідно збільшуються об'єм та інтенсивність метаболічних, дисиміляційних і асиміляційних процесів в організмі.

Паралельно в організмі протікають біохімічні процеси, які визначають якісні зміни в організмі (що виражається, наприклад, у збільшенні м'язової маси, підвищенні вмісту в м'язах креатинфосфату тощо).

Психологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в організмі відбуваються на тлі біомеханічних процесів, які характеризуються переміщенням тіла й окремих його частин у просторі відносно одна одної і визначають форму фізичних вправ.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню і зовнішню структури.

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання тої чи іншої вправи. При виконанні, наприклад, таких різних за змістом вправ, як біг і піднімання штанги, процеси нервово-м'язової координації, взаємодія моторних і вегетативних функцій, а також співвідношення енергетичних процесів (аеробних і анаеробних) будуть суттєво відрізнятись.

Зовнішня структура фізичної вправи — це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Форма і зміст фізичної вправи органічно взаємопов'язані, причому зміст — визначальна і динамічніша сторона, яка відіграє провідну роль щодо форми. Для того, щоб досягти успіху у виконанні тієї чи іншої вправи, необхідно, насамперед, засвоїти її змістовну сторону, створивши необхідні умови для розвитку силових, швидкісних та інших рухових здібностей, від прояву яких вирішальною мірою залежить результат даної вправи. Зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма. Так, наприклад, збільшуючи потужність, швидкість рухів або витривалість, ми впливаємо на амплітуду рухів, співвідношення опорних і без опорних фаз та інші ознаки форми вправи.

Зі свого боку і форма впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи заважає максимальному виявленню функціональних можливостей і, навпаки, досконала форма сприяє найефективнішій реалізації фізичних здібностей. Доведено, наприклад, що при одній і тій же швидкості пересування на лижах людина, яка досконало володіє раціональною технікою лижного бігу, витрачає енергії на 10-20 % менше, ніж та, в якій ця техніка менш досконала. Таким чином, зміст і форма фізичної вправи нерозривні між собою: вони знаходяться у постійному діалектичному взаємозв'язку.

**2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.** Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та формами організації, в яких поведінка учня відкрита для спостереження вчителем у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто на межі людських можливостей). При цьому, наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій. Такі ситуації мають, наприклад, місце в умовах суперництва, що вимагає дотримання певних правил, норм спортивної етики, поваги до суперника

Методика формування моральної свідомості і поведінки повинна бути звернена до духовної суті учнів. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, сором'язливості тощо

Процес формування моральної поведінки і звичок пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправлення, які сприяють прояву і закріпленню необхідних і гідних способів поведінки

Сучасна психологія, педагогіка правомірно затверджують, що моральна сутність людини виявляється в єдності його свідомості, поведінки і почуттів. Педагогіка фізичної культури ґрунтується на тім факті, що розривши, протистояння цих моральних категорій ведуть до трудносповнимим утрат усього процесу виховання. Гармонійний розвиток морального поведінки, свідомості і почуттів - сутність педагогіки фізичної культури, як і всієї педагогіки.

*Формування моральної свідомості.* Моральність, духовність як стрижневі якості людини вимагають засвоєння системи моральних знань, понять, що є передумовою усвідомлення учнями своїх обов'язків і звичок поведінки. Реалізація цих передумов складає одну з найважливіших задач учителя.

*Формування досвіду морального поведінки.* Ефективність процесу морального виховання повинна оцінюватися ступенем злиття розуміння моральних норм із поведінкою.

Усі форми фізичного виховання криють у собі широкі і специфічні можливості для виховання духовності особистості в ігрових і змагальних ситуаціях, наповнених емоціями. Виховати культуру їхнього прояву - найважливіша задача вчителя фізичного виховання. Виховуючи культуру емоцій у колективному спілкуванні, ми виховуємо особисту емоційно-моральну культуру особистості.

**3. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.** Більшість з того що розуміють під «фізичним вихованням», являє собою одночасно і виховання волі. В процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної Досконалості. Специфічними «фактами» виховання вольових якостей є систематичне долаання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність). Крім названого, для виховання волі використовують (особливо в спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів.

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей. Забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму; фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці. Але роль фізичного виховання в господарсько-трудовому вихованні цим не обмежується.

**4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.** Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього

середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості,
- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;
- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренності до потворного, бридкого.

Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
- цілеспрямовані досконалі рухи,
- складно координаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
- естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;
- сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Для вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, концентруючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій учителя й учнів, досконалому показу вправ, практичному привчання до пошуку і творчості, зв'язку фізичних вправ з образотворчим мистецтвом, скульптурою.

У процесі засвоєння цінностей фізичної культури досягнуті показники фізичної досконалості повинні втілюватись як прекрасне в самій людині, адже гуманна суть естетики розкривається у красі людських вчинків і взаємостосунків.

## **ЛЕКЦІЯ №8**

### **ТЕМА: РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ. ЕТАПИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ДІЙ**

#### **ПЛАН**

1. Особливості методики розвитку швидкості в учнів шкільного віку.
2. Особливості методики розвитку спритності в учнів шкільного віку.
3. Особливості методики розвитку гнучкості в учнів шкільного віку.

1. Особливості методики розвитку швидкості в учнів шкільного віку. Швидкість, або бистрість, а за Б. Шияном „друдкість” – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу. Це комплексна рухова якість, вона проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

#### **Фактори, що зумовлюють появу бистроті:**

- рухливість нервових процесів (збудливість та лабільність ЦНС)

- потужність та ємність креатин фосфатного джерела енергії і буферних систем організму. Найоперативнішим і найпотужнішим енергетичним ресурсом швидкої роботи є процес ре синтезу АТФ. Але ємність цього джерела енергії невисока.

- рівень розвитку гнучкості
- рівень розвитку вибухової та швидкісної сили
- інтенсивність вольових зусиль
- структура м'язів
- міжм'язова та внутрішньом'язова координація

**Основою методики вдосконалення швидкості простих рухових реакцій** є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали (вправи на “швидкість реагування”). Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості найефективнішими вважаються рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, на менших відносно стандартних майданчиках. Використовується також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку виду руху за командою.

**2. Особливості методики розвитку спритності в учнів шкільного віку.** Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалась.

**Фактори, що визначають спритність:**

- здатність людини **свідомо** сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухова пам'ять. Будь який новий рух виконується на основі раніше вивчених;
- ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;
- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності.

**У координаційних здібностях виділяють відносно самостійні види:**

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика його розвитку .

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки (на відміну від спортивної діяльності, де контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей). Контроль та оцінка її розвитку оцінюється як правило за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності.

**3. Особливості методики розвитку гнучкості в учнів шкільного віку.** У повсякденному житті, професійній та спортивній діяльності людям доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Одні з них вимагають незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші біля граничної. Технікою деяких рухових дій взагалі неможливо оволодіти, коли людина не має необхідного рівня розвитку рухливості у суглобах. У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

**Гнучкість** - це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Розрізняють **активну і пасивну гнучкість**.

**Під активною гнучкістю** розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.

**Під пасивною гнучкістю** розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.

*Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості:*

- будова суглобів;
- сила м'язів, що здійснюють рухи у суглобі, та їх еластичність;
- міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи;
- температура тіла та інтенсивність кровообігу;
- стан психіки та емоцій.

Негативно впливають на прояв гнучкості наступні фактори: низький рівень фізичної підготовленості, низька температура навколишнього середовища і особливо тіла, значна фізична втома, підвищений тонус м'язів, надмірне збудження, або стан психічної депресії.

*Контроль за розвитком гнучкості.* Контроль за розвитком гнучкості при проведенні наукових досліджень здійснюють за допомогою спеціальних приладів (гоніометри, гоніографи тощо), що дозволяють визначити амплітуду пасивних та активних рухів у певному суглобі в кутових градусах. В спортивній практиці більш розповсюджені контрольні вправи. Так, загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, що вимагають великої рухливості у найбільш масивних суглобах: у суглобах хребта, кульшових та плечових. Це:

- нахил вперед із вихідного положення - стійка на підвищеній опорі ноги разом, руки вниз;
- «викрут» з гімнастичною палицею із вихідного положення гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перенести палицю через голову назад-за спину-вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Вправа виконується спочатку з широким хватом рук, а потім поступово хват звужується до мінімально можливого. Рівень рухливості у плечових суглобах оцінюється по відстані між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті;
- «Міст» із вихідного положення - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки долонями на опору на рівні плечей. Встати в положення «міст». Переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками та ногами і якомога більше прогнутися. Оцінка рівня розвитку гнучкості в суглобах хребта, кульшових та плечових суглобах здійснюється за відстанню між п'ятками та руками, а також між найвищою точкою хребта та опорою.

## ЛЕКЦІЯ № 9

### ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ

#### ПЛАН

1. Методики розвитку максимальної сили.
2. Методики розвитку швидкісної сили.
3. Методика розвитку вибухової сили.
4. Попередження травм під час силового тренування. Контроль за рівнем розвитку сили.
5. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.

6. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості.
7. Основи методики розвитку швидкості. Контроль за рівнем розвитку швидкості.

### **1. Методики розвитку максимальної сили:**

- метод спрямований на збільшення м'язової маси (метод повторних зусиль);
- метод спрямований на удосконалення міжм'язової координації;
- метод спрямований на вдосконалення внутрішньом'язової координації (метод максимальних зусиль).

*Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси.* Це напрям у методиці силової підготовки. Розвивати силу шляхом переважного зростання м'язової маси найбільш доцільно у роботі з дітьми і підлітками та фізично слабо підготовленими дорослими людьми. Це сприятиме не тільки розвитку власне сили, а і загальному зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню функціональних спроможностей вегетативних систем.

Для розвитку м'язової маси найбільш ефективні наступні засоби: вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах. Досить ефективні також вправи з партнером і вправи у подоланні опору власного тіла з додатковими обтяженнями. Виконувати вказані вправи доцільно, використовуючи інтервальний і комбінований методи.

*Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення міжм'язової координації.* Засоби: вправи з обтяженням масою предметів, вправи на тренажерах і вправи з подолання опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями. Методи (тренування) – інтервальний і комбінований.

Величина зовнішнього обтяження 30-80 % максимального в конкретному русі. В роботі з дітьми, підлітками і фізично слабо підготовленими дорослими людьми більший ефект дають вправи з обтяженнями 30-50 % максимальних, а в роботі з кваліфікованими спортсменами - вправи з обтяженнями 60-80 % максимальних.

В одному підході доцільно переборювати опір від 3-4 до 5-6 разів поспіль. При цьому останнє повторення не повинне вимагати максимального вольового напруження. Кількість повторень в одному підході 4-5.

Оптимальний темп повторного виконання рухів залежно від їх амплітуди становить 0,5–1,5 хв як на долаючу, так і на поступливу фази роботи м'язів.

Кількість підходів залежить від рівня тренуваності і становить у середньому від 2 до 6. При цьому необхідно стежити за якістю виконання рухів. При перших ознаках порушення координації роботи рухів роботу припиняють.

Між підходами застосовують екстремальний інтервал відпочинку. Характер відпочинку між підходами – активний, а між серіями вправ – комбінований.

Силові вправи для вдосконалення міжм'язової координації слід виконувати на початку основної частини занять, коли організм знаходиться у стані оптимальної працездатності. Оскільки вони не дуже виснажливі, то можуть включатися практично у кожне заняття із силової підготовки, але обов'язковою умовою їх виконання є відсутність значного стомлення від попереднього заняття.

Оптимальна кількість занять у тижневому циклі – від 3–4 до 5–6 і залежить від індивідуального рівня фізичної підготовленості. Тренувальна програма складається на 4–6 тижнів, а в подальшому систематично оновлюється. Величини зовнішніх обтяжень збільшуються відповідно зі зростанням максимальної сили.

*Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення внутрішньом'язової координації.* Засоби: вправи з обтяженням масою предметів, на тренажерах та ізометричні, вправи із самоопором. Вправи виконуються інтервальним, комбінованим і змагальним методами.

Величина обтяження у долаючому і змішаному режимах роботи м'язів повинна бути від 85–90 % до максимальної. В процесі тренування 1–2 рази на місяць проводяться контрольні заняття для визначення максимальних силових можливостей в окремих вправах. Граничні навантаження не застосовують у фізичній підготовці дітей, підлітків і людей похилого віку, фізично слабо підготовлених людей і людей, які мають порушення в роботі серцево-судинної системи.

Ефективність виконання вправ із майжеграничними і граничними обтяженнями залежить від узгодження рухів з диханням. Перед початком кожного обтяженого руху слід зробити напіввдих, затримати дихання в цій фазі і напружити м'язи живота (натуження). При поверненні у вихідне положення зробити видих. У паузі між повтореннями вправи необхідно зробити 1–2 неповні вдихи–видихи.

В одному підході вправу повторюють від 1 до 3–4 разів. У долаючому режимі при обтяженнях 85–90 % максимального виконують 3–4 повторення, 91–95 % – 1–2 повторення, понад 95 % – 1 виконання. Характер відпочинку між підходами – активний.

**2. Методики розвитку швидкісної сили.** Засоби: вправи з обтяженням масою предметів і масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, у подоланні опору навколишнього середовища і вправи на спеціальних тренажерах.

Тренувальні завдання виконують переважно методами інтервальної і комбінованої вправи. Доцільне періодичне застосування методів ігрової і змагальної вправи.

Величина обтяжень повинна становити 20–80 % максимальної сили в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної в тій самій вправі. Чим нижчий рівень фізичної підготовленості людини, тим менші величини обтяжень, швидкість і частота рухів, і навпаки. У тренуванні фізично добре підготовлених людей доцільно застосовувати варіативну величину обтяжень (величина обтяження 50–60 %, → 30–40 % → 50–60 %).

Під час занять вправи для розвитку швидкісної сили необхідно виконувати на початку його основної частини. В системі суміжних занять їх доцільно застосовувати частіше, ніж 2–3 рази на тиждень для конкретних груп м'язів.

Для розширення адаптаційних можливостей організму доцільно періодично змінювати комплекси вправ і умови їх виконання. Слід також відмітити, що починати виконання швидкісно-силових вправ із додатковим обтяженням можна лише після доброго засвоєння техніки необтяженого виконання цієї самої вправи.

**3. Методика розвитку вибухової сили.** Засоби: вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі та ін.), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки та ін.), вправи у швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла + спеціальний пояс масою кілька кілограмів та ін.).

Тренувальні завдання з обтяженням масою предметів та із застосуванням ізометричних вправ доцільно виконувати переважно інтервальним методом.

При виконанні стрибкових вправ і метань перевагу слід віддавати ігровому і змагальному методам. При цьому слід обмежити маси предметів, що застосовуються вправами.

**4. Попередження травм під час силового тренування.** Типові травми, що виникають на заняттях силовими вправами, це розтягнення або розриви м'язів, зв'язок та сухожилів, деформація між хребцевих дисків та ступнів. При надмірних навантаженнях та зловживаннях тривалими напруженнями можуть виникнути деструктивні зміни в ССС.

До типових причин травмування та порушень у роботі ССС можна віднести організаційні недоліки та методичні помилки.

Вказівки щодо запобігання травм:

1. Перед силовим тренуванням необхідне ретельне розминання і зберігати організм у теплі на протязі всього заняття.

2. Величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень слід збільшувати поступово, особливо на початкових етапах.
3. Добре засвоїти техніку вправи.
4. Гармонійно розвивати всі скелетні м'язи, особливо на початкових етапах підготовки
5. Застосовувати різноманітні силові вправи, виконувати з різних вихідних положень.
6. Не затримувати дихання при виконанні силових вправ з неграничним обтяженням.
7. Уникати надмірного навантаження хребта.
8. Зміцнювати м'язи живота та хребта.
9. Для уникнення травм рук у вправах з предметами застосовувати різноманітні хвати.
10. Не зловживати глибокими присіданнями з великими обтяженнями, щоб уникнути травм колінних суглобів.
11. Вправи з граничним обтяженням слід виконувати на жорсткій підлозі і тільки у взутті, яке фіксує гомілку.
12. Не робити глибокий вдих перед напруженням, щоб запобігти перенапруженню ССС. Оптимальний напіввдих, напіввидих.
13. Уникати тривалих напружень.

**5. Загальна характеристика швидкості як рухової якості людини.** Швидкість – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору (Круцевич). Швидкість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу.

Швидкість (**прудкість** Шиян) = бистрість. Це комплексна фізична якість, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів [Шиян].

Рухова реакція – здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Швидкість рухових реакцій – процес, який починається зі сприйняття інформації, котра спонукає до дії (заздалегідь обумовлений сигнал або ситуація, що має сигнальне значення), і закінчується з початком руху-відповіді (Круцевич).

*Схематично рухова реакція складається з 5 компонентів:*

- Сприйняття подразника рецепторами.
- Передача збудження від рецепторів до ЦНС.
- „Усвідомлення” отриманого сигналу ЦНС і формування сигналу-відповіді.
- Передача сигналу-відповіді до м'язів.
- Збудження м'язів і відповідь певним рухом.

***Розрізняють прості і складні рухові реакції:***

*Проста рухова реакція* – це здатність людини якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник (сигнал).

У процесі рухової діяльності, коли людина взаємодіє з предметами, спортивними приладами, партнерами та суперниками, виникає дефіцит часу і простору. Тому для ефективності її діяльності велике значення мають складні рухові реакції (однборства, спортивні ігри).

*Складна рухова реакція* – здатність людини правильно і своєчасно реагувати на навколишні подразники.

**6. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості:**

- рухливість нервових процесів (збудливість та лабільність ЦНС);



- структура м'язів;
- міжм'язова та внутрішньомязова координація;
- потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму;
- рівень розвитку гнучкості;
- рівень розвитку вибухової та швидкісної сили;
- інтенсивність вольових зусиль.

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

- 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 із розвитком інших фізичних якостей.

## ЛЕКЦІЯ № 10

### ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТРИВАЛОСТІ ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ

#### ПЛАН

1. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
3. Основи методики розвитку витривалості. Контроль за рівнем розвитку витривалості.

**1. Загальна характеристика витривалості.** Різні люди мають різні можливості у виконанні будь-якої роботи. Одні можуть з успіхом виконувати високо інтенсивну роботу і зазнають великих труднощів при роботі невеликої інтенсивності, але значної тривалості, а інші, навпаки – з великим успіхом виконують тривалу роботу помірної інтенсивності. Одні люди знижують інтенсивність виконання певної роботи і невдовзі зовсім її припиняють, інші продовжують її без помітного напруження, а деякі мають просто дивовижну працездатність.

*Витривалість* як рухова якість людини – здатність долати втому в процесі рухової діяльності. Різні можливості людей у виконанні певної роботи прийнято пояснювати різним рівнем розвитку витривалості. Зниження ефективності виконання роботи, а потім і її припинення обумовлюється тим, що в організмі накопичується стомлення (втома). Втомою називають тимчасове зниження оперативної працездатності, викликане інтенсивною або тривалою роботою.

*Фізична витривалість* має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє: 1) виконувати значний обсяг рухової діяльності; 2) тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; 3) швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Втома розвивається поступово. В її розгортанні умовно виділяють *три фази*:

- фаза звичайної втоми;
- фаза компенсованої втоми (людина завдяки напруженню волі здатна деякий час підтримувати необхідну працездатність);
- фаза декомпенсованої втоми (стан, коли стає неможливим виконувати роботу на необхідному рівні продуктивності. Це призводить до зниження якісних і кількісних показників роботи. Цей стан виникає внаслідок значного вичерпання енергоресурсів організму).

Залежно від специфіки роботи розрізняють *загальну і спеціальну витривалість*. Загальна витривалість (аеробна) – здатність людини якомога довше виконувати м'язову

роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів. Спеціальна витривалість – витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є *швидкісна, силова та координаційна*. Швидкісна (анаеробна) витривалість – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю. Силова витривалість – здатність людини ефективно долати помірний зовнішній опір тривалий час. Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. Статична силова витривалість – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (ковзанярський спорт, боротьба, гімнастика, парусний спорт). Динамічна силова витривалість – характерна для циклічних вправ, спортивних ігор, поєдинків. Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості.

**2. Основні фактори, що зумовлюють прояв витривалості:** структура м'язів; внутрішньом'язова та міжм'язова координація; продуктивність роботи систем енергозабезпечення (ємність та потужність систем забезпечення, рухливість системи аеробного енергозабезпечення, економічність рухових дій); психічні якості (стійкість установки на результат). Витривалість має нерівномірний характер природного розвитку. Так загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту з 8-9 до 10; з 11 до 12 та з 14 до 15 років. У віці від 15 до 16 років темпи роз витку загальної витривалості у юнаків різко знижуються. В інші вікові періоди спостерігаються середні темпи приросту.

**3. Основи методики розвитку витривалості.** Доведено, що здоров'я і працездатність людини найбільш тісно пов'язані із загальною витривалістю людини.

Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані найрізноманітніші фізичні вправи та їхні комплекси, що відповідають таким вимогам:

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, які лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування і регулювання тренувального навантаження;
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин). Переліченим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи: *ходьба, біг, плавання, біг на лижах* та ін.

До недоліків циклічних вправ слід віднести одноманітність і низький рівень емоційного збудження. Внаслідок цього їх недоцільно широко застосовувати в роботі з дітьми і підлітками.

Досить ефективними засобами розвитку загальної витривалості є *спортивні і рухливі ігри* (для комплексного розвитку витривалості, особливо у дитячому і підлітковому віці). Суттєвим їх недоліками є неможливість суворого дозування, регулювання й обліку тренувальних навантажень.

Значного ефекту в розвитку загальної витривалості можна досягти також за допомогою *ациклічних вправ*, які відповідають наведеним вимогам. Їхня ефективність забезпечується сумарною дією багаторазового повторення різноманітних вправ.

Для розвитку швидкісної витривалості доцільно застосовувати *циклічні вправи, спортивні і спеціально підібрані рухливі ігри*.

Як допоміжні засоби комплексного розвитку витривалості доцільно застосовувати *дихальні вправи*: регульована зміна частоти, глибини і ритму дихання; легенева гіпервентиляція і нормована затримка дихання; синхронізація дихання з фазами рухових дій; вибіркоче застосування дихання різного типу – ротового і носового, грудного і черевного.

Розвиток загальної витривалості доцільно використовувати:

*метод безперервної стандартизованої вправи*. Оптимальна тривалість вправи (об'єм) 20-30 хвилин у слабо підготовлених людей, у кваліфікованих спортсменів – до кількох годин. Починати тренування доцільно із застосування дозованої швидкісної ходьби у поєднанні з бігом підтюпцем, віддаючи перевагу ходьбі. Поступово перевагу віддають бігу у

поєднанні з дозованою ходьбою. У подальшому доводять безперервний біг (плавання, веслування та ін.) до оптимальної тривалості. Досягнувши необхідної тривалості навантаження, поступово підвищують його інтенсивність до оптимального рівня;

*метод безперервної варіативної вправи* – об'єм роботи від 20-30 хв. до 1-2 годин. Інтенсивність навантаження – змінюється темп виконання роботи, що призводить до зміни показників пульсу. Наприклад, біг 1 км з варіативною інтенсивністю: 600 м зі зниженою інтенсивністю (ЧСС = 150 уд/хв) + 400 м з підвищеною інтенсивністю і т.д. Із зростанням тренуваності співвідношення змінюється на користь роботи з підвищеною інтенсивністю;

*метод безперервної прогресуючої вправи.* Залежно від тренуваності людини та інших факторів тривалість вправи коливається в широких діапазонах (від 20-30 хв до 1-2 год). Інтенсивність роботи поступово зростає (200 м – 135 уд/хв, 200 м – 150 уд/хв, 400 м – 155 уд/хв, 200 м – 165 уд/хв);

*метод інтервальної стандартизованої вправи* (за Рейнделлом-Гершлером). Його суть полягає у виконанні суворо дозованих тренувальних завдань за тривалістю й інтенсивністю робочих фаз, тривалістю і характером пауз відпочинку.

Для розвитку швидкісної витривалості застосовують переважно комбіновані методи і метод змагальної вправи. Засобами розвитку силової витривалості є різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації.

## ЛЕКЦІЯ № 11

### ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ГНУЧКОСТІ ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗМІСТ

1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
3. Основи методики розвитку гнучкості.

**1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.** У повсякденному житті, професійній та спортивній діяльності людям доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Одні з них вимагають незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші біляграничної. Технікою деяких рухових дій взагалі неможливо оволодіти, коли людина не має необхідного рівня розвитку рухливості у суглобах. У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

*Гнучкість* – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під *активною гнучкістю* розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі. Під *пасивною гнучкістю* розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.

Показники пасивної гнучкості характеризують ступінь розтягуваності м'язів, зв'язок, сухожилок, які обмежують амплітуду рухів у відповідному суглобі. Зрозуміло, що амплітуда пасивних рухів значно більша, ніж активних. Різницю між пасивною й активною гнучкістю називають резервом гнучкості: чим більший показник резерву гнучкості, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

Гнучкість відносно легко і швидко розвивається за допомогою раціонально організованого тренування. За 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95 % анатомічної рухливості у суглобах. Проте розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби.

Між активною і пасивною гнучкістю прямої залежності не існує, але високий рівень пасивної гнучкості є об'єктивною передумовою якісного розвитку активної гнучкості.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує, тому для забезпечення оптимальної рухливості опорно-рухового апарату необхідно розвивати гнучкість в усіх суглобах.

## 2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості:

- *будова суглобів*: форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній, наявність кісткових виступів та їх розмірів.

За формою суглоби бувають: кулясті, еліпсоподібні, сідлоподібні, циліндричні та плоскі. Найбільш анатомічна рухливість у кулястих суглобах. Найменшу анатомічну рухливість мають сідлоподібні, блокоподібні та плоскі суглоби. На величину рухливості може впливати і індивідуальні особливості будови суглобів. Форма суглобів під впливом занять фізичними вправами не змінюється;

- *сила м'язів*, що здійснюють рухи у суглобі, *їх еластичність*; еластичність зв'язок і сухожиль;
- *міжм'язева координація та здатність розслабляти м'яз*;
- *температура тіла та інтенсивність кровотоку у м'язах*;
- *стан психіки та емоцій*.

*Негативно впливають на прояв гнучкості наступні фактори*: низький рівень фізичної підготовленості, низька температура навколишнього середовища і особливо тіла, значна фізична втома, підвищений тонус м'язів, надмірне збудження, або стан психічної депресії.

*Вікова динаміка природного розвитку гнучкості*. В цілому гнучкість природно зростає до 14-15-річного віку. Але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Так рухливість у дрібних суглобах розвивається скоріше ніж у масивних.

Амплітуда рухів у кулястих суглобах (тазостегнових) гетерохронно зростає до 13-річного віку. Найбільш високі темпи її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років. У подальшому вона стабілізується, а в 16–17-річному віці починає прогресивно погіршуватись.

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців – до 15 років. Високі темпи її приросту у дівчат спостерігаються з 7 до 8, з 10 до 11 та з 12 до 14 років, а у хлопців з 7 до 11 та з 14 до 15 років.

Якщо не застосовувати вправи для розвитку гнучкості, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватися. З віком регресивні зміни в прояві гнучкості значно збільшуються.

У дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10% вища, ніж у хлопців та чоловіків. У похилому віці гнучкість у жінок та чоловіків практично не відрізняється.

Засоби розвитку гнучкості можна поділити на три різновиди: силові вправи, вправи на розслаблення м'язів та вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль.

*Силові вправи*. Позитивно впливають на розвиток активної гнучкості у роботі із фізично слабо підготовленими людьми, та у випадку, коли в якомусь суглобі велика різниця між рівнем прояву пасивної і активної гнучкості. Найбільш ефективні такі силові вправи та режими їх виконання, що сприяють вдосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації і не призводять до значного зростання м'язової маси. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ у довільному розслабленні відповідних м'язів та вправ на розтягування цих же м'язів. Таке поєднання позитивно впливає як на розвиток сили, так і на розвиток гнучкості.

*Вправи на розслаблення м'язів*. Фізичні вправи, що застосовують для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Сприяють покращенню рухливості в суглобах на 12-15 %.

Тренувальні комплекси складають з 3-4 вправ, які належать до різних груп, але діють на одні і ті самі м'язи. Кожну вправу повторюють по 6-10 разів.

Вправи в довільному розслабленні м'язів доцільно виконувати безпосередньо перед вправами на розтягування, між серіями вправ на розтягування та між серіями вправ на розвиток сили.

*Вправи на розтягування* поділяють на три групи – активні, пасивні та комбіновані вправи. Кожна із зазначених груп у свою чергу поділяється на підгрупи.

*Активні вправи.* Їх суть полягає в тому, що рухи у суглобах здійснюються внаслідок довільного напруження та скорочення м'язів-антагоністів та інших м'язових тканин. За характером виконання активні вправи поділяють на три різновиди: повільні рухи, пружні рухи, махові рухи. Ці вправи можна виконувати як без обтяжень, так і з додатковими обтяженнями.

*Пасивні вправи.* Їх сутність полягає у тому, що переміщення ланок тіла одна відносно іншої відбувається не за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба, а під впливом зовнішніх сил.

Істотно, що в пасивних рухах можна досягти значно більшої амплітуди ніж в активних. Але перенос пасивної гнучкості на активну досить обмежений. Більша пасивна рухливість є лише передумовою для розвитку активної гнучкості за допомогою активних та комбінованих вправ.

*Комбіновані вправи.* Їх сутність полягає у поєднанні в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи м'язів.

**3. Основи методики розвитку гнучкості.** Тренувальний процес з розвитку гнучкості слід поділяти на два етапи: збільшення амплітуди рухів у суглобах до оптимальної величини; збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

У руховій діяльності людини проявляється переважно активна гнучкість. Але функціональною передумовою її розвитку є достатній рівень розвитку пасивної гнучкості. Тому на початку занять з розвитку гнучкості перевагу слід надавати засобам розвитку пасивної гнучкості, а з досягненням необхідного її рівня акцент переносити на розвиток активної гнучкості. При цьому слід враховувати, що активна гнучкість розвивається у 1,5-2,0 рази повільніше ніж пасивна. Звідси і співвідношення засобів розвитку активної та пасивної гнучкості повинно бути адекватним.

Контроль за розвитком гнучкості при проведенні наукових досліджень здійснюють за допомогою спеціальних приладів (гоніометри, гоніографи тощо), що дозволяють визначити амплітуду пасивних та активних рухів у певному суглобі в кутових градусах. В спортивній практиці більш розповсюджені контрольні вправи. Так, загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, що вимагають великої рухливості у найбільш масивних суглобах: суглоби хребта, кульшові та плечові суглоби.

## ЛЕКЦІЯ № 12

### ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ

#### ПЛАН

1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
3. Основи методики розвитку спритності.
4. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
5. Контроль за розвитком спритності.

**1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.** Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Успішне виконання вправ залежить і від точності

рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (гімнастика) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що склалася (ігри).

Відомо, також, що різні люди потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність, залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що вона є спритною.

**Спритність** – складна, комплексна фізична якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалася.

## **2. Фактори, що зумовлюють прояв спритності:**

- Здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів.
- Рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії.
- Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів).
- Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

**3. Основи методики розвитку спритності.** У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика їх розвитку.

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають **елементи новизни**:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

**4. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.** Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання:

- „суміжні завдання” (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку);
- „контрастні завдання” (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м);
- тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

Оскільки координаційні здібності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі вищевказані недоліки в організації або в методиці

розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здатностей.

**5. Контроль за розвитком спритності.** Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки у школярів (на відміну від спортивної діяльності, де контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей). Контроль та оцінка її розвитку оцінюється як правило за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності – „човниковий біг”.

### ЛЕКЦІЯ №13

#### ТЕМА: МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

##### План

1. Організація діяльності учнів на уроці.
2. Дозування навантаження. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження.
3. Оцінка діяльності учнів на уроці.
4. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.
5. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

**1. Організація діяльності учнів на уроці.** Урок фізичної культури, на відміну від інших, відрізняється саме труднощами організації та управління навчальної діяльності учнів в умовах залу і спортивних майданчиків.

З практичної точки зору для організації учнів на уроках користуються: 1) елементарними способами управління; 2) різними способами виконання учнями вправ; 3) методами організації їхньої діяльності.

**Елементарні способи управління** - це шикування і перешікування 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 виховання фізичних якостей.

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

**2. Дозування навантаження. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження.** Найціннішими для фізичного виховання учнів є великі (тобто розвиваючі) і середні (закріплюючі) навантаження, використання яких дозволяє вчителю забезпечити оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму школярів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

З іншого боку, якщо учням дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно виявляється оптимальним, для других - недостатнім, а для третіх — занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других — підтримуючий режим тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи (інколи на все життя). Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення і підходи до питань навантаження на уроках. Значне навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення учнів до фізичної культури й умову формування потреби до систематичних занять. Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання

учнів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають учителю спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення.

*Фізичне навантаження* — це певна міра впливу фізичних вправ на організм учнів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі характеристики — це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки вчителя до уроку у вигляді конкретних кількісних величин і можуть уточнюватися (збільшуватись, або зменшуватись) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку. Отже, *дозувати навантаження* — це змінювати його обсяг та інтенсивність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу.

Учитель повинен контролювати ЧСС і бути уважним до перших зовнішніх ознак *втоми*. За звичайної втоми спостерігається незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень, відсутні скарги на нездужання. Середня втома характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю (особливо лица), значно прискореним диханням (із періодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м'язах, серцебиттям, скаргами на втому. За перевтоми спостерігається різке почервоніння, блідість або "синюшність" шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота.

**3. Оцінка діяльності учнів на уроці.** Важливою умовою високої результативності учнів, розвитку ініціативи і активності є оцінка їхньої діяльності. Оцінка виявляє фізичні, інтелектуальні, вольові можливості учнів та ставлення вчителя до їх діяльності, успіхів невдач, поведінки. Крім цифрового виразу, широко використовуються словесні, інтонаційні, мімічні, жестові, пантомімічні форми оцінки.

Сьогодні успішність із фізичної культури визначається за чотирма критеріями:

- рівнем засвоєння теорії, методики і практичної реалізації знань;
- якістю виконання рухових дій, що є виразом рівня опанування техніки передбачених програмою вправ;
- виконанням нормативів шкільної програми;
- вмінням самостійно займатися фізичними вправами і реалізацією цього вміння в практичній діяльності учня.

Основним принципом оцінювання дітей повинен бути принцип взаємоповаги і співпраці. Співдружності з деякими дітьми треба домагатися інколи й роками. Шлях до неї лежить через впевненість у можливості досягти успіху, що народжується в дитині. Оцінюючи, завжди керуйтеся міркуванням: якщо під час виконання вправ діти припускаються помилок, — у чомусь Ви помилились, а отже, повинні знайти відповідний прийом, що допоможе дитині. Лінних дітей небагато, ними вони стають, коли не можуть подужати висунуті завдання. Дитячі лінощі — це захист від невміння, некомпетентності вчителя. Учитель повинен пишатися не сильними учнями, а слабкими, котрі під його керівництвом стали сильними. Оцінюючи якість (техніку) виконання вправ, учитель керується вимогами до аналогічних вправ у відповідних видах спорту. Відхилення у виконанні вправ учнями від названих вимог вважається помилкою. Помилки умовно поділяють на три групи: незначні, значні та грубі. Незначні помилки — відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники. Значні помилки — відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники. Наприклад, недостатній мах ногою в стрибках у довжину. Грубі помилки — відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії і призводить до значного зниження результату. Уміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність оцінюють шляхом виявлення можливостей учнів:



- щодо складання і демонстрації різноманітних комплексів вправ і програм вирішення конкретних завдань фізичного виховання;
- підготувати місце занять, підібрати необхідний інвентар і обладнання;
- контролювати хід виконання завдань, оцінювати його;
- виявляти і виправляти власні помилки і помилки товаришів;
- оцінювати стан свого організму і рівень фізичної підготовленості;
- проводити окремі частини і цілі заняття фізичними вправами.

Прагнучи до повної успішності, вчитель повинен знати *причини, котрі заважають засвоєнню відповідних вимог*. Найсуттєвішими з них є:

1) недостатній руховий досвід учнів. Відомо, що успіх вивчення кожної нової вправи залежить від арсеналу рухів і рухових дій, яким володіє учень;

2) низький рівень фізичного розвитку і підготовленості. Для вивчення будь-якої рухової дії необхідний певний рівень сили, гнучкості, пружкості і витривалості. Під час виконання різних рухових дій значущість кожної з них неоднакова. Тому перед вивченням кожної наступної вправи вчитель повинен визначити провідні якості і своєчасно потурбуватися про потрібний рівень їх розвитку;

3) відставання в інтелектуальному розвитку. Результати спеціальних досліджень свідчать про те, що відставання в інтелектуальному розвитку гальмує процес засвоєння фізичних вправ. Це можна пояснити труднощами таких учнів в аналізі техніки, оцінці своїх дій, управлінні емоціями;

4) недостатній розвиток вольових якостей. Засвоєння навчальної програми — це напружена фізична і розумова праця. Вона потребує наполегливості, подолання лінощів. Виконання фізичних вправ пов'язане з необхідністю терпіти (долаючи "мертву точку"), у деяких випадках — переборювати страх;

5) низький рівень активності учнів. Це є характерним, переважно, для дівчат 13-14 років і слабо підготовлених підлітків. За допомогою індивідуальних завдань, посильних і цікавих кожному, досвідченому вчителеві вдається подолати пасивність і зробити цю категорію учнів встигаючою.

І на завершення. Оцінюючи дітей, їхні діяльність і поведінку, завжди думайте про подальший розвиток своїх вихованців. Педагогічні знання і вміння, досвід та інтуїція в поєднанні з педагогічною позицією — почуттям відповідальності перед суспільством і підростаючим поколінням, чуйністю, тактом, людським теплом, професійною етикою, оптимістичним ставленням до можливостей розвитку кожної дитини — допоможуть Вам приймати переважно правильні рішення.

**4. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.** Складовою частиною навчально-виховного процесу є контроль учителем власної діяльності та діяльності учнів на кожному уроці. Тільки осмислюючи і оцінюючи результати цієї діяльності, можна вносити необхідні корективи, у свою працю, підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність учителя загалом.

Отже володіння методикою педагогічного аналізу уроку є обов'язковим компонентом професійної кваліфікації фахівців із фізичної культури і запорукою підвищення його результативності.

*Спостереження та аналіз уроку* – це складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності. Побачене необхідно одночасно осмислити і оцінити з позицій доцільності рішень у певних обставинах, намітити рекомендації тому, хто проводить урок. Існують два підходи до схеми аналізу уроків фізичної культури. Перший підхід, який трапляється найчастіше, передбачає аналіз окремих розділів (компонентів) діяльності вчителя й учнів на уроці; другий – орієнтує на послідовний аналіз частин уроку.

**5. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.** Процес ФВ у сфері освіти регламентується статтею 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, в якій вказано, що “ФВ становить органічну

частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

## ЛЕКЦІЯ №14

### ТЕМА: УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – ОРГАНІЗАТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

#### ПЛАН

1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.
2. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів.
3. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.
4. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.

**1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.** В основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать знання предмета викладання (фізична культура) та його методики, і дуже важливо, щоби кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Через його діяльність методика і відзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема - зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання.

Зробити фізичне виховання безперервним (перманентним) процесом - це означає:

- 1) залучити всіх дітей до різноманітних форм занять;
- 2) включити в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя музики);
- 3) об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питанням виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

Звідси випливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку, він виступає як "чистий" вчитель (предметник), проводячи уроки, а з іншого, - як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля учасників цього процесу на досягнення єдиної мети.

**2. Кінцева мета шкільного фізичного виховання** - зробити фізичну культуру і спорт життєвою проблемою кожної людини. Тому інтерес до занять фізичними вправами повинен бути таким, щоб зберегтись протягом усього життя. Для досягнення названої мети велике значення, крім іншого, мають **просвітницька діяльність**, пропаганда фізичної культури в школі.

Просвітницька діяльність повинна бути конкретною. Учитель не повинен агітувати за фізичну культуру взагалі. У процесі просвітницької діяльності доцільно послідовно рекомендувати конкретні форми фізичного виховання залежно від потреб і завдань школи на певному етапі (наприклад, організація спортивної роботи). При цьому просвітницьку роботу поєднуйте з організаторською, яка полягає у впровадженні в практику цих форм фізичного виховання, які є предметом пропаганди спочатку в окремих класах, а потім і в усіх класах школи.

Обов'язковою умовою просвітницької діяльності є її зв'язок з життям загалом і кожного колективу зокрема. Здійснюючи просвітницьку роботу, пам'ятайте, що вона може бути спеціально організованою або супутньою різним заходам з фізичного виховання в школі та поза нею. У цьому зв'язку практично всі заходи з фізичного виховання (змагання,

уроки) мають просвітницьке значення, а отже, негативні приклади в проведенні заходів даватимуть негативний ефект.

**3. Важливою умовою функціонування систем фізичного виховання у школі є матеріальна база.** Плануючи її створення, вчитель фізкультури повинен орієнтуватись не тільки і не стільки на урок, скільки на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всіх учнів, враховуючи їх вік і рівень підготовленості.

В основі створення нового обладнання, приладів, пристроїв завжди лежить потреба найбільш ефективно виконувати навчальну програму, надавати допомогу відстаючим, прискорювати процес засвоєння вправ, виховувати необхідні якості, тобто в основі лежить методична, а не технічна ідея. Іншими словами, **матеріальна база - це не мета, а засіб її досягнення.** При цьому кожен учитель повинен прагнути до оптимальної кількості обладнання.

**4. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.** Аналіз діяльності кращих шкіл фізичного виховання свідчить, що справжній успіх приходить там, де при персональній відповідальності кожного за свою ділянку роботи є повна взаємодія, взаємодопомога, взаєморозуміння між членами педагогічного колективу на чолі з директором школи. Лише в цьому випадку фізична культура, куль здоров'я органічно входять у повсякденне життя школи.

Тільки спільними зусиллями всього педагогічного колективу школи, учнів, їхніх батьків, громадських організацій можна створити по справжньому дієву систему фізичного виховання, значно легше розв'язувати різні організаційні питання, поживавити позакласну спортивно-масову роботу, сформувані в учнів стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

## ЛЕКЦІЯ №15

### ТЕМА: ПІДГОТОВКА УЧНІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ.

#### ПЛАН

1. Виховання інтересу до занять.
2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань.
3. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.
4. Залучення учнів до самостійних занять.
5. Фізичне виховання учнів поза школою.

**1. Виховання інтересу до занять.** Основним джерелом радості на уроці повинен стати **сам процес навчання**, подолання труднощів, опанування знань, розвиток здібностей і якостей школяра. Найпоширенішими засобами стимулювання інтересу та активності учнів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень та покарань.

Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів і спрямовані на те, щоби викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету. Покарання — це спосіб впливу на учнів, які порушують правила поведінки та негативно ставляться до навчання через безвідповідальність, неорганізованість, недобросовісність тощо. Покарання — засіб спонукування дітей до покращення поведінки і ставлення до навчання. Воно діє лише тоді, коли викликає почуття розкаяння і прагнення змінити свою поведінку на краще. Покарання застосовують тоді, коли з певних причин не впливає переконання.

Покарання, як і заохочення, повинні бути адекватними, публічними і своєчасними. Вони сприяють підвищенню активності учнів за дотримання таких правил:

- покарання не повинно шкодити здоров'ю;

- не можна карати виконанням вправ;
- за порушення може бути лише одне покарання;
- не треба нагадувати учням про минулі помилки;
- караючи, не треба позбавляти порушника заслуженої ним похвали;
- покарання можна відмінити, заохочення — ні;
- покарання повинно бути неминучим і справедливим, а його величина — адекватна вчинку;
- покарання не повинно принижувати чеснот особи;
- не можна карати у стані гніву;
- ефективно тільки те покарання, після якого учень робить кроки до виправлення;
- головне в покаранні не обмеження чи гальмування, а спонукання до активної навчальної діяльності;
- сильно впливає на порушника покарання, підтримане колективом.

Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, посилені завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Так, результати наукових досліджень свідчать, що комплексне використання звукових технічних засобів навчання (музика зі словесним поясненням, грамзапис, магнітний запис, метроном) скорочує час, необхідний для засвоєння вправ навчальної програми на 45 %, при цьому у 2-2,5 рази збільшується рухова активність учнів.

Формування в дітей інтересу до занять залежить від атмосфери, яка панує в колективі вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад, передусім учителів фізичної культури, класних керівників, учителів початкових класів. Хорошим прикладом для учнів є активні заняття фізичними вправами вчителів інших предметів та керівників школи. Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою мають узгоджені дії школи та сім'ї, а значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм.

**2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань.** Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей.\*

Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання в дітей справжньої особистої фізичної культури з широким розумінням її суті та закономірностей. Саме на основі набутих школярами знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ — одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності.

На уроках фізичної культури вчитель говорить значно менше, ніж на інших уроках, звідси цінність кожного вчительського слова, його предметність і відповідність завданням, висунутим у ході фізкультурних занять. Наприклад, під час виконання учнями фізичних вправ на підтримання постави доцільно підкреслити, що неправильна постава не тільки неестетична, а й змінює форму та об'єм грудної клітки, внаслідок чого внутрішні органи і системи організму працюють у ненормальних умовах, що ускладнює їхній розвиток і функціонування, може призвести до захворювань. Розучуючи стрибки в довжину, нагадують, що дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, кута вильоту і положення тіла в повітрі. Ці пояснення ілюструють наочно. Отже, знання набувають прикладного характеру, і це одна з їх особливостей у процесі фізичного виховання. Якщо на уроках фізичної культури в учнів не формується вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як набором відомостей і фактів та швидко забуваються. Засвоєні знання повинні допомагати учням опановувати вправи, досягати потрібного рівня розвитку фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях. Для цього кожна доза знань повинна відповідати конкретній дозі практичного матеріалу.

**3. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.** Розраховувати на успіх впровадження самостійних занять у побут учнів можна, лише озброївши їх спеціальними

вміннями. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному уроці.

Учені вважають самостійною такою діяльністю, у процесі якої учень, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність. Мабуть, на таку самостійну діяльність здатні тільки старшокласники. Проте, щоби випускники школи вміли самостійно займатися фізичними вправами і любили це робити, вчитель повинен розпочати відповідну роботу якомога раніше. Це спонукає його будувати належним чином навчання (у напрямі посилення інструктивної функції уроку). Для цього обов'язково дотримуйтеся двох умов. По-перше, грамотно організуйте свої уроки. По-друге, весь час ніби повторюйте: "Дивіться, як це робиться", "Ось чому я роблю так", "А як можна ще?", тобто розкривайте технологію навчального процесу, роблячи її доступною кожному учневі.

За традиційного способу проведення уроку в школі, його методичне забезпечення залишається практично поза увагою і не усвідомлюється учнями, їхня увага поглинається руховими діями. Якщо такий стан міг протягом тривалого часу задовольняти школу, розв'язання завдань фізичного виховання на сучасному етапі потребує постійного звернення уваги учнів на те, які завдання вирішуються за допомогою того чи іншого прийому. Тут треба активізувати і думки, і дії школярів. Доцільно підводити дітей до усвідомлення мети будь-якої вправи, визначати шляхи її опанування, спонукувати до порівняння, узагальнення. І робити це не від випадку до випадку, а систематично.

Зміст роботи щодо формування вміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть учителям самі учні. Якщо діти починають самостійно займатися, то в них, у їхніх батьків виникає безліч питань, які допоможуть учителям вносити відповідні корективи у зміст уроків, їхню організацію і методику проведення. Може скластися враження, що за такої методики навчання, коли учням поставлено завдання, які потребують творчої думки й осмислення власних дій, знижується щільність уроків. Ні, цього не відбувається. Річ у тому, що на велику частину питань і завдань учителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями. Проте необхідно постійно відчувати, чи готові учні до сприйняття тієї або іншої інформації. Для цього в учнів варто сформувати переконання: якщо вчитель говорить, то його треба уважно слухати, і ми обов'язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

**4. Залучення учнів до самостійних занять.** Предмет "фізична культура" порівняно з іншими має і таку особливість: якщо на інших уроках прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, то в нашому предметі — навпаки.

Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль домашніх завдань, самостійних занять фізичними вправами постійно зростає. Трансформується і роль уроку фізичної культури. На ньому вчать, як займатися фізичними вправами, формують стійку потребу в щоденних самостійних заняттях. Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами школярів, практичним привчанням до них є домашні завдання. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Вони передбачені шкільною програмою для учнів усіх класів і повинні бути не епізодичними, а становити певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року.

**5. Фізичне виховання учнів поза школою.** Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, ДСТ, ДЮСШ, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами та організаціями. Вони допомагають загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової і туристичної роботи з учнями, надають школам спортивні майданчики, стадіони, басейни, лижні бази, ковзанки, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань, змагань. Крім цього, названі організації, установи і заклади беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттям фізичними вправами.

Фізичне виховання за місцем проживання — один із напрямків у розв'язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей. Зміст діяльності Ради зі

спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в житловому мікрорайоні передбачає такі види робіт, як організаційна, спортивне—масова, фізкультурно-оздоровча, просвітницька, господарська.

Найсприятливіші умови для фізичного виховання школярів, використання в цьому процесі всіх відомих засобів створюються в літніх таборах відпочинку. Наявність достатньої кількості інвентарю та обладнання, націленість усього колективу табору на масово-оздоровчу і спортивну роботу, постійний контроль за її ходом сприяють розв'язанню цих питань на належному організаційному і методичному рівні.

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Категорично і однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей Ж. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх дітей.

## ЛЕКЦІЯ №16

### ТЕМА: СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПЛАН

1. Організм як єдина саморозвиваюча і саморегулююча система
2. Основні анатомо-морфологічні поняття
3. Опорно-руховий апарат
4. Кров. Кровоносна система
5. Дихальна система
6. Нервова система
7. Ендокринна та сенсорна системи
8. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях
9. Зовнішнє середовище. Природні та соціально-екологічні фактори та їх вплив на організм

**1. Організм як єдина саморозвиваюча і саморегулююча система.** Соціально-біологічні основи фізичної культури - це принципи взаємодії соціальних і біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури.

Організм - єдина саморегулююча та саморозвивається біологічна система, функціональна діяльність якої обумовлена взаємодією психічних, рухових і вегетативних реакцій на вплив навколишнього середовища. Саморегуляція організму полягає в тому, що будь-яке відхилення від нормального складу внутрішнього середовища організму автоматично включає нервові і гуморальні (за допомогою рідкого середовища) процеси, які повертають склад внутрішнього середовища до вихідного рівня. Внутрішнє середовище організму, в якій живуть всі його клітини, - кров, лімфа, міжтканинна рідина - характеризується відносною сталістю різних показників (гомеостаз).

**Гомеостаз** - сукупність реакцій, що забезпечують підтримання або відновлення відносної динамічної постійності внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини (кровообігу, обміну речовин, терморегуляції та ін). Цей процес забезпечується складною системою координованих пристосовних механізмів, спрямованих на усунення або обмеження факторів, що впливають на організм як з зовнішньої, так і з внутрішнього середовища. Пристосувальні механізми дозволяють організму зберігати сталість складу, фізико-хімічних і біологічних властивостей внутрішнього середовища, незважаючи на зміни у зовнішньому світі.

Людський організм - складна біологічна система, що саморозвивається, в якій безперервно йде ріст і розмноження клітин, обмін речовин і енергії, процеси збудження і гальмування, асиміляції і дисиміляції. Величезна кількість клітин, кожна з яких виконує лише свої, їй притаманні функції в загальній структурно-функціональній системі організму,

забезпечується поживними речовинами і необхідною кількістю кисню для здійснення життєво необхідних процесів енергоутворення, виведення продуктів розпаду, забезпечення різних біохімічних реакцій життєдіяльності і т. д., в цілому здійснюючи процеси росту, самовідновлення та саморозвитку цілісного організму.

**2. Основні анатомо-морфологічні поняття.** **Клітина** - це жива саморегулююча та самообновляемая система, яка є основою будови, розвитку і життєдіяльності всіх живих і рослинних організмів. В ядрі клітини розташовані ниткоподібні утворення - **хромосоми**. До складу хромосом входять молекули складного органічного речовини - дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК). У молекулах ДНК як би записана особливим хімічним мовою - генетичним кодом - спадкова інформація. **Цитоплазма** клітини неоднорідна: в неї входять безліч дрібних структур - цитолемма, органели, цитоплазматичні включення. **Цитолемма** відокремлює клітину від навколишнього середовища, регулює обмін речовин в клітині і забезпечує сталість її внутрішнього середовища. До органел належать рибосоми, мітохондрії, лізосоми та інші структури. **Рибосоми** виробляють білок, причому специфічний для кожного виду клітин (наприклад, у м'язовій клітці м'язові білки: актин, міозин). **Мітохондрії** містять макроенергитические з'єднання і є універсальним джерелом енергії. **Лізосоми** містять велика кількість ферментів і здійснюють внутрішньоклітинний травлення.

Роль **органічних речовин** (білки, жири, вуглеводи) в життєдіяльності клітини різноманітна. Одні з них є будівельним матеріалом живого організму, інші забезпечують клітини енергією, треті незамінні в хімічних процесах, у передачі спадкових властивостей організму.

Неодмінною умовою життя клітини є безперервний процес обміну речовин з навколишнім середовищем. В обміні речовин (метаболізмі) виділяють два взаємопов'язаних, але різноспрямовані процеси - асиміляцію та дисиміляцію. **Асиміляція**, або **анаболізм**, - сукупність процесів біосинтезу, що визначають утворення речовин, потрібних для заміщення старих і побудови нових клітин. **Дисиміляція**, або **катаболізм**, - процес розщеплення складних речовин на більш прості, які забезпечують енергетичні і пластичні потреби організму.

**Тканина** - це сукупність клітин і міжклітинної речовини, які подібні за походженням, будовою та виконуваними функціями. Розрізняють тканини епітеліальні, тканини внутрішнього середовища або сполучні, м'язові тканини і нервову тканину. **Епітеліальні тканини** виконують захисні, секреторні функції. Захисна функція епітеліальної тканини полягає в тому, що вона, утворюючи зовнішній шар шкіри, її епідерміс, і вистилаючи зсередини всі органи, захищає їх від пошкоджень і проникнення в них мікробів і інших шкідливих речовин, а в шлунково-кишковому тракті - від руйнування його стінки травними соками. Секреторна функція епітеліальної тканини полягає в тому, що вона, беручи участь в утворенні залоз, виробляє секрети, наприклад травні соки (залози органів травної системи), жир (сальні залози), пот (потові залози). **Сполучні тканини** або тканини внутрішнього середовища, поділяються на тканини з переважанням трофічних, опорних або захисних функцій. **Трофічну**, тобто живильну функцію виконують рідкі види сполучної тканини - кров і лімфа, які беруть участь у постачанні організму живильними речовинами і киснем, а також у видаленні продуктів обміну речовин і вуглекислоти. **Опорну** функцію виконують головним чином щільна сполучна тканина (сухожилля, зв'язки), хрящова і кісткові тканини.

**М'язові тканини** (гладкі, середні, поперечно-смугасті) здійснюють рухові процеси в організмі. Основним функціональним властивістю м'язової тканини є її скоротливість, яка залежить від здібності знаходитися в клітинах цієї тканини сократимих структур змінювати свою довжину, стаючи то коротше і товстіше (скорочення, вкорочення), то довше і тонше (розслаблення, подовження).

**Нервова тканина** складається з нервових клітин (нейронів) з їх відростками і закінченнями цих відростків. Нервові клітини, відростки яких йдуть до органів і несуть до них імпульси, які спонукають їх до діяльності (від спинного і головного мозку до м'язів і

внутрішніх органів, називають руховими, виносять. Нервові клітини, відростки яких проводять імпульси від периферії до центру (від внутрішніх органів, м'язів у спинний і головний мозок), є чутливими, що приносять.

**Орган** - це частина цілісного організму (сукупність тканин), що склалася в процесі еволюційного розвитку і має своєрідні положення, форми, розміри, внутрішня будова, специфічні функції (серце, легені, печінка тощо). В будові кожного органу бере участь не одна яка-небудь тканину, а різні види тканин. Наприклад, в освіті кістки (як органу) приймає участь м'язова (у стінці кровоносних судин, що живлять кістка) та нервова (в утвореннях, що іннервують кістка) тканини. Органи, що виконують загальні функції і мають спільні джерела походження, утворюють **анатомічну систему органів** (наприклад, м'язову, травну, дихальну, кровоносну).

**3. Опорно-руховий апарат.** Опорно-руховий апарат (ОДА) об'єднує кісткову і м'язову систему, велике число парних і непарних кісток, м'язів, суглобів, зв'язок, м'язових сухожилів.

Твердою опорою тіла людини є кістяк, що складається з кісток та їх з'єднань. При будь-яких положеннях тіла (стоячи, сидячи, лежачи) всі органи спираються на кістки скелета. Скелет захищає від пошкоджень більш глибоко розташовані структури (наприклад, кістковий мозок, центральну нервову систему, серце та ін). Рух кісток можливі завдяки дії м'язів, що прикріплюються до них.

Деякі частини скелета - хребет з його функціональними вигинами і суглоби нижніх кінцівок спільно з зв'язково-м'язовим апаратом - здійснюють амортизаційні функції.

Крім опорної, захисної і рухової функцій кістки скелета мають велике значення у мінеральному обміні та кровотворенні. Саме в кістках містяться основні запаси мінеральних речовин організму (кальцій, фосфор, та ін), тут вони відкладаються у разі їх надлишку, і звідси вони черпаються при необхідності. Кістковий мозок, що знаходиться в кістках, бере участь в утворенні формених елементів крові (лейкоцити, еритроцити).

**4. Кров. Кровоносна система.** Кров - рідка тканина, що циркулює в кровоносній системі людини і представляє собою червону непрозору рідину, що складається з блідо-жовтою плазми і зважених у ній клітин - червоних кров'яних тілець (еритроцитів), білих кров'яних тілець (лейкоцитів) і червоних пластинок (тромбоцитів). На частку завислих клітин (формених елементів) припадає 42-46% загального об'єму крові.

Основна функція крові - транспорт різних речовин всередині організму. Вона переносить дихальні гази (кисень і вуглекислий газ) як у фізично розчиненому, так і в хімічно зв'язаному вигляді. Цією здатністю кров має завдяки гемоглобіну - білка, що міститься в еритроцитах. Крім того, кров доставляє живильні речовини від органів, де вони всмоктуються або зберігаються, до місця їх споживання; тут утворюються метаболіти (продукти обміну) транспортуються до видільних органів або до тих структур, де може відбуватися їх подальше використання. Цілеспрямовано до органів-мішеней кров'ю переносяться також гормони, вітаміни і ферменти. Завдяки високій теплоємності своєї головної складової частини - води (1 л плазми міститься 900-910 г води) кров забезпечує розподіл тепла, що утворюється в процесі метаболізму, і його виділення в зовнішнє середовище через легені, дихальні шляхи і поверхню шкіри.

Серце є порожнистим м'язовим органом, розділеним на дві частини - так зване "ліве" і "праве" серце, кожне з яких включає передсердя і шлуночок. Частково позбавлена кисню кров від органів і тканин організму надходить до правого серця, що проштовхує її до легенів. В легенях кров насичується киснем, частково втрачаючи вуглекислого газу, потім повертається до лівого серця і знову надходить до органів.

Кровопостачання всіх органів (крім легенів) і відтік крові від них носить назву системного кровообігу (великий круг). Починається він з лівого шлуночка, що викидає під час систоли кров в аорту. Від аорти відходять численні артерії, по яких кров розподіляється по декількох паралельних регіональних судинних мереж, що постачають кров'ю окремі органи і тканини - серце, головний мозок, печінка, нирки, м'язи, шкіру і т. д. Артерії діляться,



і по мірі зростання їх числа зменшується діаметр кожної з них. В результаті розгалуження дрібних артерій (артеріол) утворюється капілярна мережа - густе переплетення дрібних судин з дуже тонкими стінками. Саме тут відбувається основний двосторонній обмін різними речовинами між кров'ю і клітинами. Злиття капілярів утворюють венули, які далі об'єднуються у вени. У кінцевому рахунку, до правого передсердя підходять тільки дві вени - верхня порожниста і нижня порожниста.

Крім кровоносних судин в організмі є ще лімфатичні судини. Лімфа - безбарвна рідина, яка утворюється з плазми крові шляхом її фільтрації в міжтканинний простору і звідти в лімфатичну систему. Лімфа містить воду, білки, жири та продукти обміну. Таким чином, лімфатична система утворює додаткову дренажну систему, за якою тканинна рідина відтікає в кровоносне русло. Усі тканини, за винятком поверхневих шарів шкіри, ЦНС і кісткової тканини, пронизані безліччю лімфатичних капілярів. Ці капіляри на відміну від кровоносних з одного кінця замкнуті. Лімфатичні капіляри збираються в більш великі лімфатичні судини, які в кількох місцях впадають у венозне русло. Тому лімфатична система є частиною серцево-судинної.

**5. Дихальна система.** До дихальної системи відносяться легені і дихальні шляхи, по яких повітря проходить у легені і назад. Дихальні шляхи представлені носовою порожниною, глоткою, гортанню, трахеєю і бронхами. Повітря надходить спочатку в носову (ротову) порожнину, потім в носоглотку, гортань і далі в трахею. Трахея поділяється на два головних бронха - правий і лівий, які, в свою чергу, поділяються на часткові та входять у тканину легені. В легких кожен з бронхів ділиться на все більш і більш дрібні частки, утворюючи бронхіальне дерево. Кінцеві найдрібніші розгалуження бронхів (бронхіоли) переходять в закриті альвеолярні ходи, на стінках яких є велика кількість кулястих утворень - легених пухирців (альвеол). Кожна альвеола оточена густою мережею кровоносних капілярів. Будова легених альвеол досить складно і відповідає виконуваної ними функції газообміну.

Механізм дихання має рефлекторний (автоматичний) характер. У стані спокою обмін повітря в легенях відбувається в результаті ритмічних дихальних рухів грудної клітки. При вдиху об'єм легенів збільшується (грудна клітка розширюється), тиск в легенях стає нижче атмосферного і повітря надходить у дихальні шляхи. У стані спокою розширення грудної клітини здійснюється діафрагмою (спеціальної дихальної м'язом) та внутрішніми міжреберними м'язами, а при інтенсивній фізичній роботі включаються і інші скелетні м'язи. Під час видиху об'єм грудної порожнини зменшується, повітря в легенях стискається, тиск у них стає вище атмосферного, і повітря з легенів виштовхується назовні. Видих у спокійному стані здійснюється пасивно за рахунок ваги грудної клітки і розслаблення діафрагми. Форсований видих відбувається внаслідок скорочень внутрішніх міжреберних м'язів і частково за рахунок м'язів плечового пояса і черевного преса.

**6. Нервова система.** Людський організм являє собою єдине ціле, в якому всі окремі системи і органи розвиваються і функціонують під взаємної залежності й обумовленості. Однак у всякому взаємодії необхідно виділити провідне ланка. Цим ланкою в організмі людини, як і в організмах інших живих істот, є нервова система, яка, з одного боку, здійснює зв'язок організму із зовнішнім середовищем, з іншого, - перебуваючи в анатомічної та функціональної зв'язку із усіма системами, органами, тканинами і клітинами організму, забезпечує його існування як єдиного цілого.

Основними структурними елементами нервової системи є нервові клітини, або **нейрони**. Через нейрони здійснюється передача інформації від однієї ділянки нервової системи до іншого, обмін інформацією між нервовою системою і різними ділянками тіла. В нейронах відбуваються складні процеси обробки інформації. З їх допомогою формуються відповідні реакції організму (рефлекси) на зовнішні і внутрішні подразнення. Основними функціями нейронів є: сприйняття зовнішніх подразнень, їх переробка і передача нервових впливів на інші нейрони або робочі органи. Нейрони поділяються на три основних типи: аферентні, еферентні і проміжні. Аферентні нейрони (чутливі, тобто доцентрові) передають інформацію від рецепторів в центральну нервову систему (ЦНС). Еферентні нейрони

(відцентрові) пов'язані з передачею інформації з ЦНС до робочих органів. Проміжні нейрони - це, як правило, більш дрібні клітини, що здійснюють зв'язок між різними нейронами.

Нервову систему прийнято поділяти на центральну і периферичну, а крім того, на соматичну і вегетативну (автономну). До **центральної нервової системи** відноситься головний і спинний мозок, а до **периферичної** - нервові утворення, що служать для зв'язку ЦНС з окремими органами і тканинами тіла (нерви, вузли, сплетення), і нервові закінчення, які знаходяться в органах. **Соматичною нервовою системою** вважається та її частина, яка іннервує сому, тобто власне тіло (руховий апарат, зовнішні покриви тіла, органи чуття та ін). **Вегетативна (автономна) нервова система** - це частина нервової системи, що іннервує внутрішні органи, залози, кровоносні судини та ін.

Спинний мозок є нижчим і найбільш давнім відділом ЦНС. Головний мозок розташований в порожнині черепа і має сфероїдну форму.

До **периферичної нервової системи**, як вже повідомлялося, належать нервові утворення, що з'єднують ЦНС з органами. В анатомії налічують 12 пар нервів головного мозку, зоровий, глазодвигательний, трійчастий, лицевий та ін.

**Вегетативна нервова система** - спеціалізований відділ єдиної нервової системи мозку - регулюється корою великих півкуль. На відміну від соматичної нервової системи, іннервующої довільну (скелетну) мускулатуру і забезпечує загальну чутливість тіла та інших органів чуттів, а вегетативна нервова система регулює діяльність внутрішніх органів дихання, виділення, кровообігу, розмноження, залоз внутрішньої секреції і т. д. Вегетативна нервова система поділяється на симпатичну і парасимпатичну.

**7. Ендокринна та сенсорна системи.** Залози внутрішньої секреції, або ендокринні залози, що виробляють особливі біологічні речовини - гормони. Гормони забезпечують гуморальний (через кров, лімфу) регулювання фізіологічних процесів в організмі, потрапляючи в усі органи і тканини. Частина гормонів продукується тільки в певний період, більшість же - на протязі усього життя. Вони можуть гальмувати або прискорювати ріст організму, статеве дозрівання, фізичний і психічний розвиток, регулювати обмін речовин, діяльність внутрішніх органів і т. д. Складні акти поведінки людини у зовнішньому середовищі вимагають постійного аналізу навколишнього світу, а також обізнаності нервових центрів про стан внутрішніх органів. Першорядна роль у цьому належить сенсорним аналізаторів, які, в свою чергу, представлені системою аналізаторів і рецепторів. Рецепторами називають спеціальні утворення, трансформують (перетворюючи) енергію зовнішнього подразнення у специфічну енергію нервового імпульсу. За характером сприйманої середовища рецептори поділяються на екстерорецептори сприймання подразнення з зовнішнього середовища (рецептори органів слуху, зору, нюху, смаку); інтерорецептори, що реагують на подразнення з внутрішніх органів, і проприорецептори, що сприймають подразнення із рухового апарату: м'язів, сухожилів, суглобових сумок. Всі рецептори пристосовані до сприйняття певних подразників - світла, звуку і т. п. При надмірному подразненні рецептора може виникнути відчуття болю. У свою чергу, сенсорні системи мають здатність адаптуватися до сили подразника (людина не помічає цокання годинника, шуму за вікном і т. д.). До сенсорних систем відноситься і система аналізаторів - зорова, слухова, вестибулярна, рухова, а також сенсорні системи шкіри, смаку та нюху. Кожна з них виконує свої специфічні функції. Наприклад, зорова сенсорна система служить для сприйняття та аналізу світлових подразників, слухова - звукових коливань зовнішнього середовища тощо). Сподіваємося, що функції аналізаторів знайомі вам з шкільної програми.

**8. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях.** Фізичні навантаження викликають перебудови різних функцій організму, особливості і ступінь яких залежать від потужності, характеру рухової діяльності, рівня здоров'я та тренуваності. Про вплив фізичних навантажень на людину можна судити тільки на основі всебічного врахування сукупності реакцій цілісного організму, включаючи реакцію з боку центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), дихальної системи, обміну речовин та ін. Слід підкреслити, що вираженість змін функцій організму у відповідь на

фізичне навантаження залежить, насамперед, від індивідуальних особливостей людини і рівня його тренуваності. В основі розвитку тренуваності, в свою чергу, лежить процес адаптації організму до фізичних навантажень. Адаптація - сукупність фізіологічних реакцій, що лежить в основі пристосувань організму до зміни навколишніх умов і спрямована на збереження відносної постійності його внутрішнього середовища - гомеостазу.

Зміни показників дихальної системи при виконанні м'язової діяльності оцінюються за частотою дихання, життєвої місткості легенів, споживання кисню, кисневого боргу та інших більш складних лабораторних досліджень. Систематично виконувані фізичні навантаження підвищують обмін речовин і енергії, збільшують потребу організму в поживних речовин, що стимулюють виділення травних соків, активізують перистальтику кишечника, підвищують ефективність процесів травлення. При м'язовій діяльності значна роль органів виділення, які виконують функцію збереження внутрішнього середовища організму. Шлунково-кишковий тракт виводить залишки неперетравленої їжі; через легені видаляються газоподібні продукти обміну речовин; сальні залози, виділяючи шкірне сало, утворюють захисний, пом'якшувальний шар на поверхні тіла; слізні залози забезпечують вологу, змочуючу слизову оболонку очного яблука. Однак основна роль у звільненні організму від кінцевих продуктів обміну речовин належить ниркам, потових залоз і легким. При управлінні рухами ЦНС здійснює дуже складну діяльність. Для виконання чітких цілеспрямованих рухів необхідно безперервне надходження сигналів в ЦНС про функціональний стан м'язів, ступеня їх скорочення і розслаблення, пози тіла, положенні суглобів і кута згину в них. Вся ця інформація передається від рецепторів сенсорних систем і особливо від рецепторів рухової сенсорної системи, розташованих у м'язовій тканині, сухожил'ях, суглобових сумках. Від цих рецепторів за принципом зворотного зв'язку і механізму рефлексу в ЦНС надходить повна інформація про виконання рухової дії і порівнянні її з заданою програмою. При багаторазовому повторенні рухової дії імпульси від рецепторів досягають рухових центрів ЦНС, які відповідним чином змінюють свою імпульсацію, що йде до м'язів, в цілях вдосконалення разучуваного руху до рівня рухового навичку.

**9. Зовнішнє середовище. Природні та соціально-екологічні фактори та їх вплив на організм.** Організм людини як єдина саморегулююча та саморозвиваюча система існує не ізольовано, а в тісній взаємодії з навколишнім зовнішнім середовищем. Поза навколишнього середовища життя неможливе. Вся життєдіяльність людини здійснюється в умовах постійного впливу різних факторів навколишнього зовнішнього середовища: фізичних (коливання атмосферного тиску, температура навколишнього середовища, проникаюча радіація, шум, вібрація та ін); хімічних (різні речовини у воді, повітрі, землі, нище); біологічних (інфекції, віруси).

Із зовнішнього середовища в організм надходять речовини, необхідні для його життєдіяльності та розвитку як корисні, так і шкідливі, які як би прагнуть порушити сталість внутрішнього середовища. Організм за рахунок взаємодії функціональних систем всіляко прагне зберегти його сталість, або гомеостаз. Завдяки діяльності ряду регуляторних механізмів організм здатний зберігати сталість внутрішнього середовища при різних змінах різних характеристик зовнішнього середовища - великих перепадах температур, підвищенні або зниженні вологості повітря, освітлення і т. п. Чим точніше і надійніше регулюється сталість внутрішнього середовища організму, тим меншою мірою організм залежить від змін зовнішніх умов. Підтримання гомеостазу є основою фізіологічної адаптації організму до змін навколишнього середовища.

## ЛЕКЦІЯ №17

### ТЕМА: ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИБІР ВИДІВ СПОРТУ АБО СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПЛАН

1. Визначення поняття «спорт».

2. Види сучасного спорту.
3. Студентський спорт.
4. Студентські спортивні змагання.

**1. Визначення поняття "спорт".** Спорт - це складне соціальне явище, один з видів фізичної культури суспільства, що історично склалася у формі змагальної діяльності, спеціальної підготовки до неї, а також специфічних міжособистісних відносин, норм і досягнень, що виникають в процесі цієї діяльності.

Принциповою відмінною рисою спорту від інших видів занять фізичними вправами є наявність змагальної діяльності. І фізкультурник, і спортсмен можуть використовувати в своїх заняттях і тренуваннях одні і ті ж фізичні вправи (наприклад, біг), але при цьому спортсмен завжди порівнює свої досягнення у фізичному вдосконаленні з успіхами інших спортсменів в очних змаганнях. Заняття фізкультурника спрямовані на особисте вдосконалення безвідносно до досягнень у цій галузі інших займаються. Спорт - ефективний засіб для вдосконалення людини, перетворення його духовної і фізичної природи; дієвий чинник виховання і самовиховання. Заняття спортом, участь у змаганнях - це прекрасні можливості морального виховання спортсменів. Спорт дає ні з чим не порівнянну можливість перевірити людини в самих гострих безкомпромісних ситуаціях, розкрити всі сторони його характеру, виявити його життєве кредо.

Розглядаючи роль спорту в розумовому вихованні, слід враховувати його вплив на інтелектуальні та пізнавальні можливості людини. Займаючись фізичними вправами у процесі тренування і змагань, людина глибше пізнає закономірності, яким підкоряються формування фізичної досконалості, розвиток фізичних якостей, оволодіння вміннями і навичками, набуває важливі знання про структуру і функції організму, причини та механізм фізичного розвитку, про особистої та громадської гігієни і т. д. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом зміцнюють нервову систему, благотворно позначаються на загальному самопочутті людини, стимулюють бадьорість і життєрадісність. За даними наукових досліджень, ті, хто систематично займаються фізичною культурою і спортом, хворіють значно менше тих, хто до неї не причетний. Спорт як ніщо інше допомагає боротися з такими згубними, особливо для молоді, пороками, як паління, алкоголізм і наркоманія.

Спорт є могутнім засобом профілактики різних захворювань і, отже, чинником, що гарантує досить високий рівень фізичної готовності.

**2. Види сучасного спорту.** Сучасний спорт підрозділяється на масовий, спорт вищих досягнень і професійний спорт. **Масовий спорт** - складова частина спорту, основним змістом якого є раціональне використання людиною рухової діяльності як фактору підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану і розвитку. Масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття, а значить, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва та умов повсякденного життя. **Спорт вищих досягнень** - складова частина спорту, яка представляє систему організованої підготовки спортсменів високої кваліфікації та проведення змагань з метою досягнення максимальних результатів. **Професійний спорт** - підприємницька діяльність, метою якої є задоволення інтересів професійних спортивних організацій, спортсменів, які обрали спорт своєю професією, і глядачів. Спортсмен-професіонал - спортсмен, для якого заняття спортом є основним видом діяльності і який отримує в відповідності з контрактом заробітну плату та інше грошове винагороду за підготовку до спортивних змагань і участь у них.

**3. Студентський спорт.** Студентський спорт - складова частина спорту, культивована у вищих навчальних закладах, інтегрує масовий спорт і спорт вищих досягнень.

Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчальної праці і побуту студентів, особливості їх можливостей і умов занять фізичною культурою і спортом дозволяють виділити в особливу категорію студентський спорт.

Можна виділити наступні організаційні особливості студентського спорту:

- доступність і можливість займатися спортом в години обов'язкових навчальних занять з дисципліни "Фізична культура" (елективний курс в основному навчальному відділенні, навчально-тренувальні заняття в спортивному навчальному відділенні);
- можливість займатися спортом у вільний від навчальних академічних занять час у вузівських спортивних секціях і групах, а також самостійно;
- можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня (навчальні залікові змагання, всередині - і вневузовские змагання за обраними видами спорту).

Вся ця система дає змогу кожному практично здоровій студенту спочатку ознайомитися, а потім обрати вид спорту для регулярних занять.

У багатьох вузах функціонують спортивні секції з різних видів спорту, в яких займаються студенти курсу спортивного вдосконалення. Фінансові можливості, регіональні та природно-кліматичні умови не завжди дозволяють вузу культивувати більшість видів спорту на рівні спеціалізованих спортивних секцій. І все ж, згідно зі статистичними даними, майже в кожному російському вузі працюють не менше 15-17 спортивних секцій і клубів, де студенти займаються легкою атлетикою, лижними видами спорту, різними видами спортивних єдиноборств, водними видами спорту, гімнастикою та акробатикою. У будь-якому вузі розвиваються якісь з ігрових видів спорту.

Студенти-спортсмени, які входять до групи вищої спортивної майстерності крайового чи обласного рівня, склади збірних команд країв, областей або збірних команд Росії серед юніорів, молоді, дорослих, часто проходять підготовку в системі навчально-тренувальних зборів. В таких умовах для спортсменів створюються всі необхідні умови для відновлення після тренувальних навантажень. Сюди входить збалансоване харчування, хороші побутові умови, відновлювальні процедури (сауна, масаж). На таких тренувальних зборах спортсмени щодня перебувають під наглядом спортивного лікаря і найменші відхилення у стані спортсмена фіксуються і усуваються.

**4. Студентські спортивні змагання.** Спортивні змагання - одна з найбільш ефективних форм організації масової оздоровчої і спортивної роботи. Без участі в них ні спорту, ні виховання спортсмена.

Вся система студентських спортивних змагань побудована на основі принципу "від простого до складного", тобто від внутрішніх вузівських залікових змагань у навчальній групі, на курсі (найчастіше за спрощеними правилами) до міжвузівських і т. д. до міжнародних студентських змагань.

У міжвузівських змаганнях (першості району, міста, області, краю, республіки) зазвичай беруть участь і змагаються найсильніші студенти-спортсмени особисто або у складі збірних команд внз. Цільові завдання міжвузівських змагань можуть бути самими різними: з'ясувати спортивне переважа вузу; встановити особисті контакти між майбутніми колегами по професії (товариські зустрічі).

Студентські змагання різного рівня служать хорошим показником роботи окремих спортивних секцій. А обласні та крайові міжвузівські спартакіади є оцінкою загального розвитку спорту в окремому ВНЗ.

## ЛЕКЦІЯ №18

### ТЕМА: ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я

#### ПЛАН

1. Здоров'я людини як цінність. Компоненти здоров'я
2. Фактори, що визначають здоров'я.
3. Здоровий спосіб життя і його складові.

4. Фізичне самовиховання і самовдосконалення - необхідна умова здорового способу життя.

**1. Здоров'я людини як цінність. Компоненти здоров'я.** Сьогодні існує більше 300 варіантів визначення поняття "здоров'я": одні характеризують здоров'я як відсутність хвороб, інші - як здатність зберігати рівновагу між організмом і постійно мінливого зовнішнього і внутрішньої середовищем, треті - як гармонійний фізичний розвиток. В даний час широке поширення отримало визначення здоров'я, дане у статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

**Здоров'я** - динамічний стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя.

Прийнято виділяти кілька компонентів здоров'я:

- соматичний - поточний стан органів і систем органів людського організму. Основою соматичного здоров'я є біологічна програма індивідуального розвитку людини;

- фізичний - рівень розвитку і функціональних можливостей органів і систем організму. Основа фізичного здоров'я - це морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до дії різних факторів;

- психічний - стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки;

- сексуальний - комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, що позитивно збагачують особистість, що підвищують комунікабельність людини і його здатність до любові;

- моральний - комплекс характеристик мотиваційної і потребностно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей компонент пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові, краси і значною мірою визначається духовністю людини, його знаннями і вихованням.

Абсолютно очевидно, що поняття "здоров'я" має комплексний характер. Кожна освічена людина має якщо не досконально знати, то хоча б мати уявлення про свій організм, про особливості будови і функцій різних органів і систем, про свої індивідуально-психологічні особливості, про способи і методи корекції свого стану, своєї фізичної і розумової працездатності.

**2. Фактори, що визначають здоров'я.** Основними факторами, які визначають здоров'я людини, є спосіб життя, біологія і спадковість, середовище і природно-кліматичні умови, охорона здоров'я.

Здатність організму чинити опір вплив шкідливих факторів визначається спадковими особливостями адаптивних механізмів і характеру їх змін. Здоров'я спадково і соціально зумовлене, але воно змінюється залежно від міри відповідальності за нього самого людини. Поліпшити здоров'я можна, насамперед, за допомогою активної поведінки, пов'язаного з науково обґрунтованими рекомендаціями здорового способу життя (ЗСЖ).

**Охорона здоров'я** - система державних і громадських заходів щодо попередження захворювань і лікування хворих. Існуюча система охорони здоров'я не може знизити зростання захворюваності населення, пов'язаний з несприятливими змінами умов життя, трудової діяльності, навколишнього середовища, так як не має реальних соціальних і економічних можливостей впливати на причини виникнення хвороб. Рішення проблеми знаходиться в області вдосконалення механізмів саморегуляції, розширення фізіологічних резервів людини, досягнення втраченої гармонії у структурі організму і особистості.

**Спосіб життя** характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у громадському житті, норми і правила поведінки. В

даний час, як уже було зазначено, із суми всіх факторів, що впливають на здоров'я людини, 51,2% припадає на спосіб життя людини.

Кожна з соціальних груп має свої відмінності в способі життя, свої цінності, установки, зразки поведінки і т. д. Цим пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Рівень життя - ступінь задоволення основних матеріальних і духовних потреб: можливості споживання тих чи інших продовольчих і промислових товарів, забезпеченість охороною здоров'я, житловими та культурними умовами, тобто кількісний аспект задоволення потреб.

Якість життя відображає ступінь задоволення змістовних потреб (мотивації життя, комфортність праці і побуту, якість харчування та умови прийому їжі, якість одягу, житла тощо), які проявляються в можливості самоствердження, самовираження, саморозвитку і самоповаги.

Стиль життя - це певний тип поведінки особистості або групи людей, що фіксує стійко відтворювані риси, манери, звички, смаки, схильності, що характеризують її відносно самостійність і здатність побудувати себе як особистість у відповідності з власними уявленнями про повноцінного, змістовного в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Концентрованим виразом взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини є поняття "здоровий спосіб життя".

**3. Здоровий спосіб життя і його складові.** Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості. Це час пошуків молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, наукові, загальнокультурні, економічні і політичні питання, які відображаються в їх способі життя.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльності студентів свідчить про його невпорядкованості і хаотичною організації. Це відбивається у таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартовуючих процедур, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначений для сну, паління та ін. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності збільшують кількість захворювань. А так як ці процеси спостерігаються протягом 5-6 років навчання, то вони справляють істотний вплив на стан здоров'я студентів.

Здоров'я розглядається в якості одного з необхідних і найважливіших умов активної, творчої та повноцінного життя людини. Природна здатність організму до самовідновлення та вдосконалення відкриває шлях до збереження здоров'я на довгі роки при раціональній його експлуатації, але для цього кожній людині необхідно постійно докладати певні зусилля по організації здорового способу життя.

Основними складовими елементами ЗСЖ є: розумне чергування праці і відпочинку; раціональне харчування; подолання шкідливих звичок; оптимальна рухова активність; дотримання правил особистої гігієни; загартовування; психогігієна.

**4. Фізичне самовиховання і самовдосконалення - необхідна умова здорового способу життя.** Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні вміння і навички, придбані у фізичному вихованні.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання - моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним та ін.

## ЛЕКЦІЯ №19

### ТЕМА: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕГУЛЮВАННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАН

1. Психофізіологічні характеристики інтелектуальної діяльності
2. Працездатність та вплив на неї різних факторів.
3. Засоби фізичної культури в забезпеченні працездатності студента.

**1. Психофізіологічні характеристики інтелектуальної діяльності.** Навчання у вищій школі - складний і досить тривалий процес, що має ряд характерних особливостей і високі вимоги до пластичності психіки і фізіології молодих людей. Навчальний процес студентів - це розумова праця, до якого прийнято відносити роботи, пов'язані з прийомом і переробкою інформації, що вимагають переважно напруження сенсорного апарату, пам'яті, активації процесів мислення, емоційної сфери.

Для більшості сучасних професій інтелектуальної діяльності характерні прискорений темп, різке збільшення обсягу і різномірність інформації, дефіцит часу для прийняття рішень, а також зростання соціальної значущості цих рішень та особистої відповідальності. Характерною особливістю даного виду праці є сильне збудження головного мозку і вегетативної нервової системи і в той же час мале участь м'язової системи. В процесі розумової праці основне навантаження припадає на центральну нервову систему, що забезпечує протікання психічних процесів сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, емоції.

Виявлено негативний вплив на організм перебування в "сидячій позі", характерною для розумової праці. У такому положенні кров накопичується у судинах, розташованих нижче серця. Зменшується об'єм циркулюючої крові, що погіршує кровопостачання органів, у тому числі і мозку. Погіршується венозний кровообіг. Коли м'язи не працюють, вени переповнюються кров'ю, рух її уповільнюється, порушується діяльність циркуляторного апарату кровообігу. Все це призводить до функціонального напруження, порушення живлення клітин головного мозку, зниження працездатності і в цілому може бути причиною виникнення захворювань серцево-судинної і нервової систем.

**2. Працездатність та вплив на неї різних факторів.** Працездатність - це здатність людини виконувати конкретну діяльність в рамках заданих часових лімітів і параметрів ефективності. З одного боку, вона відображає можливості біологічної природи людини, служить показником його дієздатності, з іншого - виражає його соціальну сутність, будучи показником успішності оволодіння вимогами до якоїсь конкретної діяльності.

У процесі навчальної діяльності працездатність студента визначається впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів не тільки окремо, але і в їх поєднанні. Ці фактори можна розділити на наступні групи: 1) фізіологічного характеру - стан здоров'я студента, його серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем; 2) фізичного характеру - ступінь і характер освітленості приміщення, температура повітря, рівень шуму та інші; 3) психічного характеру - самопочуття, настрої, мотивація та ін; 4) соціального характеру - умови місць занять, проживання, харчування та ін

Існують загальні закономірності зміни працездатності протягом навчального дня, на початку якого студент не відразу "входить до навчання", коли навіть сама звична навчальна діяльність виконується з деяким утрудненням, а працездатність підвищується поступово. Перший період динаміки працездатності отримав найменування періоду вработування. Протягом цього періоду спостерігається деяка неузгодженість між навчальними вимогами і



функціональним станом організму студента. Другий період - оптимальної (стійкої) працездатності - характеризується повною мобілізацією (фізіологічної, психічної, організаційної) організму на виконання навчальної діяльності. Цей період у нормі повинен бути самим тривалим. Третій період - повної компенсації - характеризується появою початкових ознак втоми, які компенсуються вольовими зусиллями або позитивною мотивацією до виконання навчальних завдань. Четвертий період - нестійкої компенсації - характеризується наростанням стомлення; вольові зусилля вже не можуть забезпечити підтримку працездатності. Потрібен відпочинок і відновлення.

### **3. Засоби фізичної культури в забезпеченні працездатності студента.**

Прийнято вважати, що фізичні вправи є одним з кращих "ліків" від втоми і підвищення працездатності. Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів. Одночасно істотно зростає викид в кров гормонів ендокринними залозами, що також підсилює обмінні процеси у всіх органах. Нарешті, при активній роботі м'язів швидко поліпшується кровообіг, а з ним - дихання, робота печінки і нирок щодо виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діють на нервові клітини. Протягом навчального дня рекомендується застосовувати фізкультхвилинки та фізкультпауз метою зняття фізичної втоми та подовження часу високої працездатності.

Фізичні вправи у позанавчальний час відіграють особливу роль у розвитку загальної витривалості і, як наслідок, підвищення працездатності. У цих цілях звичайно застосовуються вправи циклічного характеру: біг, плавання, ходьба на лижах і т. д. Оздоровчий біг є найбільш доступним і ефективним засобом підтримання та підвищення працездатності. Загальний вплив бігу на організм пов'язана зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу. Крім того, тренування у бігу на розвиток витривалості є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічне нервово перенапруження, що, в свою чергу, веде до підвищення ризику інфаркту міокарда в результаті надлишкового надходження в кров гормонів надниркових залоз - адреналіну і норадреналіну. Особливо корисний в цьому відношенні вечірній біг, який знімає негативні емоції, накопичені за день, і "спалює" надлишок адреналіну, який виділяється в результаті стресів. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором, більш дієвим, ніж лікарські препарати. Регулярні заняття плаванням сприятливо впливають на ЦНС, процеси відновлення і підвищення працездатності. Це, насамперед, пов'язано зі специфікою водного середовища. Ходьба на лижах по своїм функціональним характеристикам належить до циклічних аеробним вправам і має ефект, схожий з оздоровчим бігом і плаванням.

## **ЛЕКЦІЯ №20**

### **ТЕМА: ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПЛАН**

1. Мотивація і спрямованість самостійних занять
2. Форми самостійних занять.
3. Вибір видів спорту або систем фізичних вправ.
4. Особливості самостійних занять обраним видом спорту.
5. Особливості самостійних занять жінок.

**1. Мотивація і спрямованість самостійних занять.** На думку багатьох вчених, оптимальний руховий режим для молодих людей віком від 14 до 25 років має становити 8-10 годин на тиждень. В даний час спостерігається значна невідповідність між розумовою і фізичним навантаженням студентів, оскільки на предмет "Фізична культура" згідно з навчальним планом передбачається лише 4 академічні години на тиждень, що становить при будь-якій організації навчальних занять лише 30-35% оптимального добового обсягу рухів.

Тому важливо знаходити додаткові резерви збільшення рухового режиму студентів. І тут велике значення має самостійна форма занять фізичними вправами.

Вибір спрямованості та форми самостійних занять залежить насамперед від мотивації людини. Формування мотивів, які переходять у потребу регулярних занять фізичними вправами, відбувається під впливом різних факторів, що впливають на спосіб життя людини, в тому числі традицій у сім'ї, віяння моди, пропаганди ЗСЖ.

Цілями самостійних занять можуть бути: активний відпочинок, зміцнення і корекція здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів і т. д.

Конкретна спрямованість та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості що займаються. Існують такі види спрямованості самостійних занять:

- гігієнічна - передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я;

- оздоровчо-рекреаційна - передбачає використання засобів фізичної культури після закінчення робочого дня, у вихідні дні та у період канікул в цілях послерабочого відновлення організму і профілактики перевтоми і перенапруги;

- загальнопідготовча - забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримання її протягом тривалого періоду на рівні вимог і норм будь-якої системи тестів, наприклад на рівні контрольних тестів для оцінки фізичної підготовленості студентів відповідно до навчальної програми ВНЗ;

- спортивна - має на меті підвищення спортивної майстерності займаються, участь у спортивних змаганнях, досягнення можливо високих спортивних результатів;

- професійно-прикладна - передбачає використання засобів фізичної культури і спорту в системі наукової організації праці та для підготовки до професійної діяльності з урахуванням особливостей одержуваної спеціальності;

- лікувальна - полягає у використанні фізичних вправ, загартовуючих факторів і гігієнічних заходів в загальній системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травми.

**2. Форми самостійних занять.** Організаційні форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх метою і завданнями. Існують три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального (робочого) дня, самостійні тренувальні заняття у вільний час.

Ранкова гігієнічна гімнастика (УГГ) входить в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну. В комплекс УГГ слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми). Вправи протягом навчального (робочого) дня забезпечують попередження настає стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Вправи виконуються в перервах між навчальними заняттями. Зазвичай це прості загальнорозвиваючі вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи). Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально і в групі. Групове тренування більш ефективне, чим індивідуальне. Необхідно пам'ятати, що самостійні заняття поодиночки можна проводити тільки на стадіонах, спортивних майданчиках, в парках, в межах населених пунктів. Індивідуальні самостійні заняття на місцевості або в лісі за межами населених пунктів для уникнення нещасних випадків не допускаються. Виїзд або вихід для тренувань за межі населеного пункту може проводитись групами з 3-5 чоловік і більше. При цьому повинні бути вжиті всі необхідні запобіжні заходи з профілактики спортивних травм, обмороження і т. д. Не допускається відставання від групи окремих займаються.

**3. Вибір видів спорту або систем фізичних вправ.** Вибір індивідуального виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ залежить насамперед від мотивації людини. У більшості випадків у юнаків сильно виражене прагнення досягти через заняття спортом самоствердження, соціального визнання, гарного розвитку фізичних якостей. У дівчат, як правило, переважає бажання мати гарну статуру. У цілому мотиви, які спонукають до занять спортом взагалі і до вибору одного з них зокрема, можуть бути різні. Вибір видів спорту має певну спрямованість: для зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку і статури; для підвищення функціональних можливостей організму; для активного відпочинку; для належної психофізичної підготовки до майбутньої професії й оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками.

**4. Особливості самостійних занять обраним видом спорту.** Самостійні тренувальні заняття можна проводити з використанням різних видів спорту або систем фізичних вправ. При цьому насамперед рекомендуються найбільш загальнодоступні види спорту, в основному циклічні, менше за інших потребують високого рівня спортивної підготовленості, а також найбільш популярні ігрові види спорту, якщо займаються вже володіють достатнім рівнем практичних навичок у цьому виді спорту.

Оздоровчий біг є одним із найкращих і доступних форм занять фізичною культурою. Завдяки природності і простоті рухів, можливостям проводити тренування практично в будь-яких умовах і в процесі занять домагатися значного розширення функціональних можливостей біг є найбільш поширеним і масовим захопленням у багатьох країнах світу. Заняття лижним спортом більш складні в організаційному та методичному плані. До підготовленості що займаються пред'являються підвищені вимоги. Головним критерієм готовності до занять лижним є фізичний стан організму, що виражається у відсутності медичних протипоказань для тренувань на холоді, а також володіння деякими технічними навичками пересування на лижах. Заняття атлетичною гімнастикою, досить популярні останнім часом, спрямовані на розвиток сили, силової витривалості і спритності. Кінцева мета таких занять - формування гармонійного і красивої статури. Хороший ефект дають силові вправи для цілеспрямованого впливу на недостатньо розвинені групи м'язів, корекцію фігури (сутулість, опущені плечі, запалі груди, крилоподібні лопатки, відвислий живіт). Спортивні ігри надають різносторонню дію на тих, що займаються, покращуючи їх функціональний стан, фізичну підготовку та координацію рухів. Для того щоб тренування в спортивних іграх виявилися більш ефективними, необхідно дотримувати наступні правила.

**5. Особливості самостійних занять жінок.** Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивного тренування. На відміну від чоловічого, жіночого організму менш міцне будову кісток, менший загальний розвиток мускулатури, більш широкий тазовий пояс і більш потужна мускулатура тазового дна. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини і тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів. Особливо важливий розвиток м'язів тазового дна.

Однією з причин недостатнього розвитку цих м'язів у студенток і робітниць розумової праці є малорухливий спосіб життя. При положенні сидячи м'язи тазового дна не протидіють внутрібрюшному тиску і розтягуються від тяжкості лежать над ними органів. У зв'язку з цим м'язи втрачають свою еластичність і міцність, що може призвести до небажаних змін стану внутрішніх органів і погіршення їх функціональної діяльності.

Ряд характерних для організму жінки особливостей є і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Все це виражається більш тривалим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також більш швидкою втратою стану тренуваності при припиненні тренувань.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації змісту, методики проведення самостійних занять. Підбір фізичних вправ, їх характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, віку, індивідуальних можливостей студенток. Необхідно виключати випадки форсування тренування для того, щоб швидко досягти

високих результатів. Розминку слід проводити більш ретельно і більш тривало, ніж при заняттях чоловіків. Рекомендується остерігатися різких струсів, миттєвих напруг і зусиль, наприклад при заняттях стрибками і у вправах з обтяженням. Корисні вправи в положенні сидячи і лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, з підніманням ніг і тазу до положення "берізка", різного роду присідання.

Жінкам при заняттях фізичними вправами і спортом слід особливо уважно здійснювати самоконтроль. Необхідно спостерігати за впливом занять протягом оваріально-менструального циклу і характер його зміни. У всіх випадках несприятливих відхилень необхідно звертатися до лікаря. Жінкам протипоказані фізичні навантаження, спортивна тренування та участь в спортивних змаганнях в період вагітності. Після пологів до занять фізичними вправами і спортом рекомендується приступати не раніше ніж через 8-10 місяців.

## ЛЕКЦІЯ № 21

### ТЕМА: ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА І СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

#### ПЛАН

1. Фізична підготовка (ФП). Загальна фізична підготовка (ЗФП).
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).
3. Спортивна підготовка (СП). Спортивне тренування.
4. Технічна, тактична і психічна підготовка.
5. Ефективність тренувального процесу: тренуваність, підготовленість, спортивна форма.
6. Засоби спортивної підготовки.
7. Організація і структура окремого тренувального заняття
8. Фізичні навантаження і їх дозування.

**1. Фізична підготовка (ФП). Загальна фізична підготовка (ЗФП).** *Фізична підготовка* - це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям "фізична підготовка" користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та іншої діяльності. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). *Загальна фізична підготовка (ЗФП)* - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту. Засобами ЗФП є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні і рухливі ігри, лижний спорт, велоезда, вправи з обтяженнями та ін), оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. З ЗФП пов'язано досягнення фізичної досконалості - рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивної, військової, професійної та іншої діяльності.

**2. Спеціальна фізична підготовка (СФП)** характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту.

**3. Спортивна підготовка.** Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування. Термін "спортивне тренування" значною мірою збігається за своїм змістом з терміном "підготовка спортсменів". Разом з тим їх необхідно розрізняти. Підготовка спортсмена - поняття більш широке. Спортивна

підготовка - це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну і фізичну підготовку спортсмена.

**4. Технічна, тактична і психічна підготовка.** Технічна підготовка - навчання техніці дій, виконуваних у змаганнях або службовців засобами тренування. У процесі технічної підготовки спортсмен опановує технікою обраного виду спорту, опановує відповідні рухові вміння і навички, доводячи їх до можливо високого ступеня досконалості. Тактична підготовка спортсмена передбачає засвоєння теоретичних основ спортивної тактики, практичне освоєння тактичних прийомів, їх комбінації, варіантів, виховання тактичного мислення й інших здібностей, що визначають тактична майстерність. Основним змістом психічної підготовки є виховання вольових здібностей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, самостійності та ініціативності. Психічна підготовка здійснюється в процесі тренувань з поступово зростаючими труднощами і в змагальних умовах.

**5. Ефективність тренувального процесу: тренуваність, підготовленість, спортивна форма.** Як вже зазначалося вище, фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну фізичну підготовку. Кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсмена - рівнем розвитку окремих фізичних якостей, функціональних можливостей і статурі. Тому є певні відмінності у змісті і методиці фізичної підготовки в тому чи іншому виді спорту і спортсменів різного віку і кваліфікації. Співвідношення ЗФП і СФП в тренувальному процесі залежить від розв'язуваних завдань, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту, етапів і періодів тренувального процесу. У процесі багаторічної тренування зі зростанням майстерності спортсмена збільшується питома вага засобів СФП і, відповідно, зменшується об'єм засобів ЗФП. Ефективність тренувального процесу можна визначати за якістю таких понять, як **тренуваність, підготовленість, спортивна форма.** *Тренуваність* спортсмена характеризується ступенем функціонального пристосування організму пред'являються до тренувальних навантажень, що формується в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності. *Підготовленість* - це комплексний результат фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки спортсмена. *Спортивна форма* - це вища ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовки спортсмена (технічної, фізичної, тактичної, психічної). Спортивна форма пов'язана з проявом комплексного сприйняття змагальної діяльності в обраному виді спорту: "відчуття води", "почуття льоду", "відчуття м'яча" і т. д.

**6. Засоби спортивної підготовки.** Основними специфічними засобами спортивної підготовки є фізичні вправи - змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі. *Змагальні вправи* - це цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які є засобом змагальної боротьби в обраному виді спорту і виконуються за можливості відповідно до правил змагань та цього виду спорту. Наприклад, у важкій атлетиці - це окремі вправи двоборства штангіста (ривок, поштовх), у спортивному плаванні - плавання на визначені дистанції спортивними стилями (кроль на грудях, батерфляй, брас, кроль на спині). Поняття "змагальну вправу" тотожне виду спорту. *Спеціально-підготовчі вправи* - це вправи, що мають схожість з змагальними вправами за структурою руху, ритмічним, тимчасовим і іншим характеристикам. Наприклад, для легкоатлета-бігуна це буде біг на відрізки обраної дистанції; для ігровиків - ігрові дії і комбінації. Іншим прикладом можуть служити вправи, наближені за формою до змагальному дії: у лижників-гонщиків - вправи на лижоролерах; у гімнастів - вправи на батуті і т. д. *Загально-підготовчі вправи* є переважно засобами загальної підготовки спортсмена. З цією метою можуть використовуватися найрізноманітніші общефизические вправи, вправи із суміжних видів спорту.

Крім тренувальних вправ у спортивній тренуванні широко використовуються природно-оздоровчі засоби: водні і повітряні процедури, тренувальні заняття в різних

погодних умовах, в умовах середньогір'я і високогір'я. Вони використовуються для підвищення стійкості організму до впливу охолодження, зігрівання, нестачі кисню, тобто для загартування та зміцнення здоров'я спортсмена.

**7. Організація і структура окремого тренувального заняття.** Вихідним цілісною ланкою, що поєднує в певному порядку, елементи спортивної тренування, є структура окремого тренувального заняття (урочної і неурочного характеру). Окреме тренувальне заняття має типові частини: підготовчу (отримала в спортивній практиці назву "розминки"), основну і заключну. Зміст окремого тренувального заняття визначається спрямованістю розв'язуваних рухових завдань. Для спортивної практики не типово безліч основних завдань, намічених на окреме заняття. Підвищена складність вимог спортивного вдосконалення зобов'язує контролювати зусилля в кожному окремому занятті на відносно невеликому колі завдань. Нерідко основний зміст тренувального заняття може становити всього один вид рухової діяльності, наприклад, кросовий біг. Підготовча і заключна частини заняття в даному випадку також будуються в значній мірі на утриманні бігу. При більш різноманітному змісті занять їх структура ускладнюється насамперед в основній частині, де більш складним стає порядок поєднання різних вправ, чергування навантажень і відпочинку. Тим не менш структура тренувального заняття у спорті, як правило, більш монолітна, ніж в інших формах фізичного виховання.

**8. Фізичні навантаження і їх дозування.** Основним фактором, що визначає ступінь впливу м'язової діяльності на фізичний розвиток, є навантаження від фізичних вправ.

Навантаження від фізичних вправ (фізичне навантаження) - це певна міра їх впливу на організм тих, що займаються, а також ступінь подоланих при цьому суб'єктивних і об'єктивних труднощів. Два різних за рівнем фізичної підготовленості студента, виконуючи однакову м'язову роботу, отримають різну за величиною навантаження. Тобто навантаження - це не сама робота, а її наслідок. Дією навантаження є реакція організму на виконану роботу. Одним з основних показників відповідності навантаження рівню підготовленості організму є зовнішні ознаки стомлення.

Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними: недостатні навантаження неефективні, надмірні - завдають шкоди організму. Якщо навантаження залишається колишньою і не змінюється, то її вплив стає звичним і перестає бути розвиваючим стимулом. Тому поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною вимогою занять фізичними вправами.

За своїм характером навантаження поділяються на тренувальні і змагальні; за величиною - помірні, середні, високі або граничні; за спрямованістю - сприяють вдосконаленню окремих фізичних якостей (швидкісних, силових, координаційних та ін).

## ЛЕКЦІЯ №22

### ТЕМА: МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АКТИВІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

#### ПЛАН

1. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання.
2. Методи та форми активізації навчального процесу.
3. Організація проблемного навчання.
4. Дистанційна система освіти.

**1. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання.** Інноваційні технології швидко увійшли в усі галузі нашого життя. В зв'язку з цим виникає нагальна потреба використання комп'ютерної техніки під час вивчення багатьох дисциплін шкільного курсу. Адже щоденно змінюється екологічна ситуація в світі, законодавство, природа, погода. Інформація, подана в підручнику, перетворюється в застарілу ще під час видання підручника. Вивчення окремих дисциплін чи окремих тем з використанням інноваційних технологій, комп'ютерної техніки та найсвіжішої інформації, взятої з мережі Internet, - один із способів оптимізації та урізноманітнення навчально-виховального процесу. Чому сьогодні застосування комп'ютера в навчальному процесі вважають інновацією?

Під інноваціями в широкому змісті розуміється використання нововведень у вигляді нових технологій, видів продукції і послуг, організаційно-технічних і соціально-економічних рішень виробничого, фінансового, комерційного, адміністративного або іншого характеру. Період часу від зародження нової ідеї, створення і поширення нововведення і до його використання прийнято називати життєвим циклом інновації. З урахуванням послідовності проведення робіт життєвий цикл інновації розглядається як інноваційний процес. Саме використання персонального комп'ютера в навчальному процесі і є новою технологією в навчанні, нововведенням в учбовому процесі.

Внаслідок посилення демократичних тенденцій у житті суспільства освітні системи, як його значущі складові, почали переносити акцент із масових педагогічних явищ на особистість дитини, вивчення можливостей і обставин її індивідуального розвитку, умов саморозкриття і самореалізації людини на різних етапах її життєдіяльності. Тенденція особистісної орієнтованості освітніх систем виявляється й у педагогічній освіті. Школі сьогодні необхідні не просто хороші вчителі, а вчитель - технолог, учитель - майстер, учитель - новатор. Створення альтернативних типів шкіл, визнання за кожною школою права мати свій неповторний образ, працювати за авторськими програмами потребують учителів з інноваційним мисленням, здатних усвідомлено взяти на себе відповідальність як за особистість іншої людини, що постійно розвивається, так і школи, як системи, що теж перебуває у розвитку.

Ідея втілення інноваційних технологій в навчання передбачає досягнення мети високоякісної освіти, тобто освіти конкурентоздатної, спроможної забезпечити кожній людині умови для самостійного досягнення тієї чи іншої цілі, творчого самоутвердження у різних соціальних сферах.

Однак інноваційність, як дидактичний засіб чи система, має при цьому втілитися у навчальні предмети. Реалізація ідеї створення інноваційних курсів і уроків виявляється не дуже легкою.

Ідея втілення інноваційних технологій в навчання стала останнім часом предметом інтенсивних теоретичних та практичних досліджень. Її теперішній етап характеризується як емпіричною спрямованістю - розробкою та проведенням учителями інноваційних уроків різних профілей, так і теоретичною - створенням та вдосконаленням інноваційних та інтегрованих курсів, у ряді випадків поєднуючих численні предмети, вивчення яких передбачено навчальними планами. Інноваційні технології дають можливість, з одного боку, показати учням "світ у цілому", подолавши дисциплінарну розрізненість наукового знання, а з іншого - звільнений за рахунок цього навчальний час використовувати для повноцінного здійснення профільної диференціації у навчанні.

## **2. Методи та форми активізації навчального процесу.**

Проблема активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів завжди була й залишається актуальною. Активізація навчально-пізнавальної діяльності полягає у цілеспрямованій діяльності викладача з метою розробки і застосування такого змісту, форм, методів, прийомів і засобів навчання, які сприяють підвищенню пізнавального інтересу, активності, творчості, самостійності в одержанні знань, формуванні вмінь та навичок, використання їх на практиці.

Дана проблема спонукає викладачів так організувати навчальний процес на заняттях, щоб насамперед досягти позитивної мотивації до вивчення даного предмету, підвищити якість знань з предмету, сформувати в студентів уміння самостійно здобувати знання, розвивати й удосконалювати розумові здібності. Цього можна досягти тільки тоді, коли студентам буде зрозумілий та доступний матеріал, коли в них з'явиться постійний інтерес до навчання.

Економічна освіта в Україні набуває свого розвитку. Зростає як сама необхідність в економічній освіті, так і вимоги до неї. Вона повинна бути усесторонньою, торкатися не лише суто економічної сторони життєдіяльності, але й включати також моральні, етичні, психологічні аспекти, які так чи інакше пов'язані з економікою.

До людини сьогодення висуваються вимоги не лише діяти, але й мислити по-новому. Тому, дедалі частіше, в процесі вивчення економічних дисциплін, відходять від переважного використання традиційних методів навчання. За останні кілька десятиріччів виникли принципово інші – так звані активні методи навчання. Тому серед основних питань, які стосуються впровадження сучасних технологій навчання, є пошуки можливостей органічного поєднання та взаємоузгодження традиційних методів реалізації навчального процесу з новими методами його інтенсифікації й активізації, що забезпечують формування необхідних якостей майбутнього фахівця.

Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів ефективно поєднуються з іншими загальними дидактичними методами (пояснювально-ілюстративним, репродуктивним, проблемного викладу, частково-пошуковим, дослідницьким), доповнюють та урізноманітнюють їх, а також органічно вписуються в педагогічний процес і відповідають умовам педагогічного середовища вищих навчальних закладів зі сталими гуманно-демократичними засадами.

Ця прогресивна течія в педагогіці дає змогу гармонізувати співвідношення аудиторного навчання під керівництвом викладача, застосувати інформаційні технології та вдосконалити самостійну роботу студентів, щоб розвинути в них гнучкість мислення, адаптованість до будь-яких ситуацій, ініціативність, самостійність у прийнятті рішень і разом з тим уміння працювати в колективі, творчий підхід до розв'язання проблем практичної діяльності.

Використання методів активізації у процесі навчання дає змогу реалізувати такі принципи сучасних концепцій викладання:

- проблемності: вихідним пунктом процесу навчання повинна бути постановка проблеми з реального життя, яка пов'язана з інтересами й потребами тих, хто навчається;
- погодженості та системності цілей навчання: вчення, що має за мету зміну поведінки, охоплює всі аспекти ділової компетентності (зміна поведінки студента можлива тільки за його ініціативи);
- орієнтованості на наявний досвід: ефективне навчання можливе лише за опори на наявний досвід, що вимагає гнучкості концепції навчання та дає змогу врахувати досвід студентів;
- націленості на самонавчання: за результати навчання у першу чергу відповідальність несуть студенти, а викладач лише допомагає;
- професійної орієнтованості: орієнтація на практичне використання отриманих умінь є ключовим елементом концепції навчання;
- зворотного зв'язку: студенти постійно отримують оцінку успішності своїх дій.

**3. Організація проблемного навчання.** Висока ефективність проблемного навчання ні в кого з науковців та учителів сучасної школи не викликає сумніву, однак його використання в шкільній практиці — явище не таке вже й часте. Однією з причин цього є порівняно складна технологія його реалізації. Треба зазначити, що у педагогічній літературі проблемне навчання називають видом навчання, в основі якого лежить метод проблемного



вивчення матеріалу. Отже, розкрити суть проблемного навчання — це в першу чергу розкрити особливості методу проблемного вивчення матеріалу.

Структура методу проблемного вивчення матеріалу включає в себе такі етапи:

- створення проблемної ситуації;
- формулювання проблеми;
- висунення гіпотез;
- перевірка висунутих гіпотез;
- аналіз результатів перевірки гіпотез;
- висновок і узагальнення;
- повернення до проблемної ситуації.

Проблемне вивчення матеріалу розпочинається зі створення проблемної ситуації. Чому саме з проблемної ситуації, а не з формулювання проблеми? Якби навчання розпочинати відразу з формулювання проблеми, то учні сприйняли б цю проблему як не "свою" і напевне дехто з них подумав би: учитель її сформулював, то ж учитель нехай її і розв'яже. Виникає, таким чином, необхідність здійснити такі кроки, які б наблизили проблему до учня, тобто такі кроки, після яких учень проблему сприйняв би як свою власну. Отже, проблемна ситуація — це своєрідна драбина, користуючись якою можна вийти на формулювання проблеми, це засіб для формування інтересу учнів до даного питання. Але це тільки один аспект проблемної ситуації.

Проблемна ситуація — це ускладнення або завдання, яке може вивести учня на формулювання проблеми. Йдеться про те, що це, очевидно, таке ускладнення (завдання), коли пошук шляхів виходу з нього призводить до формулювання проблеми. Проблемна ситуація характеризується уявною несумісністю двох інформацій. Поєднання двох несумісних інформацій, яке породжує проблему, називають інформаційно-пізнавальною суперечністю. Структуру її можна подати у вигляді поєднання однієї інформації з її несумісною другою інформацією, об'єднаних за допомогою логічного сполучника "і". Необхідно підкреслити, що проблемну ситуацію не можна створювати на незнанні учнями якого-небудь матеріалу, вона завжди створюється на знанні, але на суперечливому знанні.

Після створення проблемної ситуації здійснюється формулювання проблеми. Проблема — це об'єктивне питання, яке виникає в ході пізнання або цілий комплекс питань, розв'язання яких становить значний практичний чи теоретичний інтерес. Як же підвести учнів до формулювання проблеми? Зазначимо, що уміння бачити проблему там, де вона є, не менш важливе від уміння її вирішити. До того ж, розв'язання проблем, виявлених самими учнями, відбувається на вищому рівні розумової активності. Побачити проблему — це означає усвідомити те питання, яке впливає з поєднання несумісних, на перший погляд, інформацій. Уявна несумісність цих суперечливих інформацій і веде до виникнення питання, до формулювання проблеми. Думка людини спрямована на те, щоб не допустити логічної суперечності, але це можна зробити тільки через постановку проблемного питання.

Отже, щоб сформулювати проблему, яка впливає з даної проблемної ситуації, необхідно чітко визначити одну і другу суперечливі інформації.

**4. Дистанційна система освіти.** Дистанційна освіта набуває все більшого поширення в Україні у зв'язку із впровадженням європейської моделі підготовки кадрів на основі підвищення змістовної ваги самостійної та індивідуальної роботи студентів. Згідно з концепцією розвитку дистанційної освіти в Україні запроваджено наступні визначення елементів дистанційної освіти.

*Дистанційна освіта* — це форма навчання, рівноцінна з очною, вечірньою, заочною та екстернатом, що реалізується, в основному, за технологіями дистанційного навчання. *Технології дистанційного навчання* складаються з педагогічних та інформаційних технологій дистанційного навчання. *Педагогічні технології дистанційного навчання* — це технології опосередкованого активного спілкування викладачів зі студентами з використанням телекомунікаційного зв'язку та методології індивідуальної роботи студентів із структурованим навчальним матеріалом, представленим в електронному вигляді. *Інформаційні технології дистанційного*

*навчання* — це технології створення, передачі і збереження навчальних матеріалів, організації і супроводу навчального процесу дистанційного навчання за допомогою телекомунікаційного зв'язку.

*Характерні риси дистанційної освіти:*

- *гнучкість* (студенти можуть не відвідувати регулярні заняття, а навчаються у зручний для себе час та в зручному місці);
- *модульність* (система дидактичних модулів дає студентам можливість сформувати навчальну програму, що відповідає індивідуальним або груповим потребам);
- *паралельність* (навчання може здійснюватися одночасно з професійною діяльністю або з навчанням за іншим напрямом, тобто без відриву від виробництва або іншого виду діяльності);
- *можливість одночасного спілкування великої кількості студентів* (за допомогою телекомунікаційного зв'язку та мережі «Інтернет» студенти і викладачі мають можливість постійного спілкування);
- *економічність* (ефективне використання навчальних площ та технічних засобів, концентроване представлення інформації, використання комп'ютерних мереж призводить в цілому до зменшення витрат на підготовку фахівців);
- *технологічність* (у процесі дистанційного навчання набувають розвитку сучасні навчальні та інформаційні технології, що сприяє входженню людини у світовий інформаційний простір);
- *доступність освіти* (студенти мають рівні можливості одержання освіти незалежно від місця проживання, стану здоров'я і соціального статусу);
- *інтернаціональність* (система дистанційної освіти надає можливість студентам одержати освіту у навчальних закладах іноземних держав, не виїжджаючи зі своєї країни; також надавати освітні послуги іноземним громадянам і співвітчизникам, що проживають за кордоном);
- *нова роль викладача* (дистанційна освіта розширює і оновлює роль викладача, робить його наставником-консультантом, який повинен керувати навчальним процесом, впливати на творчу активність студентів відповідно сучасних педагогічних інновацій);
- *позитивний вплив на студента* (за умов нових форм діяльності студентів таких, як самоуправління, самоорганізація, автодидактика, рефлексія, використання сучасних інформаційних технологій та ін., підвищується творчий та інтелектуальний потенціал людини);
- *підвищення якості освітнього процесу* (для організації дистанційної освіти використовуються найсучасніші навчально-методичні засоби навчання і контролю, які відповідають найвищим освітнім стандартам).

Організація навчання може здійснюватися як у рамках існуючої системи управління навчальним процесом, так і окремо, але з обов'язковим розміщенням на веб-сервері відповідного навчального матеріалу на базі використання описаного вище комплексу програмно-технічного забезпечення. Це дає змогу створювати інтерактивні зв'язки між викладачами, студентами, аспірантами, слухачами підвищення кваліфікації. Дистанційні навчальні курси (ДНК), крім інформаційних матеріалів, повинні містити ще й матеріали для організації контролю та самоконтролю знань: завдання для самостійного виконання різних рівнів складності, тематика наукових робіт, тести самоконтролю тощо.

## ЛЕКЦІЯ №23

### ТЕМА: КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

#### ПЛАН

1. Лікарсько-педагогічні спостереження під час занять. Педагогічний контроль. Самоконтроль.
2. Методика самоконтролю фізичного розвитку
3. Самоконтроль за функціональним станом організму
4. Самоконтроль за фізичною підготовленістю
5. Щоденник самоконтролю

**1. Лікарсько-педагогічні спостереження під час занять. Педагогічний контроль. Самоконтроль.** Самоконтроль є ще однією формою контролю людини за власним фізичним станом. Він складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження.

Причому саме самоконтроль може допомогти людині, самостійно займається фізичними вправами, убезпечитися від небажаних відхилень у стані здоров'я і в разі спостереження перших негативних симптомів звернутися до фахівців за консультацією та допомогою. Тому найчастіше для самостійно займаються фізичними вправами така форма контролю фізичного стану стає основною.

Найбільш зручна форма фіксації результатів самоконтролю - це ведення особистого щоденника контролю фізичного стану. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять різними тренувальними засобами, оптимально планувати величину та інтенсивність навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку. Для цього в щоденнику повинні бути відображені суб'єктивні й об'єктивні показники стану людини, а також обсяги і якість виконуваної їм фізичного навантаження. У щоденнику слід також зазначати факти порушення режиму та вплив їх на загальну працездатність.

До суб'єктивним характеристикам можна віднести оцінку свого самопочуття, сну, апетиту, настрою. Після правильно організованих і методично грамотно виконаних оздоровчих фізичних навантажень людина не повинна відчувати головний біль, бути надто млявою, розбитою, а відчуття втоми повинно приносити почуття задоволення від виконаної роботи. При відчуттях психологічного і фізичного дискомфорту в процесі або після закінчення заняття слід звернутися за консультацією до фахівців. Це можуть бути і професійні тренери в обраному виді спорту, і спортивні лікарі, дільничні терапевти. Як правило, систематичні помірні фізичні навантаження дають людині заряд позитивної енергії, що супроводжується відчуттям ейфорії, налаштованості на майбутні заняття, а денний і нічний сон характеризується швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після пробудження.

Деякі відхилення в стані здоров'я і фізичному стані після тренувань цілком зрозумілі і не повинні лякати людину, а тим більше посувати його до припинення занять. Що стосується апетиту, то безпосередньо після закінчення фізичного навантаження почуття голоду може бути угнетено завдяки виділенню в кров ендорфінів (гормонів гіпофіза) в процесі фізичного навантаження, підвищена концентрація яких зберігається ще деякий час після її завершення. Це стан можна ефективно використовувати для зменшення ваги за рахунок зменшення об'єму вживаної злиденні. Слід зазначити, що багато спортсменів, незважаючи на великі фізичні навантаження, обмежують свій раціон харчування. Не тільки гімнасти, і фігуристи, і представники інших складно-координаційних видів спорту дотримуються суворої дієти, але і спортсмени циклічних видів спорту (лижні гонки, біатлон, легка атлетика, лижна та кросове орієнтування та ін) часто обмежують себе в харчуванні в цілях збереження "ночного" ваги. Нестримне втамування спраги після фізичних навантажень теж не рекомендується. Куди більш раціонально вживання рідини невеликими ковтками і поступово (1-2 склянки).

Незначні больові відчуття в м'язах, особливо на перших стадіях занять, після виконання нових видів фізичних вправ або тривалих перерв цілком природні і практично неминучі. Зазвичай вони не є наслідком фізичних травм і після 7-10 днів регулярних занять проходять, коли м'язи повністю адаптуються до пропонованих фізичним вправам. А ось

якщо з'являються болі в суглобах, необхідно відразу звернути на це увагу, так як вони можуть бути наслідком травм або перевантаження опорно-рухового апарату.

**Об'єктивні показники** - доступні в домашніх умовах функціональні показники серцево-судинної системи (ЧСС, артеріальний тиск, частота дихання), можливі антропометричні зміни (вага, обсяги різних частин тіла), результати самостійного проведення контрольних тестів і випробувань фізичної підготовленості.

**2. Методика самоконтролю фізичного розвитку.** Фізичний розвиток оцінюється з допомогою антропометричних вимірювань. Вони дають можливість визначати рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статтю та віком, наявні відхилення, а також рівень поліпшення фізичного розвитку під віз дією занять фізичними вправами та різними видами спорту. Антропометричні вимірювання слід проводити періодично в один і той же час доби за загальноприйнятою методикою з використанням спеціальних стандартних перевірених інструментів. При масових обстеженнях і проведенні самоконтролю вимірюються довжина тіла (зріст) стоячи і сидячи, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, сила кисті найсильнішої руки, станова сила.

**3. Самоконтроль за функціональним станом організму.** Загальновизнано, що достовірним показником функціонального стану організму переважно є характер реагування серцево-судинної і дихальної систем на фізичне навантаження. При самоконтроль в процесі занять фізичними вправами використовуються спостереження за ЧСС, рівнем артеріального тиску, деякими показниками дихання.

Частота серцевих скорочень - кількість скорочень серця за одну хвилину. Це найбільш легко вимірюваний показник роботи серцевого м'яза, отримати який самостійно досить просто. Найпоширенішими для вимірювання є чотири точки на тілі людини: на поверхні зап'ястя над променевою артерією, у скроні над скроневою артерією, на шиї над сонною артерією і на грудях, безпосередньо в області серця. Для визначення ЧСС пальці руки накладають на зазначені точки так, щоб ступінь контакту дозволяла пальцям відчувати пульсацію артерії. Для вимірювання артеріального тиску користуються тонометром і фонендоскопом. Тонометр включає: надувну гумову манжету, ртутний або мембранний манометр. Як правило, артеріальний тиск вимірюється на плечі досліджуваного, що знаходиться в сидячому або лежачому положенні. Для визначення стану дихальної та серцево-судинної систем, здатності внутрішнього середовища організму насичуватися киснем використовуються показники частоти дихання, проби Штанге, Генчи.

**4. Самоконтроль за фізичною підготовленістю.** Для того щоб забезпечити контроль за рівнем фізичної підготовленості, необхідно, насамперед, періодично контролювати стан фізичних якостей: витривалості, м'язової сили, швидкості рухів, гнучкості та спритності.

**5. Щоденник самоконтролю.** Результати самоконтролю рекомендується фіксувати в щоденнику самоконтролю, щоб була можливість їх періодично аналізувати самостійно або спільно з викладачем, тренером і лікарем. Щоденник самоконтролю допомагає займатися краще пізнати самого себе, привчає їх стежити за власним здоров'ям; дозволяє своєчасно помітити ступінь втоми від розумової роботи або фізичного тренування, небезпека перевтоми і захворювання; визначити, скільки потрібно часу для відпочинку і відновлення розумових і фізичних сил; якими засобами і методами при відновленні досягається найбільша ефективність.

У щоденнику необхідно періодично додатково зазначати результати спостереження за зростанням, життєвою ємністю легень і фізичною підготовленістю не рідше одного разу в семестр; за вагою, окружністю грудної клітки, розвитком сили і станом дихальної системи (проби Штанге і Генчи) - один раз на місяць. Показники, які виражаються в цифрах, корисно подавати у вигляді графіків.

## ЛЕКЦІЯ №24

### ТЕМА: УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### ПЛАН

1. Передумови управління у фізичному вихованні
2. Функції менеджменту у фізичному вихованні
3. Структура управління фізичним вихованням
4. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих
5. Моделювання у фізичному вихованні
6. Прогнозування у фізичному вихованні
7. Програмування занять у фізичному вихованні

**1. Передумови управління у фізичному вихованні.** Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотиваційним збудником до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і суспільних цілей. У фізичному вихованні під управлінням розуміють процес спрямованої, контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети. Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності. Ефективність управління процесом фізичного виховання залежить від рівня знання законів, які лежать в його основі. Поняття «управління», яке надійно ввійшло в педагогіку, біологію, фізичну культуру є кібернетичним терміном. Вивчення системи управління займається кібернетика. Для того щоб краще зрозуміти, як кібернетичні методи знаходять свої застосування в фізичному вихованні, необхідно розібратися, що саме виступає предметом вивчення кібернетики.

**2. Функції менеджменту у фізичному вихованні.** Слово «менеджмент» у перекладі з англійської означає управління. У зв'язку з тим, що наука управління вивчає взаємовідносини людей у процесі сумісної діяльності, основна увага приділяється соціально-психологічним аспектам управління, з акцентом саме на мистецтві управління людьми, на психологічному процесі здійснення керівництва учнями, шляхом якого задовольняються головні людські прагнення і потреби.

Менеджмент можна визначити і як сукупність принципів, функцій і методів управління, за допомогою яких устанавлюються, визначаються і реалізуються цілі і завдання тієї чи іншої групи осіб.

Менеджмент – це і наука, і мистецтво. Це ствердження особливо справедливе для соціального управління, до якого відносять управління у сфері фізичної культури і спорту, оскільки, маючи справу з людьми, доводиться стикатися з такою кількістю соціальних факторів, що їх важко навіть виявити, не говорячи про те, щоб точно виміряти їх величину і значимість. У навчально-виховному процесі кожен вчитель виконує роль менеджера. „Чому?“ – стає зрозумілим, якщо розглянути функції.

Для всіх менеджерів існують деякі загальні обов'язкові функції, які являють собою комплекс взаємопов'язаних у часі і просторі видів діяльності, що здійснюються ними як суб'єктами управління при впливі на об'єкт управління. Ці функції класифікуються як функції управління. Вони дозволяють ширше розкрити сутність управління, його зміст і форму, відносини між об'єктом і суб'єктом управління.

Одним із необхідних компонентів управління процесом фізичного виховання і забезпечення певної ефективності є контроль його результатів. Контроль повинен здійснюватися протягом усього періоду занять. Уміння вчителя при здійсненні контролю тактовно робити зауваження, вказувати на помилки – це також основи управління, від якого залежить результативність процесу фізичного виховання.

**3. Структура управління фізичним вихованням.** В процесі фізичного виховання і спортивного тренування управління здійснюється зовні, добре організованою і саморегулюючою системою – людиною.

Суттєва відмінність управління у фізичному вихованні полягає в тому, що керівна ланка (вчитель, тренер, інструктор) не керує безпосередньо функціями організму, як це відбувається, наприклад, в системах типу водій-автомобіль, а керівництво здійснюється програмою поведінки. Керівник вибирає програму поведінки (вправи або їх комплекс, форми занять фізичними вправами тощо), яка з тією чи іншою ступінню вірогідності, буде викликати необхідні зміни для покращення життєдіяльності організму.

В загальному, фізичне виховання можна подати як процес управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини. Необхідними умовами управління такою системою є:

- ✓ Наявність вихідної інформації про об'єкт, котрий займається. Його рівень фізичного стану, здоров'я, особливості організму, біологічний вік, спадковість.
- ✓ Наявність якісної і кількісної моделі – цілей фізичного виховання на певний період (рік, два) і проміжних моделей згідно етапів підготовки (періоди тренування).
- ✓ Графік допустимих змін в часі і по етапах підготовки.
- ✓ Вибір адекватних засобів і методів, створення фізкультурно-оздоровчих програм занять, визначення форм занять.
- ✓ Отримання об'єктивної термінової і поточної інформації про стан об'єкту, фактичній спрямованості і характері змін його функціонального стану (система педагогічного контролю).
- ✓ Внесення корекції в програми занять, якщо процес відрізняється від запланованого.
- ✓ Врахування зовнішніх факторів, якими є клімат, екологія, соціально-економічні умови життя сім'ї.
- ✓ Врахування внутрішніх факторів – мотивації до знань, бажання, зацікавленість, свідомість, активність.
- ✓ Наявність системи аналізу, оцінки інформації і виборі управлінських впливів.

**4. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.** Процес фізичного виховання дорослих спрямований на формування різноманітних рухових дій, фізичних якостей і адаптаційних можливостей організму людини, що реалізовується в життєдіяльності і робочих операціях. Стратегія – спосіб дії, лінія поведінки, при яких окремі комбінації і прийоми підпорядковані загальному раніше обміркованому плану. Критерієм ефективності управління процесом фізичного виховання людини в онтогенезі є міра відповідності фізичного стану людини зовнішнім, середовищним і передусім соціальним вимогам. У той же час показником неефективності такого управління стане невідповідність стану фізичного потенціалу людини, внутрішніх можливостей її організму рівню вимог середовища. Перевищення цих можливостей так само небажане, а часто навіть недопустиме, як і недовикористання їх.

**5. Моделювання у фізичному вихованні.** Однією з умов управління є оперування моделями. Можливість створення, побудови моделей обумовлюється певними особливостями процесу фізичного виховання – навчання рухомим діям і розвиток фізичних якостей. Модель – це система, яка відтворюючи об'єкт вивчення, здатна замінити його. Тому можна говорити, що люба закономірність, наявність якої доказано експериментально, будь-який фізичний закон є моделлю. Моделювання – процес побудови, вивчення і використання моделей для визначення і уточнення характеристик і оптимізації будь-якого процесу. Система управління у фізичному вихованні формується в першу чергу на оперуванні моделями, а тільки потім – на перенесенні «зразків» педагогічних дій на практику. Існують різні способи опису моделі: словесний, графічний, математичний, фізичний. Словесний спосіб передбачає передачу інформації системою знаків, розміщених на площині. До таких моделей можна віднести опис еталону техніки виконання дії, конспект заняття з тренування. Графічний спосіб полягає в тому, що відтворюється просторова модель на площині. До

графічних моделей відносять схеми, малюнки, графіки. Це можуть бути схеми тактичних дій гравців на полі, графіки, які відображають відношення об'єму та інтенсивності навантаження на заняттях. Прикладом є схема керування процесом фізичного виховання. Оскільки процес досягнення мети фізичного виховання – високий рівень фізичного стану має певний період в часі, а стану організму на різних відрізках підготовки може бути даний кількісний опис, то сам процес можна подати у вигляді графіку. Математичний спосіб опису моделі, являє собою відображення кількісних відносин умовними знаками, цифрами, формулами, що складаються з букв і спеціальних значків. Формули відтворюють дію і якість. Якщо букви замінити цифрами, виходить конкретна задача, в якій відображено модель діяльності системи. Поєднання словесних описів, малюнків, формул, цифр, може відобразити навіть досить складні системи і дозволяє створити по цьому «діючі» моделі або речі.

В процесі фізичного виховання і в спортивному тренуванні для здійснення управління необхідно мати опис (модель) об'єкта управління (учня, спортсмена) в його фактичному стані (на даний період), а також модель того стану, який необхідно досягнути.

Отримання максимуму даних з мінімальної кількості інформації і є однією з головних задач управління. В управлінні процесом фізичного виховання об'єктивно виникає необхідність в створенні декількох видів моделей: модель фізичного стану того, хто займається фізичними вправами, які можуть включати як узагальнені показники, так і окремі – морф о функціональний статус, фізичну підготовку; моделі уроку фізичного виховання; моделі процесу – програма занять у фізичному вихованні.

**6. Прогнозування у фізичному вихованні.** Управління будь-яким процесом пов'язане з прогнозуванням, як попереднім заздалегідь запланованим віддзеркаленням майбутнього досягнення. У фізичному вихованні прогнозування пов'язане з передбаченням конкретних перспектив розвитку того чи іншого процесу або явища, відображенням, як завдань розвитку галузі в цілому, так і завдань фізичного вдосконалення конкретної людини, групи осіб, населення країни. Завдання прогнозування зводиться до виявлення вірогідного розвитку явища, яке найбільшою мірою відповідає науковим знанням, відображає сучасні тенденції і в результаті визначає процес і досягнення заданого ефекту. Прогнозування - це такий ступінь знання майбутнього, який характеризується деякими кількісними параметрами відносно часу, місця і вірогідність передбачуваної події, явища. Прогноз має багато варіантів і обов'язково передбачає можливість внесення коректувань.

**7. Програмування занять в фізичному вихованні.** Програмування являється одним із варіантів нормативного прогнозування, так як в якості норми виступає ціль фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я, обумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму. Нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені у вигляді моделей, характеристиками яких являються функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у стані спокою або після фізичного навантаження, а також фізичної працездатності, фізичної підготовки і т.п. Програмування в фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності та об'єму способів і методів фізичного виховання, послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до цілей та задач застосування вправ у людей різного віку, різних рівнів здоров'я та натренованості.

## ЛЕКЦІЯ № 25

### ТЕМА: ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

#### ПЛАН

1. Завдання ППФП студентів.

2. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.
3. Засоби ППФП.
4. Форми організації ППФП студентської молоді.

**1. Завдання ППФП студентів.** Принцип органічного зв'язку фізичного виховання (ФВ) з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілює у ППФП. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему ФВ, власне у ППФП він знаходить своє специфічне відображення. Таким чином можна констатувати, що ППФП - спеціалізований вид ФВ, спрямований на формування і підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно до вимог певної (конкретної) професії.

Реалізація процесу ППФП покликана сприяти успішному професійному становленню і розвитку особистості. Таким чином кажучи – це, по суті, процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових вмінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо зв'язаних із ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна працездатність. Соціальне значення ППФП у сучасних умовах визначається перш за все громадською потребою у збереженні та зміцненні здоров'я майбутніх спеціалістів, здатності до підвищення ефективності праці у продовженні творчого довголіття та скороченні втрат робочого часу через хвороби. Основними факторами, які визначають загальну спрямованість, задачі та зміст ППФП є відповідні професіограми, що відображають найважливіші якості людини тієї чи іншої професії.

**2. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.**

Сучасне виробництво оснащується найновішими машинами та обладнанням. Механізація та автоматизація виробничих процесів все більше звільняє людину від тяжкої фізичної праці. Домінуючою фізичною працею стає труд середньої і легкої важкості.

Породжуючи цілий ряд нових професій і нових особливостей трудової діяльності, технічний прогрес висуває все більш високі вимоги до якості загальноосвітньої, спеціальної (за професією) і фізичної підготовки майбутніх спеціалістів.

Багато видів професійної діяльності пов'язано із впливом на організм робітника різноманітних зовнішніх умов (висока температура навколишнього середовища, прискорення, вібрація, емоційне напруження, тривале перебування в одноманітній робочій позі та ін.) Наприклад, встановлено, що у робочих гарячих цехів металургійних підприємств великому напруженню піддається терморегуляторний апарат, серцево-судинна і м'язова системи.

Сутність ППФП полягає у спрямованості педагогічного процесу на поглиблений розвиток у студентів фізичних і психічних якостей та рухових навичок, особливо важливих для підвищення ефективності професійного навчання та забезпечення у подальшому високої і стійкої професійної працездатності. Загальна всебічна фізична підготовка складає основу ППФП. Уточнення задач і форм застосування засобів ФК для сприяння конкретній майбутній трудовій діяльності допомагає складання спеціальних професіограм. У професіограму включають:

- ✓ загальні відомості про професію (вид професії, засоби і результати праці, неспецифічні умови праці і загальний розпорядок робочого дня);
- ✓ дані про особливості трудової діяльності та її умови, специфічно впливаючи на організм: робоче положення і склад робочих операцій, переважно функціонуючі органи, ступінь фізичних зусиль та психічної напруженості, темп, ступінь монотонності та порядок чергування робочих фаз і відпочинку; температура мікросфери, її забрудненість, виробничий шум, вібрація, крутіння, поштовхи, динамічна працездатність;
- ✓ специфічні професійні захворювання;



- ✓ специфічні відхилення у фізичному розвитку, які викликані характером і умовами професійної діяльності;
- ✓ специфічні фізичні та психічні якості, якими повинен володіти представник даної професії;
- ✓ необхідні рухові навички професійно-прикладного характеру.

У різних сферах професійної праці у даний момент нараховується декілька тисяч професій, а спеціальностей - десятки тисяч. Всім цим обумовлені об'єктивно неоднакові вимоги до функціональних можливостей, фізичних та інших якостей, тих, хто буде займатись тим, чи іншим видом праці.

**3. Засоби ППФП.** В якості засобів ППФП застосовують головним чином фізичні вправи, які відображають особливості майбутньої трудової діяльності, а також фактори зовнішнього середовища. В залежності від методичної організації, від об'єму, інтенсивності виконання та інших умов одні й ті самі вправи можуть давати різний тренувальний ефект. Виходячи з цього засоби ППФП систематизують у групи за їх переважним значенням для розв'язання конкретних педагогічних задач.

**4. Форми організації ППФП студентської молоді.** У системі ВНЗ освіти мають місце декілька форм організації ППФП до яких можна віднести наступні:

- спеціально організовані навчальні заняття (обов'язкові і факультативні);
- самостійні і самодіяльні заняття;
- масові оздоровчо - фізкультурно-спортивні заходи, які можуть вибірково застосовуватись у вузах і на факультетах різного профілю.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Мета теоретичних занять - озброїти майбутніх спеціалістів необхідними прикладними знаннями, які забезпечують свідоме і методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до майбутньої професійної діяльності. При проведенні теоретичних занять навчальний матеріал повинен бути розрахований не тільки на особисту підготовку студента, але і на підготовку його як майбутнього керівника виробництва, від якого у значній мірі будуть залежати масштаби використання засобів ФКіС у режимі праці і відпочинку його співпрацівників.

У різних ВНЗ України наряду з обов'язковими теоретичними заняттями, передбаченими навчальною програмою з ФВ передбачаються додаткові теоретичні розділи ППФП, які розкривають найбільш актуальні її сторони для даних навчальних закладів. Так в медичних вузах читаються лекції на теми, які висвітлюють питання лікарського контролю і лікувальної ФК, профілактики спортивного травматизму, спасіння потопаючих і надання їм першої медичної допомоги, спортивного масажу і таке інше.

## ЛЕКЦІЯ №26

### ТЕМА: СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

#### План

1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру
2. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості
4. Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості
5. Аквафітнес

**1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру.**  
**Аеробіка К. Купера.** Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовки тих, хто займається лежить поступове збільшення кількості набираючих ними очок (балів) в тому чи іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні та ін.

**Оздоровча ходьба.** До широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба, переваги якої – доступність і ефективність – особливо важливі для людей з зайвою вагою тіла, людей похилого віку і тих, які мають низький рівень фізичного стану.

**Оздоровчий біг.** Після завершення програми ходьби з врахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до участі в програмі бігу підтюпцем.

**Катання на роликкових ковзанах.** Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних можливостей вивели катання на роликкових ковзанах в число найбільш популярних видів рухової активності. В даний час в усьому світі катанням на роликкових ковзанах займається близько 15 млн чоловік. Біомеханічні особливості катання на роликкових ковзанах дозволяють включити в роботу такі групи м'язів, які складно розвивати іншими вправами. Ефективність таких занять визначається технічним забезпеченням: роликові ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники та ін.

**Фітнес-програми на кардіотренажерах.** З ціллю досягнення і підтримки високого рівня аеробних можливостей розроблені фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів ( бігові доріжки, велоергометри, гребні, лижні і степ-тренажери – степпери). Бігові доріжки по типу приведення в рух **поділяються на механічні і електричні.** В механічних бігове полотно приводиться в рух за рахунок роботи м'язів, що займаються, в електричних – електромотором. Переваги механічної доріжки – простота і низька вартість, недоліки – навантаження лімітується рівнем втоми того, хто займається. Комфорт і безпека занять на електричних доріжках забезпечується спеціальною системою страхівки. Заняття на них виконуються в більшому діапазоні ефективності.

В останні роки з'явився новий тип тренажерів – еліптичні, що об'єднують технічні можливості велотренажера, степпера і бігової доріжки. Відмінна особливість цих тренажерів – еліптична амплітуда руху педалей, яка знижує майже до мінімуму навантаження на колінні суглоби, забезпечуючи активне включення в роботу м'язів стегон і гомілки.

Тренувальні заняття на тренажерах передбачають **два рівні інтенсивності.**

**Перший рівень** – робота виконується в діапазоні 60 – 70 % від максимальної ЧСС, визначеної з використанням формули „220 – вік”.

**Другий рівень** – робота виконується в рамках 70 – 85 % від максимальної ЧСС.

**Спінбайк-аеробіка.** В останні роки набули популярності заняття в фітнес-групах спінбайк-аеробіки ( спінінг, сайклінг). Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, імітуючого основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє, поряд з головним видом тренувальної роботи – їздою на велосипеді, виконувати різні вправи з участю м'язів плечового поясу і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної і статистичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

Для підвищення емоційності занять в полі зору тих, хто займається розміщують екран ( відео монітор ) з проєктованим зображенням умовно долаючої місцевості: підйоми в гору, рух по рівнині, повороти, спуски. Зображення на екрані супроводжується відповідною музикою, яка дозволяє „програмувати” швидкість натискання на педалі і, цим самим, регулювати інтенсивність занять.

**2. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.** Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби і бігу викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, та ін. Це обумовило переорієнтацію традиційних видів рухової активності з спортивної на оздоровчу. Так, на базі

велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка (спінінг, сайклінг), на базі боксу і карате – кікбоксинг-аеробіка, на основі плавання – аквааеробіка і т.п.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих занять в поєднанні з переміщеннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм тих, хто займається.

Крім аеробних, в заняття включають більшу кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

В даний час на ринку фітнес-індустрії існує **більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація** цих фітнес-програм ускладнюється через їх різноманітність, багатогранність цільових установок, засобів та інших факторів.

**3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.** Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом з цим широко популярні спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту і відомі під назвою бодібілдинг.

*Бодібілдинг* (культуризм, атлетична гімнастика) - система фізичних вправ з різними навантаженнями, котрі використовуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. *Калланетика* – створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – поліпшення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих стало динамічних вправ на розтягнення різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто в незручному положенні в повній статиці або на пів статиці. Акцент робиться на так звані "проблемні" зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи. *Слім-джім, бодістайлінг, бодіформінг* – популярні системи вправ, котрі поєднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдинга, метою їх є різностороння дія на організм тих, хто займаються, корекція маси і поліпшення форми тіла (слім-джім, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

**4. Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.** Розвиток оздоровчого фітнесу, прагнення в найбільшій мірі реалізувати різноманітні фізкультурно-оздоровчі цілі різних груп населення стали причиною розробки і створення нових видів рухової активності, котрі об'єднали оздоровчу гімнастику (аеробіку) і заняття силової спрямованості. В даному контексті фітнес визначається як офіційно визнаний не олімпійський вид спорту. Фітнес з'явився на стику двох видів рухової активності – аеробіки і бодібілдинга і ще проходить етап свого становлення. Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають в послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробного напрямку, а також стретчингом. Обов'язкова умова – тестування рівня фізичної підготовленості і контроль маси тіла тих, хто займається.

Силове тренування припускає використання різних рухів (жими, тяга, рухи в сторону і т.д.) не тільки з вільними навантаженнями (штанги, гирі, гантелі), але і на спеціальних тренажерах, а також з власною вагою. Комплекси вправ складаються для основних м'язових груп з урахуванням "проблемних" зон тіла (сідниці, стегна, живіт, плечовий пояс). Застосовуються базові (з участю однієї великої і декількох малих м'язів, наприклад, "жим штанги лежачи") і ізолюючі (як правило, з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їх цільовою спрямованістю. *Шейнінг* – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки і бодібілдинга система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, направлена на досягнення гармонійно розвинутих форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Заснована на матеріалі аеробіки, калланетики, стретчинга, бодібілдинга, система вправ *аерофітнес* припускає комп'ютерне тестування певних параметрів фізичного розвитку

(довжина, маса тіла, розміри обхватів шиї, грудей, талії, стегон і т.д.), а також рухові тести, внаслідок чого складаються індивідуальні програми тренування, з урахуванням рекомендації щодо режиму харчування. З використанням комп'ютерних технологій проводяться і змагання по формінг-класу, фітнес-класу, аеробік-класу. Сумарна оцінка всіх трьох виступів називається універсал-класом. Слід зазначити, що складність тренувальних програм і спрямованість змагання аерофітнесу певною мірою обмежує контингент тих, хто займається (переважно молоді жінки, що мають спортивну підготовку). *Вправи за системою* Пілатеса. Ця система, заснована на принципах йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано опрацьовується той або інший м'яз. В ході занять за системою Пілатеса задіяна більшість компонентів вибраної групи м'язів, що погано піддаються тренуванню в звичайному режимі. Особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, котрі позитивно впливають на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання.

**5. Аквафітнес.** Аквафітнес – система фізичних вправ різноманітної спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним властивостям, роль природного багатофункціонального тренажера.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною цінністю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартувуючого ефекту. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, учбової, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої.

## ЛЕКЦІЯ № 27

### ТЕМА: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

#### ПЛАН

1. Роль фізичної культури в майбутній професійній діяльності.
2. Виробнича фізична культура (ВФК), ціль, завдання.
3. Методичні основи ВФК.
4. ВФК в робочий час.
5. ВФК у вільний час.
6. Фізкультурно-спортивні заняття для активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей.
7. Профілактика професійних захворювань, травматизму.

**1. Роль фізичної культури в майбутній професійній діяльності.** В рамках загальної готовності випускників ВНЗ до професійної діяльності фізична готовність людини займає рівнозначне місце поряд з духовного (ідейного, цивільної, моральної), спеціально-трудова (теоретичної, технічної, технологічної) і психічної (розумової, волювої, рефлексивно-емоційної).

Сьогодні фізичне здоров'я є не просто бажаним якістю, а необхідною умовою професійної діяльності фахівця: він повинен володіти резервом фізичних і функціональних можливостей для своєчасної адаптації до швидко мінливих умов виробничої та зовнішнього середовища, обсягом і інтенсивності праці, здатністю до повного відновлення в заданому ліміті часу.

Фізичне здоров'я відображає таку ступінь фізичного розвитку людини, його рухових навичок і умінь, що дозволяє найбільш повно реалізувати його творчі можливості. Більше

того, часто фізична підготовка людини, індивідуальний рівень його фізичної культури визначають вибір майбутньої професії.

На більшості сучасних підприємств і установ обов'язкова хороша фізична форма фахівців - необхідна умова при прийомі на роботу. Безумовно, перше, чого чекає роботодавець, - це прояви високих професійних якостей. Але крім цього слабе здоров'я фахівця економічно не вигідно для фінансового стану підприємств і установ. Це відноситься до працівників, які страждають різними захворюваннями, важко переносять професійні (розумові, фізичні, психологічні) навантаження. Навпаки, фахівець, що володіє хорошою фізичною формою і функціонально більш підготовлений, має кращу працездатність. Його працю більш ефективним, а в екстремальних умовах він здатний проявити максимальні зусилля.

З переходом до ринкових відносин більшість підприємств і установ вільні у виборі працівників. Роботодавці при цьому керуються міркуваннями економічної вигоди. Втрата значних сум на оплату лікарняних листів, а іноді і на оплату дорогого лікування співробітників, стресові ситуації, що виникають із-за нервозності і некоммунікбельності окремих фахівців, змушують роботодавця позбавлятися від таких співробітників. Практика показує, що далеко не завжди трудове законодавство може захистити неугодного працівника.

Наведені аргументи аж ніяк не передрікають невдалу професійну кар'єру молодим фахівцям з ослабленим здоров'ям або фізичними вадами, проте дають привід вже сьогодні, у період навчання у вузі, серйозно замислитися про майбутній професійній діяльності. Для цього потрібно почати будувати своє життя по-новому, поклавши в основу вільного проведення часу заняття фізичними вправами. Людина, провідний фізично активний, здоровий спосіб життя, в змозі повноцінно виконувати будь-які професійні обов'язки, покладені на нього роботодавцем в межах професії.

**2. Виробнича фізична культура (ВФК)** - система методично обґрунтованих фізичних вправ, фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, спрямованих на підвищення та збереження стійкої професійної дієздатності. Форма і зміст цих заходів визначаються особливостями професійної праці і побуту людини. Займатися ВФК можна як в робочий, так і у вільний час. При несприятливих умовах праці (підвищена запиленість, загазованість) заходи ВФК можуть здійснюватися тільки після роботи.

Мета ВФК - сприяти зміцненню здоров'я та підвищенню ефективності праці. Ефективність праці можна підвищити за рахунок розширення фізіологічно допустимих меж його інтенсивності, а також за рахунок підвищення індивідуальної продуктивності, на рівень якої також надає певний вплив фізична підготовленість.

Завдання ВФК:

- підготувати організм людини до оптимального включення в професійну діяльність;
- активно підтримувати оптимальний рівень працездатності під час роботи та відновлювати її після її закінчення;
- завчасно проводити акцентовану психофізичну підготовку до виконання окремих видів професійної діяльності;
- профілактика можливого впливу на організм людини несприятливих факторів професійної праці в конкретних умовах.

**3. Методичні основи виробничої фізичної культури.** Основа ВФК - теорія активного відпочинку. Великий російський вчений В. М. Сеченов показав, що для організму найбільш сприятливий такий режим роботи, коли відбувається зміна навантаження, зміна зусиль і груп працюючих м'язів. Він експериментально довів, що працездатність відновлюється швидше і повніше не в стані спокою або пасивного відпочинку, а в активному стані, коли спеціально організовані рухи виконуються іншими, неутомленими частинами тіла. В результаті в стомлених функціональних системах посилюються процеси відновлення і їх працездатність підвищується.

У працях іншого великого російського фізіолога В. П. Павлова ми знаходимо пояснення того, як стійка працездатність залежить від правильного чергування періодів роботи і відпочинку, про роль ЦНС в цьому процесі.

Методичне забезпечення ПФК вимагає враховувати не тільки фізичні, але і психічні навантаження - розумову і нервово-емоційну напруженість праці, яка характеризується ступенем включення в роботу вищої нервової діяльності і психічних процесів. Чим більше навантаження припадає на вищі відділи кори великих півкуль головного мозку, тим важливіше спрямувати увагу працюють на інший вид діяльності.

Отже, методика ПФК знаходиться в залежності від характеру і змісту праці і має "контрастний" характер:

- чим більше фізичне навантаження в процесі праці, тим менше вона в період активного відпочинку і навпаки;
- чим менше в активну діяльність включені великі м'язові групи, тим більшою мірою вони підключаються при заняттях різними формами ПФК;
- чим більше нервово-емоційне та розумове напруження у професійній діяльності, тим менше воно повинно бути в різноманітних фізичних вправах ПФК.

**4. Виробнича фізична культура в робочий час.** У робочий час ПФК реалізується через виробничу гімнастику. Виробнича гімнастика - це комплекси спеціальних вправ, застосовуваних у режимі робочого дня, щоб підвищити загальну і професійну працездатність, а також з метою профілактики та відновлення.

Робочий день рекомендується починати з *вступної гімнастики*. Вона проводиться до початку роботи і складається з 5-8 загально розвиваючих і спеціальних вправ тривалістю 5-7 хв. Мета вступної гімнастики в тому, щоб активізувати фізіологічні процеси в тих органах і системах організму, які відіграють провідну роль при виконанні конкретної роботи. *Фізкультурна пауза* проводиться, щоб дати терміновий активний відпочинок, попередити або послабити стомлення, зниження працездатності протягом робочого дня. Комплекс складається з 7-8 вправ, повторюваних кілька разів протягом 5-10 хв. Місце фізкультурної паузи і кількість повторень залежить від тривалості робочого дня і динаміки працездатності. *Фізкультурна хвилинка* відноситься до малих форм активного відпочинку. Це найбільш індивідуалізована форма короткочасної фізкультурної паузи, яка проводиться, щоб локально впливати на стомлену групу м'язів. Вона складається з 2-3 вправ і проводиться протягом робочого дня кілька разів по 1-2 хв. *Мікропауза активного відпочинку* - це сама коротка форма виробничої гімнастики, що триває всього 20-30 с. Мета мікропауз - послабити загальне чи локальне стомлення шляхом часткового зниження або підвищення збудливості центральної нервової системи. З цим пов'язано зниження стомлення окремих аналізаторних систем, нормалізація мозкового та периферичного кровообігу. У мікропаузах використовуються м'язові напруги і розслаблення, які можна багаторазово застосовувати протягом робочого дня. Використовуються прийоми самомасажу.

**5. Фізична культура і спорт у вільний час.** *Основні форми занять фізкультурою у вільний час:* ранкова гігієнічна гімнастика; ранкові або вечірні спеціально спрямовані заняття фізичними вправами; короткі заняття фізичними вправами в обідню перерву; попутна тренування; фізкультурно-спортивні заняття в цілях активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей, професійно-прикладної фізичної підготовки.

**6. Фізкультурно-спортивні заняття для активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей.** Ці заняття підприємства або установи можуть організувати для своїх співробітників. Місце можуть вибрати самі займаються. Заняття проводяться в цілях активного відпочинку, загального оздоровлення, підвищення функціональних можливостей окремих систем організму в наступних формах: групи здоров'я; групи загальної фізичної підготовки (ЗФП); спортивні секції за видами спорту; самостійні фізкультурні заняття і спортивне тренування в індивідуальних видах спорту.

## ЛЕКЦІЯ № 28

### ТЕМА: НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

#### ЗМІСТ

1. Загальна характеристика фізичного навантаження.
2. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Регулювання фізичного навантаження.
3. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.

**1. Загальна характеристика фізичного навантаження.** *Фізичне навантаження* – це рухова активність людини що супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму (Т. Ю. Круцевич). *Фізичне навантаження* – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування (відносно стану спокою) (Б. М. Шиян).

Виконання фізичних вправ вимагає більш високого порівняно до стану спокою, енерговитрат. Та різниця, що виникає в енерговитратах між станом фізичної активності (ходьба, біг тощо) і станом спокою характеризує *фізичне навантаження*.

Більш доступної але менш точно можна зробити висновок про фізичне навантаження за показниками частоти серцевих скорочень, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо, як під час виконання фізичних вправ, так і в інтервалах відпочинку. Певну інформацію для тренера про величину навантаження можуть також дати і видимі показники, а саме: інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізична вправа та її обсяг. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, що відбуваються в організмі внаслідок впливу їх зовнішніх сторін навантаження.

**2. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Регулювання фізичного навантаження.**

*Інтенсивність навантаження* – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм людини. Одним з показників інтенсивності навантаження є „щільність впливу” серії вправ. Щільність впливу характеризує відношення між часом виконання певних фізичних вправ і загальним часом цілого заняття або відповідної його частини.

Інтенсивність виконання фізичних вправ певною мірою визначає величину і спрямованість тренувального впливу на організм людини. Змінюючи інтенсивність навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших джерел енергії, в різній мірі стимулювати діяльність функціональних систем. Оскільки вправи можуть виконуватися з різною інтенсивністю, то під час планування і оцінки тренування прийнято виділяти різні зони інтенсивності. В силових, швидкісно-силових і швидкісних вправах максимально можлива індивідуальна інтенсивність приймається як *вихідна максимальна інтенсивність*, по відношенню до якої встановлюються окремі ступені інтенсивності.

*Обсяг* навантаження визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ в певній частині заняття чи в цілому занятті. Обсяг навантаження у взаємозв'язку з іншими його компонентами може впливати як на силу так і на напрямок тренувального ефекту.

Між інтенсивністю і обсягом навантаження існує зворотно-пропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високо інтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому, ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля з великим обсягом.

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу індивідуального навантаження необхідно чітко визначити мету, з якою виконується та чи інша вправа, а також врахувати вікові та статеві особливості, рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується.

Інтенсивність і обсяг навантаження слід дозувати так, щоб було оптимальне „завантаження” організму людини в тренувальному занятті. Завантаження вважається оптимальним тоді, коли з'являються видимі симптоми втоми і вона зберігається певний час і після припинення заняття.

Ступінь завантаження в конкретному занятті повинна бути приведена до відповідності із частотою занять. Як правило працездатність повинна бути відновлена до наступного заняття.

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг). Але не завжди одні і ті ж зовнішні параметри навантаження викликають ідентичні реакції організму людини.

**3. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів.** Інтервал відпочинку між окремими фізичними навантаженнями чи їх серіями є складовою частиною методів вправи. Пояснюється це тим, що невірно встановлені інтервали відпочинку між повторним виконанням раціонально підібраних вправ призведуть до неадекватних, стосовно педагогічних задач, пристосовних реакцій організму. Як наслідок, будуть розвиватися не необхідні, а інші рухові якості. Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються реакції відновлення.

Тривалість відновлення залежить від величини та характеру навантаження. Фази відновлення: фаза неповного відновлення; фаза відносно повного відновлення; фаза суперкомпенсації; фаза незначного зниження працездатності і хвилеподібного повернення її до вихідного рівня.

**Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю:** жорсткий, відносно повний, екстремальний, повний. Жорсткий інтервал відпочинку – наступна вправа виконується у фазі недовідновлення оперативної працездатності. Відносно повний інтервал відпочинку – оперативна працездатність повернулася до вихідного рівня. Застосовується переважно для розвитку таких комплексних рухових якостей як швидкісна і силова витривалість. Екстремальний інтервал відпочинку — оперативна працездатність вища за вихідну. Найбільш ефективний при розвитку силових, швидкісно-силових і координаційних якостей, а також максимальної швидкості та здатності до прискорення в циклічних фізичних вправах. Повний інтервал відпочинку – оперативна працездатність хвилеподібно повертається до вихідної. Між окремими вправами як правило, він не застосовується. Як компонент методів вправи застосовується між серіями вправ з метою поновлення енергоресурсів найбільш стомлених м'язових груп чи функціональних систем.

**Різновиди інтервалів відпочинку за характером:** пасивний, активний, комбінований. Пасивний відпочинок – відносний спокій, відсутність рухової діяльності в паузах відпочинку між вправами. Активний відпочинок – виконання в паузах між тренувальними вправами тих же або інших вправ з помірною інтенсивністю. Комбінований відпочинок – поєднання в одній паузі відпочинку активної і пасивної його організації.



## ЛЕКЦІЯ № 29

### ТЕМА: ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

#### ЗМІСТ

1. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
2. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням.
3. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
4. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.

**1. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.** Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно враховувати основні біологічні закономірності її життєдіяльності, котрі пояснюють пристосованість до умов навколишнього середовища, що змінюються, – гомеостаз та адаптацію.

Ці основні властивості у процесі індивідуального розвитку живого організму забезпечують його „біологічну надійність”. Під *надійністю біологічної системи* прийнято розуміти такий рівень регулювання процесів в організмі, при якому забезпечується їх оптимальне протікання з екстреною мобілізацією та взаємозамінністю, що гарантує пристосування до нових умов, та зі швидким поверненням до вихідного рівня.

Зупинимося на двох фундаментальних властивостях організму – здатності до гомеостазу та адаптації, які пояснюють поведінку організму як саморегулюючої системи. *Гомеостаз* („гомеос” – однаковий, „стаз” – стан) полягає в тому, що організм, протидіючи зовнішнім впливам, прагне зберегти незмінність низки найбільш суттєвих для нього показників внутрішнього середовища в межах біологічно доступних границь. *Адаптація* — процес пристосування будови і функцій організмів та їхніх органів до умов середовища. *Види адаптації*: генотипна, фенотипічна, термінова, накопичувальна. Генотипна адаптація – процес пристосування до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін і природного відбору. Вона лежить в основі еволюційного вчення – сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін у живій природі. Фенотипічна адаптація – процес пристосування, який розвивається в окремій особі протягом життя у відповідь на дію факторів навколишнього середовища. Термінова адаптація – безперервно протікаючі пристосувальні зміни, що виникають у відповідь на зміни зовнішнього середовища, які безперервно змінюються (наприклад, зміна величини зіниці під час зміни сили освітлення, зміна частоти пульсу під час зміни інтенсивності діяльності).

**2. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням:**

✓ *Специфічність адаптації* полягає у прагненні організму до найвищої пристосованості до конкретного подразника. З цього випливає, що можна при дотримванні деяких правил змусити організм пристосовуватися до будь-якої довільно взятої нами дії. Підбираючи одну або декілька дій та регулюючи їхню силу, частоту і кількість повторень, можна управляти життєдіяльністю організму. При цьому буде використовуватися прагнення організму як саморегулюючої системи до найвищого ступеня пристосованості до конкретної діяльності.

✓ *Перехресність адаптації*. Низка факторів навколишнього середовища (гіпоксія, холод, фізичне навантаження) викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму. Використання резервів, сформованих організмом у процесі адаптації до певного фактора для отримання стійкості до іншого, лежить в основі таких явищ, як збільшення фізіологічних резервів організму та підвищення реактивності системи імунітету, а також стійкості до перепадів температури навколишнього середовища внаслідок систематичних занять фізичними вправами.

✓ *Адекватність адаптації.* Адекватні зовнішньому впливу зміни відбуваються тільки в тих випадках, коли сила цих збурюючих дій не перевищує меж фізіологічних можливостей регулюючих та обслуговуючих систем організму.

**3. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.** Формування довготривалої адаптації має свої закономірності і може бути представлене чотирма стадіями (за Платоновим):

- перша – пов'язана із систематичною мобілізацією функціональних ресурсів організму у процесі виконання тренувальних програм певної спрямованості для стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі узагальнення ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється;

- друга – на фоні навантажень, які планомірно зростають і систематично повторюються, відбувається інтенсивне протікання структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах відповідної функціональної системи. У кінці цієї стадії спостерігається необхідна гіпертрофія органів, злагодженість діяльності різних ланок і механізмів, які забезпечують ефективну діяльність функціональної системи у нових умовах;

- третя – стійка довготривала адаптація, що виражається в наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних і виконавчих органів;

- четверта – настає у нераціонально побудованому, зазвичай надмірно напруженому тренуванні, неповноцінному харчуванні і відновленні та характеризується зношуванням окремих компонентів функціональної системи.

Відповідно до періодів адаптації і характеру процесу (спортивне тренування, кондиційне тренування) підбирають засоби, методи та режими рухової активності.

У процесі накопичувальної адаптації організм здатний одночасно адаптуватися до кількох паралельних програм дії. Кожній зовнішній програмі дії відповідає внутрішня програма пристосування. Вони можуть протікати незалежно, підкріплювати або пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегуляції пристосовується до найбільш сильної, небезпечної для життя програми і може пригнічувати менш значну на конкретний момент, наприклад припинення перистальтики шлунка при важкій фізичній роботі. Отже, у процесі фізичного виховання і спортивного тренування необхідно не тільки методично правильно здійснювати кожну локальну програму (розвиток сили, швидкості, витривалості і т.д.), а й зберігати правильне співвідношення між величиною дії кожної програми, що йде паралельно (співвідношення засобів загальної спеціальної спрямованості по періодах тренування, співвідношення засобів різної спрямованості у програмах фізкультурно-оздоровчих занять).

**4. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.** Тривале односпрямоване тренування, що систематично пред'являє високі вимоги до певної функціональної системи, часто пов'язане зі зниженням морфофункціональних можливостей інших систем та призводить до *не-реадаптації*. *Деадаптація* – процес зворотній до адаптації, виникає при припиненні тренування або використанні низьких навантажень, які не здатні забезпечувати досягнутого рівня пристосувальних змін. Явище деадаптації пов'язане зі здатністю організму усувати невикористані структури, завдяки чому можливе використання структурних ресурсів у інших системах організму.

## ЛЕКЦІЯ № 30

### ТЕМА: ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### ПЛАН

1. Концепція підготовки кадрів.
2. Дидактичні основи педагогічного процесу.

### 3. Структура вищої освіти, рівні підготовки спеціалістів, система вищих навчальних закладів.

**1. Концепція підготовки кадрів.** В основі підготовки управлінських кадрів вищої освіти лежать теоретичні і практичні основи педагогіки. Педагогікою називають науку, що вивчає закономірності, принципи, форми і методи процесу виховання і навчання людини. Педагогіка як наука розвивається в тісному взаємозв'язку з іншими науками: філософією, соціологією, психологією, кібернетикою, етикою, естетикою, менеджментом.

В основі педагогічної науки лежать виховання, навчання й освіта. *Виховання* — це передача й організація засвоєння накопиченого людством соціально-історичного досвіду. *Навчання* — це сам процес засвоєння індивідуумом соціального досвіду, накопиченого людством. *Освіта* — це процес і результат засвоєння індивідуумом соціального досвіду, досягнення ним визначеного освітнього рівня.

Таким чином, *предметом педагогіки* виступають закономірності, принципи організації процесу виховання і навчання, що передбачає визначення цілей, змісту, методів, форм, способів залучення індивіда до оволодіння соціальним досвідом людства, його культурними цінностями з метою забезпечення позитивних змін у формуванні й розвитку особистості.

**2. Дидактичні основи педагогічного процесу.** Ядром педагогіки, її основним елементом є *дидактика* — загальна теорія освіти і навчання, що досліджує закономірності пізнавальної діяльності і відповідає на питання: «Для цього учити?»; «Як вчити?»; «Де вчити?»; «Чому вчити?»; «За якими організаційними формами?» тощо.

Дидактика розглядає загальні положення і закономірності, властиві навчанню всім предметам. Дидактика — це ядро, що поєднує всі предметні методики. Я. А. Коменський не випадково назвав дидактику великою, оскільки вона дозволяє учити «усіх всьому». Наприклад, навчання кадрів — одне з головних завдань керівника будь-якого підприємства або організації незалежно від специфіки, оскільки від рівня підготовки його працівників залежить ефективність виконуваної професійної діяльності. *Предметом дидактики* є процес освіти і навчання. Дидактика розкриває сутність ланцюжка таких наукових понять: мета, завдання, закони, закономірності, принципи, зміст, методи, форми, засоби, прийоми в навчальному процесі. *Мета* — це ідеальне уявлення, запрограмоване передбачення результату освіти. *Закономірності процесу навчання* — це послідовні прояви дії того чи іншого педагогічного закону. *Принципи навчання* — це вихідні положення про способи досягнення цілей з урахуванням законів і закономірностей навчально-виховного процесу.

**3. Структура вищої освіти, рівні підготовки спеціалістів, система вищих навчальних закладів.** Яку ж було сказано, освіта — це цілеспрямований процес і одночасно результат оволодіння учнями системою наукових знань, пізнавальних умінь і навичок, а також розвиток творчих здібностей, наукового світогляду, моральних та інших якостей. Термін «освіта» тісно пов'язаний з такими поняттями, як навчання і викладання. *Навчання* — цілеспрямований процес взаємодії викладача й учнів, у ході якого здійснюється освітня функція і вноситься істотний вклад у виховання й розвиток особистості. Навчання припускає єдність викладання і навчання. *Викладання* — організація процесу навчання в системі дидактичних методів і прийомів з передачі учням знань, умінь, навичок, способів діяльності і життєвого досвіду.

## ЛЕКЦІЯ № 31

### ТЕМА: ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКІВ ЖИТТЯ

#### ПЛАН

1. Фізичне виховання дітей першого року життя.

## 2. Фізичне виховання дітей другого року життя.

**1. Фізичне виховання дітей першого року життя.** Народження дитини – це різкий перехід в нові умови життя. Акт народження – перехід від плацентарного обміну речовин до самостійного метаболізму в новому середовищі життя. Народжуючись дитина має ріст від 45 до 56 см, вага 2.500 кг до 6.000 кг

Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують фізичні вправи та масаж. Ці засоби використовуються у сприятливих гігієнічних умовах (наявність манежу із розрахунку 0,5м<sup>2</sup> на одну дитину, зручний одяг та ін.)» при повноцінному вигодовуванні та дотриманні відповідного режиму. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини.

Вік від 1,5 до 3 місяців. У дитини з'являються передмовні реакції, дії з іграшками. Першим координованим рухом, яким оволодіває малюк на другому місяці життя, є утримання голови. Для того, щоб цей рух своєчасно був сформований, дитину беруть на руки, надаючи їй вертикальне положення, та на декілька хвилин кладуть на живіт. У цьому положенні здорова дитина обов'язково намагається підняти голову. Вслід за вмінням тримати голову формується (за допомогою дорослого) хватальний рух кисті.

У комплекси фізичних вправ та масажу в цій віковій групі вводять погладження, розминання та пасивні вправи для рук (схрещування рук на грудях та розведення їх у боки), згинання та розгинання ніг.

Пасивні гімнастичні вправи для верхніх та нижніх кінцівок у поєднанні з масажем та активними вправами викликають характерні збудження нервових кінцівок, які знаходяться у м'язах. Тим самим виробляються фізіологічні механізми для здійснення точного рухового акту під час довільних рухів.

Вік від 4 до 6 місяців. У дитини встановлюється рівновага між згиначами та розгиначами м'язів ніг, зміцнюються м'язи ший. Малюк намагається *сісти*, тримаючись за що-небудь руками; лежачи на животі і спираючись руками, трохи піднімає тулуб. Коли його підтримують під пахви, стоїть не згинаючи ніг, а також переступає ногами. Перевертається зі спини на живіт та з живота на спину (у 6 місяців), починає повзати до іграшки, спираючись на руки.

Вік від 6 до 9 місяців. У цьому періоді у дитини розвиваються рухи, за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла, щоб краще побачити дорослого або добратися до іграшки. У 6 місяців дитина повзає по ліжку, перевертається з живота на спину, пробує сідати, якщо її трохи підтримувати, намагається вставати. У 7 місяців вона добре повзає. З метою стимулювання цього руху на відстані 70-80 см від дитини кладуть яскраву іграшку, краще звукового типу нева-ляйки. Повзання стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового пояса (що покращує вентиляцію легенів, попереджує у майбутньому порушення постави), при цьому посилюється кровопостачання органів і тканин. Поширюються пізнавальні можливості дитини, що має важливе значення для його розумового розвитку. У 8 місяців дитина самостійно сідає і лягає. Спираючись на бар'єр, встає, добре повзає, стоїть і переступає ногами при підтримці за руку. У цьому віці розвиваються статичні функції: сидіння без опори та стояння з опорою.

У 10-11 місяців дитина може стояти без підтримки і з цього положення присідає й знову встає. Навчившись зберігати вертикальне положення, дитина намагається виконувати перші кроки без опори. Цей момент визначається як початок самостійної ходьби. Наприкінці першого року життя дитина починає ходити. Перші кроки її невпевнені. Вона часто спотикається та падає. Щоб допомогти дитині швидше оволодіти ходьбою, їй пропонують, тримаючись за коляску, посувати її вперед. Поступово дитина вчиться самостійно водити коляску і йти за нею. Тривалість цієї ходьби - 30-40 с. Для того, щоб стимулювати самостійну ходьбу, дитині показують яскраву іграшку на відстані 3-5 м і пропонують підійти

до неї. Ходьба у цьому віці не стійка, темп її не рівномірний. Малюк, щоб зберегти рівновагу, широко розставляє ноги, згинає коліна, розводить у боки руки, човгає ногами. Дітям, які тільки починають ходити, пропонують вправи для розвитку координації та рівноваги.

**2. Фізичне виховання дітей другого року життя.** Здійснюючи фізичне виховання з дітьми другого року життя, потрібно постійно піклуватися про зміцнення їх здоров'я, загартування, розвиток рухів, координації і почуття рівноваги, уміння виконувати рухи за словесною інструкцією. Виробляти вміння орієнтуватися у просторі. Створювати умови, що сприяють розвитку оптимальної рухової активності, бадьорого стану, формувати культурно-гігієнічні навички та самостійність.

У фізичному вихованні дітей цієї вікової групи поступово переходять від індивідуальних занять до групових. На другому році життя у дітей формується вміння ходити. Причому кожна дитина має свій темп пересування залежно від можливостей. Для закріплення вмінь у ходьбі малюку пропонують виконувати її по доріжці, дошці, яка покладена на підлогу, а також ходити, імітуючи знайомих тварин: мишку, кішечку, ведмедика та ін.

У цьому віці пропонують ходьбу з подоланням невеликих перешкод: переступати через палицю, кубики, покладеш на підлозі, обходити предмети (кегли, м'ячі). Ходити не тільки по рівній поверхні, а й по нерівній, по траві, піску, змінювати темп ходьби, сходити на маленьку гірку та спускатися з неї.

Діти раннього віку люблять повзати. Ця вправа зміцнює м'язи спини, живота, рук та ніг, що сприяє формуванню правильної постави. З початку другого року життя діти чергують ходьбу з повзанням, часто порушують координацію рухів, втрачають рівновагу, падають. Однак систематичні вправи з ходьби та повзання зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, і після півтора року вона виконує ці види рухів значно впевненіше.

Лазіння по драбинці для дітей другого року життя - досить складна вправа. Під час навчання цьому руху слідкують, щоб дитина переставляла руки на наступний східець по чергово, не відпускала обидві руки, не нахилила низько голову, рухаючись у довільному темпі. Піднімання вгору по драбинці діти засвоюють значно швидше, ніж сходження вниз. Навчання дітей цьому руху проводиться індивідуально. У них також формують вміння підніматися на перекинутий догори дном ящик (заввишки 10-15 см) та сходити з цього.

Діти другого року життя починають засвоювати вправи у метанні м'ячів, які сприяють зміцненню м'язів рук, плечового пояса, тулуба, розвивають окомір, влучність та спритність. Спочатку дитині пропонують потримати м'яч, погратися з ним (прокотити, вдарити об підлогу). При багаторазовому повторенні вони засвоюють прокачування м'яча по підлозі, скочування великого м'яча по похилій дошці, кидки м'яча обома та однією рукою. Потім їх навчають виконувати кидок малого м'яча однією рукою через голову на дальність. Положення тулуба та ніг під час кидка довільне. Треба звернути увагу дитини на енергійний кидок м'яча у певному напрямку та на виконання руху однаково кількість разів правою та лівою рукою.

У фізичному вихованні дітей другого року життя застосовуються загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, рук та ніг. Вони виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи (на підлозі, лаві) та лежачи (на спині або животі). Більшість цих вправ мають імітаційний характер. Діти виконують махи руками, як «пташки махають крильцями»; підстрибують, як «зайчики»; присідають і «зривають квіточку» та ін.

Перед виконанням загальнорозвиваючих вправ вихователь допомагає дітям знайти правильне вихідне положення - сісти або лягти на підлогу, взятися обома руками за палицю та ін. Враховуючи, що діти цього віку краще розуміють мову, особливе значення має взаємозв'язок слова та рухів. Наприклад, при підніманні рук угору вихователь говорить: «Діти, підніmemo руки вгору, покажемо, які ми виростемо великі» або «присядемо напочіпки, зірвемо квіточку, а тепер всі піднялися та встали рівно». Всі вправи вихователь виконує разом з дітьми.

Поступово діти привчаються погоджувати свої рухи з рухами своїх однолітків і виконувати їх одночасно. У цій групі неможливо вимагати чіткого виконання вправ. Головне, щоб дитина робила їх з великою амплітудою, була активною, розуміла вимоги вихователя та намагалася їх виконувати.

Формування рухових умінь у дітей цього віку відбувається різними темпами. Частина з них випереджає своїх однолітків у деяких видах рухів, а інша - відстає. Це залежить від особливостей фізичного розвитку дитини, стану її здоров'я, умов, де вона живе (впливу дорослих на рухову підготовленість малюка) та ін. Тому необхідно здійснювати постійний індивідуальний підхід. Допомога вихователя, під час виконання рухів, його підбадьорювання, похвала стимулюють впевненість дитини та позитивне ставлення її до запропонованих фізичних вправ.

Для навчання дітей цього віку основних рухів широко застосовують ігрові вправи та рухливі ігри. Ігрові вправи не мають сюжету і містять «онкретні рухові завдання: «принеси іграшку», «дожени м'яч», «доповзи до брязкальця» та ін. Вони дозволяють дитині виконувати завдання самостійно у середньому темпі та створюють умови для підвищення її рухової активності.

У другій групі раннього віку заняття з фізичної культури за своєю структурою не поділяється на частини, як у інших вікових групах. Організація його передбачає виконання основних рухів у чергуванні з загальнорозвиваючими вправами, які виконуються підгрупою дітей одночасно з вихователем. Таким чином забезпечується зміна активних рухів та короткочасного відпочинку, зміна різних вихідних положень.

## ЛЕКЦІЯ № 32

### ТЕМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### План

1. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини, засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
3. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Вікові особливості дітей дошкільного віку.

**1. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.** Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини. Вона має єдиний зміст та предмет вивчення з загальною теорією фізичного виховання. Однак її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних питань фізичного виховання дитини від народження до шести років.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. На протязі перших 6 років життя дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку. Народжуючись зовсім безпомічною істотою, яка не в стані ні цілеспрямовано діяти, ні говорити, ні мислити, дитина повинна всьому навчитись, щоб до кінці дошкільного віку перетворитись в особистість, з досить великим запасом знань і вмінь. Отже, дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини. Він відрізняється з однієї сторони інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму (наприклад, за перший

рік життя ріст дитини збільшується на 50%, до 6 років майже в трое), а з другої сторони незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Всесторонній розвиток дитини знаходиться у великій залежності від рухової активності, яка сприяє психічному і фізичному розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в дошкільному віці приводить до порушення розвитку дітей, негативно впливають на їх розумовий розвиток, знижують рівень підготовленості до школи.

Мета фізичного виховання дітей ДШВ – зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, виховання навичок здорового способу життя.

Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дитини.

Вивчаючи особливості кожного вікового періоду. Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найсприятливіші умови для реалізації *освітніх, оздоровчих та виховних завдань*.

**2. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини, засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.** На стан здоров'я дитини впливають такі фактори: *навколишнє середовище, спадковість і здоров'я батьків, соціальні*.

1 група факторів: *навколишнє середовище*. До основних факторів, які впливають на здоров'я людини відносяться:

- фізичні фактори: високі та низькі температури, електромагнітні поля, іонізуюче проміння
- хімічні речовини - (пестициди, нітрати, важкі метали, лікарські препарати)
- біологічні фактори : грибки, віруси.

2 група факторів *здоров'я та спадковість батьків*: генетичні фактори (особливості, які передаються по спадковості).

3 група факторів *соціальні*: умови матеріального життя, побут, умови навчання та виховання, оточення (друзі, батьки, вчителі, суспільство).

Успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку залежить від поєднання різноманітних засобів фізичного виховання, які розподіляються на такі види: фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори (режим занять, сну, відпочинку, їжі, гігієна одягу, фізкультурного обладнання). У фізичному вихованні дошкільнят важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад комплекси загально розвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючи ми процедурами (повітрям, водою) у чистому добре провітреному залі.

**3. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку.** Спрямоване використання на протязі перших 6 років життя здійснюється у спеціальних дитячих дошкільних закладах і регламентуються державними навчальними програмами (Приклад: «програма виховання в дитячому садку», програма «Дитина»). Фізичне виховання дітей дошкільного віку є важливою ланкою у системі фізичного виховання.

Органи державної виконавчої влади, підприємства, установи та організації, у віданні яких перебувають навчально-виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують колективи та фахівців з фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей.

**4. Вікові особливості дітей дошкільного віку.** Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини та маси ваги, окружності голови, грудної клітини.

Процес окостеніння скелета відбувається протягом усього періоду дитинства. З двох-трьох років починається створення кісткової тканини з пластинчастою структурою, як у дорослих. Хребет у новонароджених прямий, він не має фізіологічних вигинів. У міру того як дитина зростає і навчається тримати голову, у неї з'являється шийний вигин хребта,

починає сидіти - грудний вигин; стояти та ходити (після року) - поперековий. У 3-4-річної дитини конфігурація хребта наближається до такої, як і у дорослого.

Хребет дитини має велику гнучкість. У ньому можливі рухи: обертальні, нахили вперед, назад та в сторони. Названі особливості необхідно враховувати, тому що негативні умови: невідповідність меблів росту дітей, погане освітлення групової кімнати під час занять, обмеження рухливості та ін. - можуть сприяти порушенню постави.

Для нормального розвитку скелета дитини надзвичайно важливо, щоб вона багато рухалася, достатньо перебувала на свіжому повітрі, правильно харчувалася та дотримувалася режиму дня. Розвиток скелета тісно пов'язаний з розвитком мускулатури, сухожилів та зв'язково-суглобового апарата. Значна рухливість суглобів у дітей ясельного та дошкільного віку залежить від великої еластичності м'язів, сухожилів та зв'язок.

Протягом дошкільного віку інтенсивно відбувається розвиток стопи. Поширеність сплюснення склепіння стопи та плоскостопості залежить від статі та віку.

У п'ять-шість років значно збільшується вага мускулатури (особливо нижніх кінцівок); зростають сила та працездатність м'язів. Праця зі зміною напруження і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно й тією, що потребує статичності, тобто утримання тіла чи окремих його частин у певному фіксованому положенні. Через це тривале стояння або сидіння знесилює дитину. М'язова працездатність у дітей значно нижча, ніж у дорослих. Це пояснюється недосконалістю координаційного апарата, частішим скороченням м'язів, меншим поперечним їх перерізом та іншими фізіологічними особливостями. Водночас стомлені м'язи у дітей під час відпочинку швидше відновлюють працездатність завдяки кращому кровообігу.

Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До шести-семи років в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. У цьому віці черевне дихання поступово змінюється, а в період від чотирьох до шести років поступово починає переважати грудне. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Враховуючи особливості дихальної системи дітей раннього та дошкільного віку, необхідно створювати їм умови перебування на свіжому повітрі під час прогулянок та денного сну. Особливо корисні фізичні вправи, які сприяють розвитку та удосконаленню дихального апарата. Це - ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, плавання та ін.

За період від народження до шести років відбувається перебудова діяльності серцево-судинної системи на більш оптимальний рівень функціонування, у зв'язку з чим збільшуються можливості дітей у руховій діяльності.

Слід знати також характерні особливості психіки дошкільників, їм важко примусити себе сидіти на одному місці, тривалий час виконувати якусь роботу. Процеси збудження в центральній нервовій системі дитини переважають над процесами гальмування. Тому слід поступово виробляти у малюків уміння стримувати себе, обмежувати свої бажання, привчати до слухняності, виконувати вимоги вихователя під час виконання фізичних вправ.

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатоми-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок.



## ЛЕКЦІЯ № 33

### ТЕМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### ПЛАН

1. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.
3. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
4. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей.
5. Формування знань у процесі фізичного виховання, виховання звички до занять фізичною культурою.

**1.Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку** - збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Навчальні цілі полягають у вивченні учнями рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвиваючих, стрийових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, художньої і ритмічної гімнастики, вправ ковзаняра, лижника та плавця; в отриманні знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні та оздоровчі цілі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі, народні і спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, художню і ритмічну гімнастику, плавання, ковзанярський і лижний спорт.

Пізнавальні цілі полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, туризм, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавістю до українських народних ігор національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

Молодший шкільний вік – відповідальний етап у житті дитини і найсприятливіший для росту і загартування організму, розвитку більшості фізичних якостей, формування інтересів, потреб і звичок. У цьому віці найкраще проявляється біологічна потреба в русі, закладається фундамент фізичного розвитку. Інтенсивно розвивається м'язова система, хоча відстають у розвитку дрібні м'язи. Працездатність м'язової системи низька, тому молодші школярі швидко втомлюються, особливо від одноманітної роботи. У цьому віці є велика загроза у викривленні хребта, і лише 20-22% учнів початкових класів мають правильну

поставу. Цьому можна запобігти, а якщо потрібно то виправити, лише за допомогою фізичних вправ.

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

Особливого значення в покращенні процесу фізичного виховання молодших школярів останнім часом набуває особистість вчителя, його професійна підготовка в стінах вищого навчального закладу, розуміння ним відповідальності за вирішення завдань фізичного виховання, які передбачені державними документами нашої країни у галузі фізичної культури, освіти і науки.

3. **Мета, цілі і завдання ФВ дітей середнього шкільного віку.** До середнього шкільного віку фізіологи, педагоги, психологи відносять дітей віком від 11 до 15 років. Цей вік ще називають підлітковим періодом або епохою отрочтва (Отрок – це хлопчик-підліток віком між дитиною і юнаком). Навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 5-9 класи і, як вже було вказано – це є освітній етап фізичного виховання. Як свідчить досвід вчителів, цей етап доцільно розділити на 2 періоди: 5-7 і 8-9 класи. У ці періоди по-різному вирішуються освітні завдання ФВ.

*Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку* - це цілеспрямоване формування (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності.

*Освітні завдання:*

- Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травм.

- Навчання техніці основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах.

У 5-7 класах засвоюються нові, складні фізичні вправи переважно прикладного характеру, у 8-9 класах головна увага приділяється вдосконаленню рухів і розширенню діапазону їх застосування. При цьому акцентується увага на точність орієнтації в просторі і часі, точність м'язових відчуттів, рівновагу; відчуття часу, приладдя, середовища; здатність швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших,

- Формування навичок, необхідних для виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

*Оздоровчі завдання* спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних із періодом статевого дозрівання й акселерації. Ці завдання можна сформулювати наступним чином:

- Загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища і т.д.

- Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. Необхідно у дітей середнього шкільного віку розвивати бистрість, швидкісно-силові якості, спритність, гнучкість (рухливість у суглобах), рівновагу, витривалість до короткочасних статичних зусиль і помірних фізичних навантажень. На початку і в середині цього вікового періоду найбільшу увагу слід приділяти розвитку бистроті, в кінці періоду розвитку швидкісно-силових якостей.

- Закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності, корекції особливості тіла будови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.), якщо у цьому виникає необхідність.

Як відомо, у ФВ, як і в будь-якому іншому цілісному педагогічному процесі, розв'язуються також і загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості.

До *виховних завдань* ФВ дітей середнього шкільного віку належать наступні:

- формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей;
- формування у підлітків установки на співробітництво, взаємодію з однолітками;
- виховання вольових якостей витримки, вміння володіти своїми емоціями.

Реалізація вказаних завдань ФВ повинна сприяти підвищенню рівня особистої фізичної культури підлітків.

4. **Мета, цілі і завдання ФВ дітей старшого шкільного віку.** До старшого шкільного віку відносять учнів віком 16-17 р., їх навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 10-11 класи. Цей віковий період називають періодом ранньої юності. Останній етап ФВ школярів має назву: результативний етап спеціальної спрямованості.

*Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку* - це забезпечення всебічної 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.

Якщо хлопці і дівчата навчаються після закінчення 9 класу в СПТУ або ВНЗ I рівня акредитації, то ФВ повинно сприяти кращому і більш швидкому опануванню відповідною професією, озброєнню цієї категорії учнівської молоді знаннями, вміннями, навичками, які вони в майбутньому повинні використовувати у професійній діяльності.

Особливості методики ФВ студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації розглядаються на IV курсі, тому в даній лекції мова буде йти про учнів X-XI класів загальноосвітніх навчальних закладів.

У ФВ старшокласників вирішуються такі *освітні завдання*:

- Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

- Навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ. У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. У хлопців пріоритет надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчат надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам 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.

Дані завдання можна сформулювати таким чином:

- Зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності старшокласників.
- Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей хлопців і дівчат, для розвитку витривалості школярів до динамічної роботи. Вправи для вдосконалення загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності старшокласників.
- Удосконалення будови тіла (регулювання м'язових об'ємів, маси тіла, виправлення постави).

До *виховних завдань* ФВ учнів старшого шкільного віку належать наступні:

- 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.

**4. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей.** Управління системою фізичного виховання дітей, учнів і студентів здійснюється

державними органами управління освітою та фізичною культурою і спортом, спортивними товариствами. Вони:

- упроваджують у практику державну політику щодо здійснення фізичного виховання підростаючого покоління, розробляють нові концепції подальшого розвитку системи фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладах освіти;
- відповідають за нормативне, матеріально-технічне, кадрове, медичне та фінансове забезпечення фізичного виховання дітей та молоді;
- керують розробкою державних навчальних програм, підручників, навчально-методичних посібників для всіх типів навчальних закладів;
- координують діяльність різних організацій і закладів, що відповідають за розвиток фізичної культури і спорту серед дітей та молоді;
- контролюють та інспектують функціонування системи фізичного виховання дітей і молоді;
- організують і координують міжнародні зв'язки дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладів освіти;
- матеріально підтримують і стимулюють проведення наукових досліджень з проблем фізичного виховання дітей і молоді, організують впровадження у практику одержаних результатів наукових досліджень.

При обласних органах управління всіляко підтримується створення і функціонування шкіл-інтернатів спортивного профілю, ДЮСШ, спортивних клубів тощо.

**5. Формування знань у процесі фізичного виховання, виховання звички до занять фізичною культурою.** Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших.

Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом. Спроба деяких вчителів ще й сьогодні надавати у своїй роботі перевагу знанням, фізичним якостям чи засвоєнню техніки фізичних вправ (чим би вони не обґрунтовувались) є не чим іншим, як спробою відділити частину від цілого і є, зрозуміло, приреченою. Названим складовим процесу засвоєння рухових дій на різних етапах навчання (залежно від їх завдання) може надаватись лише тимчасова перевага.

Отже, навчання у фізичному вихованні визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення людини. Його результатом є загальна фізкультурна освіта.

У навчанні беруть участь два суб'єкти цього процесу: учень і вчитель. Перший прагне навчитись, другий — навчити. Успіху у навчанні досягають там, де дії учня керовані усвідомленою метою і спрямовані на засвоєння необхідних знань, умінь, навичок, форм поведінки та видів діяльності. Діяльність учителя полягає в організації процесу навчання, керуванні ним, що детально буде розглянуто пізніше.

Без розумного і цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня позитивного результату у процесі навчання досягнути не можна.

Спеціальні фізкультурно-спортивні знання, які засвоюють учні у процесі фізичного виховання можна поділити на чотири групи:

- знання, що сприяють організації учнів у процесі фізичного виховання (наприклад, правила безпеки, організації ігор, суддівства тощо);

- знання медико-біологічного спрямування (наприклад, про вплив фізичних вправ на функції організму, про першу медичну допомогу, про втому та відновлення, методи самоконтролю тощо);

- знання, необхідні для практичного засвоєння вправи (наприклад, про техніку виконання вправ);

- знання з організації і методики проведення занять фізичними вправами.

Набуття, уточнення і закріплення знань іде паралельно із засвоєнням техніки фізичних вправ та удосконаленням фізичних якостей. Це особливо стосується третьої і четвертої груп знань, які стають актуальними тільки за умови, коли учень робить спробу виконати фізичну вправу або здійснити певну рухову діяльність.

Зміст теоретичних знань, їх обсяг у загальноосвітній школі лімітується навчальними програмами всіх рівнів.

Знання сприяють якісному оволодінню руховими навичками, розвитку в дитини потреби у фізичному вдосконаленні, вихованню звички до самостійних занять фізичними вправами.

Ефективність методики формування знань буде вищою, якщо при цьому дотримуватись певних правил. Найважливішими серед них є:

- оволодіння руховою дією повинно починатися з формування знань про сутність рухового завдання і можливі шляхи його вирішення;

- обсяг і зміст знань повинен відповідати віковій учнів, їх попередній теоретичній підготовці та інтелектуальному розвитку;

- учні краще засвоюють теоретичний матеріал програми, якщо при цьому посиляться на знання з математики, фізики, біології тощо. Для цього вчителю фізичної культури необхідно підтримувати тісні контакти з педагогами, що викладають ці предмети, або, інакше кажучи, в повній мірі реалізовувати між предметні зв'язки;

- особливість засвоєння теоретичних відомостей у фізичному вихованні є те, що джерелом знань служить не тільки інформація вчителя та літературні джерела, але й сама рухова діяльність учнів. На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ учень пізнає закономірності рухів, отримує практичні наслідки впливу певних фізичних вправ на розвиток якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконується у власних рухових можливостях і значимості занять особисто для себе;

- ефективність засвоєння теоретичного матеріалу залежить від адекватності вибраних форм і методів його викладання в кожному конкретному випадку;

- основним методом повідомлення знань є метод слова. Ефективними прийомами можна вважати розповідь, бесіду, опис, пояснення та їх поєднання з наочністю;

- важливе місце у методиці формування знань займає контроль їх засвоєння. З відомих способів контролю найбільш поширеними у процесі фізичного виховання можна вважати:

- усне опитування;

- опитування із застосуванням контрольних карток або їх застосування у поєднанні з усним опитуванням;

- письмові роботи;

- виконання практичних завдань, що вимагають теоретичних знань.

## ЛЕКЦІЯ № 34

### ТЕМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФВ СТУДЕНТІВ

#### ПЛАН

1. Соціально-психологічний портрет студентської молоді.
2. Місце ФВ в системі професійної освіти та виховання студентської молоді.

3. Програмно-нормативне забезпечення ФВ студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації.
4. Стан та актуальні проблеми реформування ФВ студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації.

**1. Соціально-психологічний портрет студентської молоді.** Відношення студентів до занять ФК, спортом є актуальною педагогічною проблемою. Основним критерієм фізкультурно-спортивної активності студентів є ступінь їхньої участі, включення у фізкультурно-спортивну діяльність. При цьому фізкультурно-спортивну діяльність визначають як різнобічну діяльність людини у сфері ФКіС, спрямовану на реалізацію суспільно та особисто значущих потреб у фізичному вдосконаленні. Чисельні дослідження свідчать, що фізкультурно-спортивна активність, за деяким винятком, не стала для студентів повсякденною потребою.

Основа кожної особистості – певна цілком індивідуальна ієрархія мотивів, що спонукає її до різних видів діяльності, тому необхідно створювати умови для мотивації занять ФКіС у ВНЗ. На думку фахівців реальній включеності студентів у заняття ФКіС сприяють такі цілі ФВ:

- функціонально-оздоровчі (спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний чи фізичний розвиток, підвищення розумової працездатності);
- бар'єрні (виконання норм і вимог програми з ФВ, державних тестів, нормативів спортивної класифікації тощо);
- комунікативно-виховні (спілкування с товаришами, виховання вольових якостей, підвищення особистого престижу);
- організаційно-педагогічні (придбання умінь та навичок громадського інструктора, тренера, судді із спорту).

Встановлено, що основними причинами, які перешкоджають участі студентів в фізкультурно-спортивній діяльності на дозвіллі, є такі: організаційні; матеріальні; суб'єктивно-особистісні; функціонально-оздоровчі.

**2. Місце ФВ в системі професійної освіти та виховання студентської молоді.** ФВ студентів – невід'ємна складова вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Цілі ФВ студентів обумовлені загальним соціальним замовленням перед сферою ФКіС: сприяння кожній людині у використанні оздоровчого, виховного та емоційного потенціалу рухової активності для успішної реалізації себе у навчанні, трудовій діяльності й дозвіллі. Мета ФВ студентів – це формування всебічно-розвинутої гармонійної особистості фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення.

**3. Програмно-нормативне забезпечення ФВ студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації.** ВНЗ на основі навчального плану і базової навчальної програми ФВ розробляють робочі навчальні програми з ФВ. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурно-спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення і вимоги стандартів вищої освіти, у відповідності із освітньо-кваліфікаційними характеристиками підготовки фахівців певного рівня. Авторські (експериментальні) програми з ФВ розробляються досвідченими фахівцями відповідних навчальних закладів на основі базової і відомчої програм.

**4. Стан та актуальні проблеми реформування системи ФВ студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації з урахуванням вимог сучасності.** Провідні фахівці в галузі фізичного виховання і спорту вважають, що існуюча система ФВ не вирішує у повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні і потребує корекції. Цю думку підтверджують також результати опитування більше ніж 3-х тисяч викладачів ВНЗ України. Визначаючи актуальні проблеми сучасного стану ФВ

студентів, фахівці пропонують також низку цікавих пропозицій щодо реформування ФВ у ВНЗ України.

## ЛЕКЦІЯ № 35

### ТЕМА: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФВ ДОРΟΣЛИХ

#### ПЛАН

1. Соціальні і біологічні передумови ФВ дорослого населення.
2. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих.
3. Мета і завдання ФВ дорослого населення.
4. Основні напрями ФВ дорослого населення.
5. Формування мотивації фізичної активності та фізкультурних знань у дорослого населення.
6. Особливості методики фізичного виховання осіб I та II зрілого віку.
7. Особливості методики фізичного виховання осіб похилого та старшого віку.
8. Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

#### 1. Соціальні, біологічні і психологічні передумови ФВ дорослого населення.

Виділяють три групи ознак, за якими побудована періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.

У науковій літературі використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік - це середній вік певної групи людей відносно всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів.

Розгляд передумов ФВ дорослого населення доцільно розглядати із характеристики основних етапів онтогенезу (історія індивідуального розвитку) людини. Весь період життя людини відбувається в умовах взаємодії і взаємопроникнення двох процесів - розвитку та інволюції (старіння). Вважається, що "істинний" біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров'я людини, а також її соціальні контакти.

**2. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих.** В перші два десятиріччя життя необхідно накопичити якомога більший ФП, досягти найбільш високого для кожної людини рівня розвитку рухових якостей: швидкості сили, витривалості, гнучкості, спритності. У наступні роки життя слід підтримувати режим помірної рухової активності (РА), не допускати різкого зниження рівня ФП.

Вже з середини або кінця третього десятиріччя доцільно здійснювати різноманітну за змістом РА із поступовим зниження її інтенсивності і відносно стабільним об'ємом. Тобто, час, який відводиться на заняття фізичними вправами, не повинен суттєво змінюватись впродовж всього життя дорослої людини, а рівень фізичного навантаження повинен поступово зменшуватись. Таким чином, характерні ефективності управління процесом ФВ - це ступінь відповідності ФП людини соціальним і біологічним вимогам. Для досягнення необхідної відповідності ФП людини зовнішнім і внутрішнім вимогам на різних етапах онтогенезу міняються завдання ФВ, його зміни, форми, характер фізичних навантажень. Особливості методики ФВ осіб молодого, зрілого, похилого та старшого віку розглядаються у наступній лекції.

**3. Мета і завдання ФВ дорослого населення.** Мета і завдання ФВ в тому числі і ФВ дорослого населення, соціально обумовлені. Соціальні установи щодо керованого суспільством процесу ФВ в Україні знайшли своє відображення у нормативних документах. Згідно правових актів ФВ повинно забезпечити зміцнення здоров'я, розвиток фізичних,

морально-вольових, та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Враховуючи соціальну та біологічну обумовленість процесу ФВ дорослих можна зазначити наступні загальні його завдання:

- \* забезпечення підготовленості до продуктивної праці на виробництві та інших суспільно важливих видів діяльності на основі гармонійного розвитку особистості;
- \* забезпечення відповідної до вікових особливостей динаміки фізичної підготовки, необхідної для тривалого збереження здоров'я, профілактики професійних захворювань;
- \* подальше засвоєння цінностей ФВ;
- \* ефективне застосування самоконтролю в заняттях фізичними вправами, поглиблення і поширення знань про особливості методики ФВ.

**4. Основні напрями ФВ дорослого населення.** У фізичному вихованні дорослих існують наступні напрями:

- ✓ фізкультурно-гігієнічний напрям ФВ в побуті;
- ✓ оздоровчо-рекреативний напрям;
- ✓ загально-підготовчий напрям;
- ✓ професійно-прикладний напрям;
- ✓ лікувальний фізкультурно-оздоровчий напрям;
- ✓ військово-прикладний напрям.

**5. Формування мотивації фізичної активності та фізкультурних знань у дорослого населення.** Методика фізичного виховання (ФВ) - це упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання. Але перше ніж розглянути питання методики ФВ окремих вікових груп дорослого населення необхідно розглянути теоретичні основи формування у них мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до активної рухової діяльності впродовж багатьох років і десятиліть.

Як свідчать соціологічні дослідження у переважній більшості осіб молодіжного та I зрілого віку відсутня мотивація до занять фізичними вправами.

Нагадаємо сутність деяких базових понять, пов'язаних із мотивацією: потреби, мотив, інтерес, стимул, звичка. Вони вивчалися у курсі психології, управління фізичною культурою, ТiМФВ (на молодших курсах). Без чіткого уявлення суті вказаних понять неможливо усвідомити зміст даного питання лекції.

*Потреба* - це фізіологічне або психологічне відчуття нестачі чогось. Фізіологічні потреби як правило вроджені (первинні) психологічні потреби (вторинні) усвідомлюють з досвідом. Потреба займатися фізичними вправами є соціогенною, але одночасно вона базується і на фізіологічних потребах.

Формування потреби займатися фізичними вправами є головним виховним завданням процесу ФВ. З потребою пов'язаний мотив. У загальному розумінні мотив - це те що, визначає, стимулює, побуджу людину до якої-небудь діяльності. Отже, *мотив* - це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, яка пов'язана із задоволенням її потреби.

Встановлено, що одним із, найсильніших мотивів до діяльності виступає інтерес.

*Інтерес* - це активна пізнавальна спрямованість людини на певний предмет або явище дійсності. Психологи стверджують, що інтерес включає в себе 3 компоненти:

- \* знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить;
- \* практична діяльність людини в цій галузі;
- \* емоційне задоволення від знань і діяльності в цій галузі.

Мотивація - складна багаторівнева система збудників, що викликає *звичку* до занять фізичними вправами.

## **6. Особливості методики фізичного виховання осіб I та II зрілого віку.**

*Завдання ФВ осіб I зрілого віку.*



1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, стійкості організму до несприятливих факторів впливу зовнішнього середовища, фізичної і розумової працездатності і на цій основі сприяння творчому довголіттю.

2. Підтримання на достатньо високому рівні рухових вмінь, навичок і фізичних якостей стосовно до вимог професій та умов сучасного побуту.

3. Поглиблення спеціальних знань про вплив фізичних вправ, що використовуються в процесі виробництва і в режимі вільного часу.

Форми організації ФВ осіб I зрілого віку - це індивідуальні та групові заняття, що властиві до фізкультурно-гігієнічного, оздоровчо-рекреативного напрямку ФВ. Вони охоплюють також заняття масовими видами спорту в оздоровчих цілях. Вибір засобів фізичного виховання осіб I зрілого віку, обумовлені таким інтегральним показником як рівень фізичного стану людини.

#### *Завдання ФВ осіб II зрілого віку.*

1. Забезпечення оптимального рівня рухової активності з метою збереження, зміцнення або відновлення здоров'я, протидії віковим змінам, підтримання необхідного рівня дієздатності організму, сприяння творчому довголіттю.

2. Забезпечення належного рівня важливих рухових вмінь і навичок необхідних в щоденному побуті.

3. Поглиблення знань про значення фізичних вправ, їх оздоровчої спрямованості і на цій основі стимулювання інтересу до самостійних або організованих занять в режимі дня.

Форми фізичного виховання для осіб II зрілого віку не змінюються у порівнянні із попереднім віковим етапом за виключенням занять спортом. Люди старше 40 років активно включаються у заняття в фізкультурно-оздоровчі групи різного типу.

В процесі ФВ осіб похилого віку та старшого віку необхідно врахувати вікові особливості людини.

### **7. Особливості методики фізичного виховання осіб похилого та старшого віку.**

Завдання ФВ осіб похилого та старшого віку:

- Використовувати можливості, які надає фізична культура для збереження активної життєвої позиції.

- Сприяти збереженню загальної та фізичної працездатності: профілактиці захворювань, протидії віковій інволюції.

- Реалізувати фізкультурно-освітні знання, уміння та навички для продовження фізичного самовиховання та участі у фізичному вихованні підрастаючого покоління.

*Засоби ФВ.* Багато із засобів ФВ, які були застосовані людиною у зрілому віці, можна використовувати у наступні періоди життя. Але якщо особа похилого віку після закінчення школи або ВНЗ вела малорухливий спосіб життя і вирішила займатися фізичними вправами лише на схилі років (що є типовим явищем), то для неї найбільш доцільні вправи на витривалість.

Для початківців, недостатньо фізично підготовлених осіб похилого віку, програма фізичної активності повинна включати гігієнічну гімнастику й дозовану ходьбу, а згодом – дозований біг.

Фізичне виховання осіб похилого та старшого віку реалізується в індивідуальних та групових формах занять. Першочергова увага при конкретизації завдань ФВ і регулюванні фізичних навантажень повинна приділятися реалізації принципу доступності та індивідуалізації. Психологічні особливості осіб похилого віку потребують також особливої уваги до реалізації принципу свідомості і активності. В процесі групових занять фізичними вправами необхідно акцентувати увагу на значення вправ, які використовуються на занятті, розкривати вплив цих вправ на організм.

При дозуванні фізичних навантажень необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

- Фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;

- Вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- Після кожної серії з 3-4 вправ загально розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;
- Для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;
- З метою уникнення перевантаження доцільно дотримуватися принципу “розсіювання” навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або для тулуба, вправи для м’язів-згиначів із вправами для м’язів-розгиначів.

**8. Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.** Не дивлячись на те, що поняття “контроль” є цілком зрозумілим (перевірка, обстеження, спостереження, оцінка і т.ін.) у ФВ це поняття практикується далеко не однозначно.

В сучасній літературі можна нараховувати десятки найменувань видів і різновидів контролю (педагогічний, лікарський, біологічний, антропометричний, біохімічний, психологічний, організаційний тощо; попередній, етапний, оперативний. Іменний, підсумковий), що свідчить як про багатогранність проблеми контролю так і про недостатню впорядкованість пов’язаних з нею уявлень.

В якості внутрішньо притаманних ФВ в контролі слід розрізнити контроль, який здійснюється педагогом “педагогічний контроль” і “самоконтроль” або фізкультурний самоконтроль. Необхідно зауважити, що у ФВ дорослих педагогічний контроль крім загальних завдань є складовою формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Об’єктивні показники, що свідчать про позитивні зрушення у функціональному стані серцево-судинної системи, рівні розвитку рухових якостей сприяють вихованню стійкого глибокого інтересу до рухової активності проведення поетапного контролю (3-4 рази в рік) одночасно є також і фактором стимулювання цього інтересу.

Дослідження І.Осипова (1978), який вивчав показники рухових якостей у осіб 40-49 років впродовж 10 років дозволили встановити наступне. Систематичні заняття в фізкультурно-оздоровчих групах стали наслідком позитивної динаміки (тобто покращення показників) навіть у вправах на швидкість і спритність – у човниковому бігу. Ті, що займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, “постаріли на 10 років, але рівень їхньої фізичної підготовки став краще” це і доказ того, що можна управляти процесом інволюційних змін уповільнюючи регрес організму, це і потужний стимул мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Педагогічний контроль за адекватністю фізичних навантажень віковим особливостям і стану здоров’я тих, хто займається, здійснюється шляхом регулярного визначення ЧСС за показниками пульсу. Необхідно у групових заняттях передбачати час для підрахунку пульсу цією групою на початку, по ходу та у кінці занять. Оцінити рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму можна шляхом спостереження за зовнішніми ознаками загальної втоми.

З метою перевірки зрушень у фізичній підготовленості підбираються контрольні вправи, які повинні бути відносно простими і які не пов’язані із великими функціональними зрушеннями в організмі після їх виконання. Це вправи на гнучкість, силу м’язів рук, швидкість реакції, частота рухів (кистями рук або руками), витривалість. Необхідно щоби тести піддавались простому і об’єктивному вимірюванню. Важливим доповненням педагогічного контролю є самоконтроль, що включає методи оцінки суб’єктивних та об’єктивних показників (реєстрація самопочуття, працездатності, ЧСС та інше).

Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю, як відомо, є регулярне ведення спеціалізованого щоденника. Знання, необхідні для самоконтролю повинні давати вже на першому етапі занять. Важливо сформулювати у тих, хто займається, переконання у необхідності регулярно вести щоденник самоконтролю.

**ЛЕКЦІЯ № 36**  
**ТЕМА: МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АКТИВІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО**  
**ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**ПЛАН**

1. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання.
2. Методи та форми активізації навчального процесу.
3. Організація проблемного навчання.
4. Дистанційна система освіти.

**1. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання.** Інновації в освіті є закономірним явищем, динамічним за характером і розвивальним за результатами, їх запровадження дозволяє вирішити суперечності між традиційною системою і потребами в якісно новій освіті. Сутнісною ознакою інновації є її здатність впливати на загальний рівень професійної діяльності педагога, розширювати інноваційне поле освітнього середовища у навчальному закладі, регіоні. Як системне утворення інновація характеризується інтегральними якостями: інноваційний процес, інноваційна діяльність, інноваційний потенціал, інноваційне середовище. Джерелом інновації є цілеспрямований пошук ідеї з метою розв'язання суперечностей, її освоєння відбувається шляхом апробації в формі педагогічного експерименту або пілотного впровадження. Розвиток інновації залежить від того, наскільки соціально- психологічне середовище потребує нової ідеї. Подальше існування інновації пов'язане з переходом у стадію стабільною функціонування. Отже, інновації в освіті – це процес творення, запровадження та поширення в освітній практиці нових ідей, засобів, педагогічних та управлінських технологій, у результаті яких підвищуються показники (рівні) досягнень структурних компонентів освіти, відбувається перехід системи до якісно іншого стану. Слово "інновація" має багатомірне значення, оскільки складається з двох форм: власне ідеї та процесу її практичної реалізації [6, с. 338-340]. Інновації класифікують за об'єктом впливу (педагогічні, соціально- психологічні, організаційно-управлінські), рівнем поширення (системно-методологічні та локально-технологічні) та інноваційним потенціалом нового (радикальні, модифікаційні, комбінаторні). За об'єктом впливу результатами педагогічних новацій є якісні зміни у навчанні та вихованні школярів. Упровадження інновацій спеціально- психологічної спрямованості сприяє покращенню мікроклімату в освітньому середовищі, формує високий рівень культури стосунків між суб'єктами навчально-виховного процесу. Інновації організаційно- управлінського типу забезпечують запровадження сучасних форм і методів управління, сприяють подоланню стереотипів консервативно- го стилю керівництва, формують нові партнерські відносини. Поширення інновацій системно-методологічного рівня запроваджуються у межах загальної системи. Локально-технологічний рівень інновацій передбачає апробацію особистісно орієнтованих інноваційних методів, систем на окремих об'єктах освіти. Згідно з інноваційним потенціалом нового, радикально нові ідеї — інновації в освіті, що запроваджуються на основі кардинально нових засобів (інформаційно-комп'ютерних технологій, нейролінгвістичного програмування тощо). Модифікаційними називають інновації, спрямовані на вдосконалення змісту, форм, методів» навчально-виховного процесу, організації освіти. Комбінаторними називають осучаснені новації – освітні й педагогічні традиції, адаптовані до нового соціокультурного середовища.

**2. Методи та форми активізації навчального процесу.** Застосування певних прийомів активізації і підвищення ефективності навчання і становить особливості різних активних методів. До їх числа відносяться:

- проблемна лекція, лекція вдвох (читання лекції двома викладачами);
- групова робота (робота в парах або малих групах);
- ділова гра - імітація ситуацій, що моделюють професійну діяльність шляхом гри за заданими правилами;
- драматизація;
- мозковий штурм - активізація розумових процесів шляхом спільного пошуку вирішення важкої проблеми;
- метод аналізу конкретних ситуацій, ситуаційних завдань;
- дискусія;
- рольова гра;
- психотехнічна гра і тренінг.

Для організації та планування професійного навчання становить інтерес знаково-контекстна модель навчання, запропонована А. А. Вербицьким. У ній виділяють три базові форми навчальної діяльності, що визначають види пізнавальної активності, в які включаються студенти.

1. Навчальна діяльність академічного типу, що виконує переважно інформуючу функцію. Навчальна модель - семіотична; орієнтована на навчальні тексти, завдання і завдання.

2. Професійна діяльність - ділова гра. У ній відтворюється предметний і соціальний зміст професійної праці фахівця. Навчальна модель - імітаційна; орієнтована на моделі професійних ситуацій.

3. Навчально-професійна діяльність, де студент виконує функції фахівця. На цьому етапі відбувається трансформація навчальної діяльності в професійну. Навчальна модель - соціальна; орієнтована на проблемні ситуації.

Здається, що такий підхід дозволяє диференціювати форми навчання на різних ступенях професійної підготовки і відповідно стимулювати різні види пізнавальної активності студентів.

**3. Організація проблемного навчання.** Проблемне навчання полягає в тому, що викладач ставить перед студентами (учнями) проблему і далі показує шлях її вирішення. Це, по суті, проблемний характер викладу матеріалу викладачем. В іншому випадку відповідь на поставлене проблемне питання, аналіз проблемної ситуації і пошук відповідних засобів здійснюють самі студенти в процесі індивідуальної або групової навчальної роботи під керівництвом викладача. При проблемному навчанні знання не повідомляються в готовому вигляді, а купуються в процесі вирішення проблемних ситуацій. Таким чином, студенти бачать зразки наукового розв'язання проблем, зразки логіки наукового мислення, а також способи застосування психологічних знань у практичній діяльності.

Проблемна ситуація - ключовий елемент такого навчання, який полягає в усвідомленні неможливості вирішити стоїть проблему наявними засобами (знаннями та інструментами) (див. Рис. 6.15). З неї починається розумовий процес. При читанні лекцій проблемний метод реалізується наступним чином. Викладач спочатку описує факт, проблемну експериментальну, психотерапевтичну або життєву ситуацію, а потім дає її теоретичне узагальнення у вигляді поняття, показує, як психологічні знання можуть допомогти пояснити або вирішити проблему. Використання проблемних ситуацій дасть значний мотиваційний ефект при вивченні психології. Перш ніж викладати нові знання, викладач ставить певну проблему або проблемне питання. У процесі його обговорення і вирішення даної проблеми викладачем пропонуються (або самими учнями знаходяться) психологічні знання як засіб вирішення. У всіх випадках, коли вдається знайти такі проблеми, процес навчання стає цікавим і вивчення психології усвідомлюється як практично корисне.

**4. Дистанційна система освіти.** Дистанційна освіта набуває все більшого поширення в Україні у зв'язку із впровадженням європейської моделі підготовки кадрів на основі підвищення змістовної ваги самостійної та індивідуальної роботи студентів. Згідно з концепцією розвитку дистанційної освіти в Україні запроваджено наступні визначення елементів дистанційної освіти.

*Дистанційна освіта* — це форма навчання, рівноцінна з очною, вечірньою, заочною та екстернатом, що реалізується, в основному, за технологіями дистанційного навчання. *Технології дистанційного навчання* складаються з педагогічних та інформаційних технологій дистанційного навчання. *Педагогічні технології дистанційного навчання* — це технології опосередкованого активного спілкування викладачів зі студентами з використанням телекомунікаційного зв'язку та методології індивідуальної роботи студентів із структурованим навчальним матеріалом, представленим в електронному вигляді. *Інформаційні технології дистанційного навчання* — це технології створення, передачі і збереження навчальних матеріалів, організації і супроводу навчального процесу дистанційного навчання за допомогою телекомунікаційного зв'язку.

*Характерні риси дистанційної освіти:*

- *гнучкість* (студенти можуть не відвідувати регулярні заняття, а навчаються у зручний для себе час та в зручному місці);
- *модульність* (система дидактичних модулів дає студентам можливість сформувати навчальну програму, що відповідає індивідуальним або груповим потребам);
- *паралельність* (навчання може здійснюватися одночасно з професійною діяльністю або з навчанням за іншим напрямом, тобто без відриву від виробництва або іншого виду діяльності);
- *можливість одночасного спілкування великої кількості студентів* (за допомогою телекомунікаційного зв'язку та мережі «Інтернет» студенти і викладачі мають можливість постійного спілкування);
- *економічність* (ефективне використання навчальних площ та технічних засобів, концентроване представлення інформації, використання комп'ютерних мереж призводить в цілому до зменшення витрат на підготовку фахівців);
- *технологічність* (у процесі дистанційного навчання набувають розвитку сучасні навчальні та інформаційні технології, що сприяє входженню людини у світовий інформаційний простір);
- *доступність освіти* (студенти мають рівні можливості одержання освіти незалежно від місця проживання, стану здоров'я і соціального статусу);
- *інтернаціональність* (система дистанційної освіти надає можливість студентам одержати освіту у навчальних закладах іноземних держав, не виїжджаючи зі своєї країни; також надавати освітні послуги іноземним громадянам і співвітчизникам, що проживають за кордоном);
- *нова роль викладача* (дистанційна освіта розширює і оновлює роль викладача, робить його наставником-консультантом, який повинен керувати навчальним процесом, впливати на творчу активність студентів відповідно сучасних педагогічних інновацій);
- *позитивний вплив на студента* (за умов нових форм діяльності студентів таких, як самоуправління, самоорганізація, автодидактика, рефлексія, використання сучасних інформаційних технологій та ін., підвищується творчий та інтелектуальний потенціал людини);
- *підвищення якості освітнього процесу* (для організації дистанційної освіти використовуються найсучасніші навчально-методичні засоби навчання і контролю, які відповідають найвищим освітнім стандартам).

Організаційна структура навчального процесу за дистанційною освітою ґрунтується на таких компонентах: організаційно-управлінському; нормативно-правовому; навчально-методичному; інформаційно-телекомунікаційному; економічно-фінансовому.

## ЛЕКЦІЯ № 37

### ТЕМА: ПІДХОДИ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

## ПЛАН

1. Зумовленість диференційованого фізичного виховання
2. Значення диференційованого фізичного виховання
3. Критерії поділу контингенту школярів на однорідні групи для диференціації навчального матеріалу програми

**1. Зумовленість диференційованого фізичного виховання.** Диференціація (від лат. “differentia” різниця – поділ, розчленування цілого на якісно відмінні частини) – це реалізація принципу диференційованого підходу, який передбачає врахування відмінностей між групами учнів за їхніми інтересами, рівнем знань, наукованості, тощо. Під диференціацією розуміють спосіб організації навчального процесу, при якому враховуються індивідуально-типологічні особливості особистості (здібності, інтереси, схильності, особливості інтелектуальної діяльності і ін.).

Під диференціацією у *фізичному вихованні* ми розуміємо комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей, залучення їх до рухової активності та занять спортом, який передбачає наступне: облік індивідуальних відмінностей дітей в стані здоров'я, рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації фізкультурно-спортивної діяльності, а також гендерних відмінностей; створення на основі цих особливостей гомогенних (тобто щодо однорідних за складом) груп; варіативність фізичного виховання в цих групах.

Диференційований підхід у ФВ зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок вдосконаленню рухових якостей. Проте питання диференційованого фізичного виховання школярів почали розглядати в науково-методичній літературі відносно недавно – лише наприкінці ХХ століття.

**2. Значення диференційованого фізичного виховання.** Означення диференціації навчання враховують не лише індивідуальні властивості особистості, а й соціальні, вікові, статеві фактори. Проте термін “диференціація навчання” часто тлумачиться й у вузькому значенні, а саме як поділ школи на потоки, іноді навіть на формування спеціальних шкіл і класів. Термін “диференційований підхід” уживається зазвичай для вирішення проблем відбору, формування та корекції розвитку особистості в обраній галузі. У сучасній педагогічній науці існує багато різноманітних визначень диференційованого підходу. Зокрема, на думку одних авторів, диференційований підхід передбачає виділення в неоднорідній сукупності учнів груп або типів школярів, якісно однорідних за попередньо заданими психомоторними ознаками. Друга група дослідників трактує диференційований підхід у навчанні як умовний поділ класу на декілька груп залежно від навчальних можливостей. Дослідження показують, що терміни “диференціація навчання” і “диференційований підхід до навчання” потрібно розрізняти. У першому випадку розглядаються правові, соціально-економічні, організаційно-управлінські й дидактичні аспекти навчання. У другому – висвітлюються організаційно-методичні основи здійснення такого навчання відповідно до групових особливостей школярів. Труднощі у визначенні змісту понять “диференціація навчання” і “диференційований підхід до навчання” виникають ще й тому, що більшість авторів змішують поняття “диференціація” й “індивідуалізація” навчання. Інколи ці терміни вживаються як синоніми, в інших випадках їх протиставляють, пояснюючи диференційований підхід як один зі шляхів реалізації індивідуального підходу або як форму індивідуалізації навчання. В окремих дослідженнях уживається термін “індивідуально-диференційований підхід”, під яким розуміють одночасне врахування і індивідуально-своєрідного, і типового. Отже, терміни “диференціація” та “індивідуалізація” ще остаточно не визначені й у сучасній науковій літературі тлумачаться по-різному. На нашу думку, диференційований підхід до навчання передбачає підбір оптимальних засобів, методів і форм навчання відповідно до типових особливостей учнів. У педагогічній теорії та практиці виділяють внутрішню й зовнішню диференціації. Внутрішня

диференціація передбачає таку організацію навчально-виховного процесу, за якою врахування вікових й індивідуальних особливостей учнів реалізується в умовах класно-урочної системи, тобто це різне навчання в досить великій групі учнів, яка дібрана за випадковими ознаками. Така диференціація пропонує варіативність темпу вивчення матеріалу, розподіл навчальних завдань, вибір різних видів діяльності, визначення характеру й міри дозування під час допомоги зі сторони вчителя. Рівнева диференціація характеризується такою організацією навчання, під час якої школярі, навчаючися за однією програмою, мають право й можливість засвоїти її на різних рівнях, але не нижче рівня обов'язкових вимог. Зміст зовнішньої диференціації полягає в тому, що створюються на основі певних ознак (інтересів, схильностей, досягнутих результатів) відносно стабільні групи, у яких зміст освіти й вимоги до учнів різняться. За такою диференціацією освітній процес має специфічну спрямованість у галузь стійких інтересів, схильностей і здібностей задля їхнього максимального розвитку. Мету диференційованого навчання необхідно розглядати з різних позицій. Із психолого-педагогічного погляду – це індивідуалізація навчання, яка ґрунтується на створенні оптимальних умов для виявлення задатків, розвитку інтересів і здібностей кожного учня. Із соціального – це цілеспрямований вплив на формування творчого, інтелектуального, професійного потенціалу суспільства. Із дидактичного – вирішення проблем сучасної школи шляхом створення нової методичної системи, яка ґрунтується на принципово новій мотиваційній основі.

Реалізація диференційованого підходу до навчання передбачає поділ учнів на декілька рухливих груп. Найскладнішою в цьому сенсі стає проблема вибору критеріїв диференціації. Аналізуючи це питання, необхідно зазначити, що в сучасній педагогічній науці виділяють досить багато різних критеріїв диференціації навчання.

**3. Критерії поділу контингенту школярів на однорідні групи для диференціації навчального матеріалу програми.** Критерії поділу контингенту школярів на однорідні групи для диференціації навчального матеріалу програми можна умовно поєднати в такі групи:

- біологічні (стать, біологічний вік, функціональні показники у стані відносного спокою та під час дозованого навантаження, фізичний стан та ін.);
- особливості фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, соматотип тощо);
- рівень фізичної підготовленості (рівень розвитку фізичних якостей, провідні та відстаючі фізичні якості);
- соматичне здоров'я;
- соціальні (гендер, сім'я, оточення, школа тощо);
- психологічні (типологічні особливості нервової системи, сприйняття мислення, характер, здібності та ін.);
- рівень навчальних можливостей учнів.

В основі диференціації навчання в більшості зарубіжних країн лежать розумові здібності, рівень пізнавальної активності. За кожним критерієм визначається рівень навчальних можливостей учнів. Високий рівень навченості визначається в тих школярів, котрі в будь-якій ситуації навчального процесу демонструють високі знання раніше вивченого матеріалу, вільно ним користуються під час аналізу нового матеріалу для виділення суттєвих ознак, узагальнення, виведення нових понять, засвоєння нових знань. Ті учні, які не завжди володіють певним багажем дійових знань під час аналізу нового матеріалу, відчувають труднощі, засвоюючи нові поняття, володіють середнім рівнем навченості. Низький рівень характеризує тих школярів, які, маючи обмежений багаж дійових знань, не можуть успішно аналізувати новий матеріал, визначати поняття, закономірності.

## ЛЕКЦІЯ № 38

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ І ВІКУ

#### ПЛАН

1. Особливості соматичних характеристик чоловіків і жінок: анатомічні, конституційні, будова і функціонування головного мозку.
2. Фізіологічні статеві відмінності дівчат і хлопців: гормональні, серцево-судинна система, дихальна система.
3. Особливості психофізіологічних характеристик чоловіків і жінок: моторики, сприйняття, рухливість нервових процесів, властивостей нервової системи, менструальні фази як специфіка жіночого організму
4. Особливості фізичного виховання дівчат з урахуванням статевих морфофункціональних відмінностей.
5. Відмінності школярів різних вікових груп і особливості фізичного виховання у різні вікові періоди.
6. Особливості формулювання цілей і завдань фізичного виховання школярів різних вікових груп
7. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів різних вікових груп.

**1. Особливості соматичних характеристик чоловіків і жінок.** Чоловіки і жінки відрізняються за цілою низкою морфологічних характеристик. В конституції тіла існують виражені статеві відмінності. М'язи у чоловіків становлять 42% загальної ваги тіла, у жінок – 36%, жирова тканина у чоловіків – 12%, а у жінок – 18%. Чоловіки і жінки мають достовірні відмінності в пропорціях тіла – у чоловіків в порівнянні з жінками явно більша ширина плечей і менша ширина таза. Очевидно, що ці показники відображають лише загальну тенденцію, вони мають великий індивідуальний розкид, залежать від способу життя людини. Наприклад, фізичне тренування викликає зменшення жирової тканини і збільшення маси м'язової тканини.

У осіб чоловічої статі м'язова (активна) маса тіла більша, ніж в осіб жіночої статі. Жирова тканина більше розвинена у жінок (внаслідок вродженої здатності більш ефективно виробляти жирові речовини). Особливості статури мають біологічний сенс. Широкий таз – це захисне кісткове кільце для внутрішніх статевих органів і для дитини в період її внутрішньоутробного розвитку, жіночий таз більш глибокий і більший в ємності, він забезпечує широкий родовий шлях. У жінок більша відносна довжина хребта, ширші, ніж у чоловіків, межсуглобові щілини і краща еластичність хрящової прошарку, що створює умови для більшої гнучкості. Менша довжина ніг і низьке розташування центру ваги тіла забезпечують стійкість тіла при вагітності. У жінок характерна постановка головки і шийки стегна: вони розташовуються під прямим кутом до стегнової кістки. Це забезпечує велику амплітуду рухів в кульшовому суглобі.

Маса головного мозку у дорослої людини коливається в діапазоні 1100-2000 г. Такі відмінності обумовлені різними загальними розмірами тіла і відповідно розмірами черепа, маса мозку корелює з розмірами тіла і формою черепа. З віком маса мозку жінок зменшується трохи менше, ніж у чоловіків. Встановлено, що загальні розміри мозку не визначають рівень інтелекту і психічні можливості індивіда. Морфологічною основою індивідуальних відмінностей у психічній сфері і поведінці можуть бути відносні розміри окремих структур мозку, що беруть участь в регуляції певних функцій. Виявлено відмінності в розмірах нервових шляхів, що з'єднують праві і ліві структури мозку (так звані комісуральні шляхи). Виявлено статеві відмінності в передній комісурі, що зв'язує правий і лівий таламус: поверхня цієї комісури у жінок в два рази більша, ніж у чоловіків. Істотні відмінності виявлені і в розмірах мозолистого тіла - структури, що сполучає праву і ліву півкулі мозку. У чоловіків більший передній відділ мозолистого тіла, а у жінок - задній відділ. При інтерпретації даних про статевий диморфізм мозку людини важливо враховувати,



що тільки на підставі морфологічних відомостей про будову різних областей мозку неможливо робити судження про особливості організації вищих психічних процесів індивіда. Відповідно і на основі наявних відомостей про статевий диморфізм мозку не можна робити висновки про біологічну обумовленість когнітивних або поведінкових реакцій чоловіків і жінок. Наведені відомості також показують, що статеве диференціювання мозку не виключає його біпотенціальності. На відміну від репродуктивних органів, диференціювання яких альтернативна, мозок може містити можливості програмування поведінки як за чоловічим, так і за жіночим типом. Реалізація цих можливостей залежить від умов індивідуального розвитку. Наприклад, при відсутності досвіду взаємодії з представниками свого виду дитинчата мавп і деяких інших тварин не можуть оволодіти необхідними навичками сексуальної поведінки. У людини автономність сексуальної поведінки від репродуктивного збільшує різноманіття форм реагування, і вплив соціальних чинників тут більш істотне, ніж у тварин.

**2. Фізіологічні статеві відмінності дівчат і хлопців.** Дівчатка швидше за хлопчиків просуваються до свого дорослого статусу як за морфологічними параметрами, так і за фізіологічними функціям, прикладом чого є їх більш раннє статеве дозрівання. Зберігається у відношенні розвитку фізіологічних функцій і інша закономірність онтогенетичного розвитку: з кожним роком відмінності між хлопчиками і дівчатками збільшуються на користь перших.

Багато проявів статевого диморфізму пов'язують з гормональною сферою, з синтезом чоловічих (андрогенів) і жіночих (естрогенів) гормонів. Статеві гормони впливають на розвиток організму людини на всіх етапах його становлення. На ембріональному етапі ці гормони сприяють диференціювання тканин і формування статевих органів. У період статевого дозрівання посилена активність гонад у хлопчиків і дівчаток регулює розвиток статевих органів і формування вторинних статевих ознак. У дорослих людей статеві гормони регулюють різні процеси, але перш за все ті, які пов'язані з реалізацією статевої функції. Порушення секреції статевих гормонів супроводжується відхиленнями не тільки в органах статевої сфери, але і у всьому організмі. Статеві гормони впливають на поведінку людини. У той же час будь-яка людська поведінка, навіть пов'язана з репродуктивною функцією, забезпечується ендокринною системою в тісній взаємодії з нервовою системою, а нервові зв'язки здатні перебудовуватися під впливом середовища, в тому числі і соціальної. Іншими словами, поведінка людини, його індивідуальні особливості визначаються генетичними, гормональними і соціальними чинниками за допомогою виховання і навчання.

*Менструальні фази як специфіка жіночого організму.* Перша менструація, яку дівчинка переживає у віці 11-13 років, відбувається на тлі загальної перебудови організму, що почалася року за два до цього (про що можна судити по активному росту і появи вторинних статевих ознак). Але саме поява менструацій є переломним моментом в житті дівчинки, який змушує її гостро відчувати приналежність до жіночої статі. Змінюється психіка дівчинки: якщо для передменструального етапу характерними для дівчаток бувають сум'яття в думках і невпевненість, пов'язану зі статевою самоідентифікацією і способом тіла, то з настанням менструацій відбувається прийняття своєї жіночності і перебудова образу свого фізичного "Я". Відбувається чітке усвідомлення відмінностей між чоловічим і жіночим тілом. Мислення дівчинки стає краще організованим, йдуть комунікативні труднощі. Дівчатка починають замислюватися над своєю майбутньою роллю дружини і матері.

Підводячи підсумок викладеними фактами, відзначимо, що за низкою соматичних та функціональних ознак існують виражені відмінності між чоловіками і жінками. Однак ці ознаки жорстко не детермінують поведінкові реакції, а в їхньому впливі на поведінку значиму роль відіграють соціальні чинники.

**3. Особливості психофізіологічних характеристик чоловіків і жінок.** Психофізіологічні властивості розглядають як проміжну ланку між соматичними і психічними властивостями індивіда. Є цілий ряд даних про психофізіологічні особливості чоловіків і жінок, серед яких найбільш вірогідними є відмінності в сфері *моторики*.

Існує думка, що жінки характеризуються більшою точністю *сприйняття*, спостережливістю, увагою до деталей. Цікаві дані отримали в останні роки про особливості сприйняття болю чоловіками і жінками. У лабораторних дослідженнях за участю здорових випробовуваних—добровольців показані відмінності в порогах сприйняття больових стимулів: у жінок пороги нижчі, тобто вони мають більшу больову чутливість.

Серед психофізіологічних характеристик особливу роль грають *властивості нервової системи*. Вивчення статевого диморфізму за цими показниками, проведене в школі Б. Г. Ананьєва, встановило переваги жінок за рухливістю процесу збудження і переваги чоловіків за силою нервової системи. Дані про прояв властивостей нервової системи в реакціях на інтенсивні стимули узгоджуються з уявленнями деяких авторів про нижчу *стійкість до стресу* жінок в порівнянні з чоловіками. Найважливішою психофізіологічною характеристикою людини є *функціональна асиметрія великих півкуль головного мозку*. У жінок мовні і просторові здібності представлені переважно білатерально, а у чоловіків більш виражена латералізація. Морфологічно це може бути обумовлено тим, що величина задньої області мозолистого тіла, що з'єднує праву і ліву півкулі, у жінок більша, ніж у чоловіків, що сприяє інтенсивнішій міжпівкульній взаємодії. У жінок менша вираженість міжпівкульної асиметрії проявляється в білатеральній організації різних психічних функцій, в тому числі емоцій.

Чоловіки більш схильні вважати себе лівшами, ніж жінки. Проте самооцінка не завжди співпадає з об'єктивними даними. Показано, що ліворукість у жінок пов'язана з хорошими просторовими навиками, а у чоловіків – з поганими.

Біологічна обумовленість відмінностей в емоційних і когнітивних процесах у чоловіків і у жінок не є повністю доведеною, висловлювані судження носять характер фізіологічно обґрунтованих гіпотез. Хлопчики більш агресивні і імпульсивні, що обумовлено особливостями будови їх головного мозку. Центр задоволення головного мозку у хлопчиків гостріше реагує на ризиковані заняття, авантюри. Це не означає, що дівчатка не активні і не люблять ризикувати, просто типовий хлопчик активніший від типової дівчинки.

Таким чином, на *соматичному* рівні є ряд виражених відмінностей між чоловіками і жінками. Однак ці властивості не є провідними у формуванні вищих психічних функцій і особистісних особливостей індивідів. У *психофізіологічних* властивостях статеві відмінності не такі чіткі і однозначні, як в соматичних. Відносно цілої низки властивостей таких відмінностей не виявлено. Це може бути обумовлено як відсутністю таких відмінностей, так і тим, що психофізіологічні особливості, безпосередньо пов'язані з біологічною статтю, невеликі і маскуються індивідуальною варіабельністю.

**4. Особливості фізичного виховання дівчат з урахуванням статевих мофофункціональних відмінностей.** Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм дівчини, жінки в усі періоди її життя. Жінки, що ведуть багаторічне спортивне тренування, довго зберігають працездатність, гарну фігуру і молодод виглядають. Загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування.

Особлива увага повинна приділятися підлітковому періоду, коли фізичні вправи поєднуються зі складною перебудовою всіх функцій організму в період статевого дозрівання, і переважанення можуть призводити до функціональних розладів і затримки розвитку.

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивного тренування. На відміну від чоловічого, жіночий організм має менш міцну будову кісток, менший загальний розвиток мускулатури, ширший тазовий пояс і потужнішу мускулатуру тазового дна. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів. Особливо важливий розвиток м'язів тазового дна.

Однією з причин недостатнього розвитку цих м'язів у представників розумової праці є малорухливий спосіб життя. При положенні сидячи м'язи тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску і розтягуються від ваги органів, що лежать над ними. У зв'язку з цим м'язи втрачають свою еластичність і міцність, що може призвести до небажаних змін стану внутрішніх органів і погіршення їх функціональної діяльності.

Жінки мають у своєму розпорядженні менші функціональні резерви, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків. Таким чином, пристосовність серцево-судинної й дихальної систем до роботи, що виконують в помірному темпі, відбувається в жінок менш ощадливо, ніж у чоловіків. Характерні для організму жінки особливості у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем, описані вище, відображаються на більш тривалому періоді відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидкій втраті стану тренуваності при припиненні тренувань.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації змісту, методики проведення тренувальних занять. Підбір фізичних вправ, їх характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, віку, індивідуальним можливостям. Необхідно виключати випадки форсування тренування для того, щоб швидко досягти високих результатів. Розминання слід проводити ретельніше і триваліше, ніж при заняттях чоловіків. Рекомендується остерігатися різких струсів, миттєвих напружень і зусиль, наприклад при заняттях стрибками і у вправах з обтяженням. Корисні вправи в положенні сидячи і лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, з підніманням ніг і тазу до положення "берізка", різного роду присідання.

Навіть для добре фізично підготовлених дівчат рекомендується виключити вправи, що викликають підвищення внутрішньочеревного тиску і ускладнюють діяльність органів черевної порожнини та малого тазу. До таких вправ відносяться стрибки в глибину, піднімання великих вантажів та інші, що супроводжуються затримкою дихання і натужуванням.

При виконанні вправ на силу і швидкість рухів слід поступово збільшувати тренувальне навантаження, більш плавно доводити її до оптимальних меж, ніж при заняттях чоловіків.

Вправи з обтяженнями застосовується з невеликими вагою, серіями по 8-12 рухів із залученням в роботу різних м'язових груп. В інтервалах між серіями виконуються вправи на розслаблення з глибоким диханням і інші вправи, що забезпечують активний відпочинок.

Функціональні можливості апарату кровообігу і дихання у дівчат і жінок значно нижчі, ніж у юнаків і чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат і жінок повинні бути менші за обсягом і підвищуватися протягом більш тривалого відрізка часу.

Жінкам при заняттях фізичними вправами і спортом слід особливо уважно здійснювати самоконтроль. Необхідно спостерігати за впливом занять протягом оваріально-менструального циклу і характер його зміни. У всіх випадках несприятливих відхилень необхідно звертатися до лікаря.

Жінкам не рекомендують фізичні навантаження, спортивні тренування та участь в спортивних змаганнях в період вагітності. Після пологів до занять фізичними вправами і спортом рекомендується приступати не раніше ніж через 8-10 місяців.

Фізіологічний стан різних систем і фізична працездатність в цілому у жінок знаходяться в певній залежності від фаз менструального циклу. Разом з тим і фізичні навантаження можуть впливати на його перебіг.

## **5. Відмінності школярів різних вікових груп і особливості фізичного виховання у різні вікові періоди.**

*Молодий шкільний вік* вважається одним з найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. У цьому віці інтенсивніше розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. Саме в цьому віковому періоді

зкладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, у свою чергу, створює умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини.

Під час уроків фізичної культури з *учнями середнього шкільного віку* вибір методичних прийомів навчання, підбір фізичних вправ і дозування фізичного навантаження повинен обов'язково здійснюватись з урахуванням особливостей розвитку організму підлітків. Вплив фізичних вправ на організм, що росте є сприятливим лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до вимог і можливостей, які визначаються біологічним станом організму в цілому, а також окремих його органів і систем. У середньому шкільному віці посилено починають функціонувати залози внутрішньої секреції, які стимулюють діяльність усіх органів і систем, викликають перебудову усього організму. Наслідок цього – значне прискорення росту організму і поява ознак статевого дозрівання. Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей. Необхідно навчити учнів 5-9 класів методикам розвитку основних рухових здібностей, організувати їх використання в процесі самостійних занять.

*Старший шкільний вік* відрізняється від підліткового тим, що в цей період завершується статево дозрівання. До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину уповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію. Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем. Необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів, щоб виявити серед них осіб із негармонійним фізичним розвитком і розробити для них рекомендації з оптимізації рухового режиму, харчування, оздоровленню режиму побуту, навчання і відпочинку. У цей період акцентують увагу не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. Пріоритет у хлопців надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчаток надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ.

**6. Особливості формування цілей і завдань фізичного виховання школярів різних вікових груп.** *Мета, завдання фізичного виховання молодшого шкільного віку.* Молодший шкільний вік – відповідальний етап у житті дитини і найсприятливіший для росту і загартування організму, розвитку більшості фізичних якостей, формування інтересів, потреб і звичок. У цьому віці найкраще проявляється біологічна потреба в русі, закладається фундамент фізичного розвитку. Інтенсивно розвивається м'язова система, хоча відстають у розвитку дрібні м'язи. Працездатність м'язової системи низька, тому молодші школярі швидко втомлюються, особливо від одноманітної роботи. У цьому віці є велика загроза у викривленні хребта, і лише 20-22% учнів початкових класів мають правильну поставу. Цьому можна запобігти, а якщо потрібно то виправити, лише за допомогою фізичних вправ. *Завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку:*

1. Сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку.
2. Створювати школу рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих в дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними за координацією рухами.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуванні.
5. Формувати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я.
6. Виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами.
7. Формувати навички культури поведінки.

*Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку* – цілеспрямоване формування (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності. *Основні завдання:*

- формування у школярів системи знань прикладного характеру, необхідних для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травм;
- навчання техніці основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах. У 5-7 класах засвоюються нові, складні фізичні вправи переважно прикладного характеру, у 8-9 класах головна увага приділяється вдосконаленню рухів і розширенню діапазону їх застосування. При цьому акцентується увага на точність орієнтації в просторі і часі, точність м'язових відчуттів, рівновагу; відчуття часу, приладдя, середовища; здатність швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших,
- формування навичок, необхідних для виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках;
- загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища і т.д;
- забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. Необхідно у дітей середнього шкільного віку розвивати бистрість, швидкісно-силові якості, спритність, гнучкість (рухливість у суглобах), рівновагу, витривалість до короткочасних статичних зусиль і помірних фізичних навантажень. На початку і в середині цього вікового періоду найбільшу увагу слід приділяти розвитку бистроті, в кінці періоду розвитку швидкісно-силових якостей;
- закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності, корекції особливості тілобудови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.), якщо у цьому виникає необхідність;
- формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей;
- формування у підлітків установки на співробітництво, взаємодію з однолітками;
- виховання вольових якостей витримки, вміння володіти своїми емоціями.

*Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку* – забезпечення всебічної фізичної підготовленості 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 ФВ старшокласників вирішуються такі основні завдання:

- формування у школярів системи знань прикладного характеру, необхідних для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері;
- навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ. У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. У хлопців пріоритет надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчат надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ;
- формування навичок організації самостійних занять фізичними вправами, навичок судді та інструктора з окремих видів спорту;
- зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності старшокласників;
- забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей хлопців і дівчат, для розвитку витривалості школярів до динамічної роботи. Вправи для вдосконалення загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності старшокласників;

- удосконалення будови тіла (регулювання м'язових об'ємів, маси тіла, виправлення постави);
- 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.

**7. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів різних вікових груп.** Контрольні якісні показники рівня фізичної культури *для дітей 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. Вміння самостійно виконувати щоденну ранкову зарядку, проводити індивідуальні тренувальні заняття.
3. Вміння організувати спортивну або рухливу гру із ровесниками.
4. Володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, прийомів і дій.
5. Різностороння фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
6. Участь в колективних тренувальних заняттях, регулярне проведення самостійних занять із завданням тренера або вчителя фізкультури.
7. Постійний інтерес до підвищення рівня своєї фізичної підготовленості та загартування організму.
8. Знання цікавих (інтересних) фактів з історії спорту і прикладів досягнення у вдосконаленні здоров'я людей засобами фізичної культури і спорту.
9. Знання поточних спортивних подій в місті, країні та за кордоном.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури *дітей 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 і вміння їх застосовувати на заняттях фізичними вправами.
3. Різнобічна фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
4. Систематична рухова активність.
5. Володіння широким колом рухових вмінь.
6. Стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різних формах.
7. Усвідомленість в біжучих спортивних подіях в місті, країні, за кордоном.
8. Знання і вміння показати не менше 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 в практиці самостійної та колективної фізичної підготовки.
2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх під час фізичної активності та діагностики свого стану.
3. Знання основ біомеханіки рухів людини і вміння аналізувати техніку фізичних вправ.
4. Переконавання в 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 менше 300 вправ загальнорозвивального характеру, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості і профілактики порушень постави, не менше 50 видів засобів тренування

витривалості: володіння техніко-тактичними прийомами не менше ніж в 5 видах спортивних ігор і 10 інших видів спорту.

8. Вміння користуватися тренажерами та організувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.

9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3 раз в тиждень) і займатися іншими формами оздоровчої фізичної активності.

10. Не палити і не вживати алкоголю.

## ЛЕКЦІЯ № 39

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

#### ПЛАН

1. Природна динаміка розвитку фізичних якостей у школярів з різним рівнем біологічного віку
2. Відмінності фізичного виховання дітей різного біологічного віку
3. Особливості диференційованого фізичного виховання школярів залежно від соматичного типу конституції школярів
4. Актуальні проблеми оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку
5. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням рівня фізичної підготовленості

#### 1. Природна динаміка розвитку фізичних якостей у школярів з різним рівнем біологічного віку.

Показники фізичного розвитку вважають найбільш значущими критеріями диференційованого здійснення фізичної підготовки школярів однієї віково-статевої групи через їхню високу значущість в реалізації рухових можливостей, доступність і простоту в реєстрації, тісний взаємозв'язок з біомеханічною структурою фізичних вправ та інтенсивністю дозрівання організму. Проте чинною програмою з ФК не передбачено диференціації в фізичному вихованні школярів залежно від їхніх морфологічних показників.

Разом із тим у результаті аналізу літературних джерел було встановлено, що врахування показників *фізичного розвитку* є одним із оптимальних варіантів диференціації *фізичної підготовленості* школярів.

Встановлено, що величина впливу показників фізичного розвитку неоднакова у прояві різних фізичних якостей. Так під час аналізу тестів на *витривалість* виокремлено 4 чинники, одним з компонентів структури був тип будови тіла людини. Під час дослідження *гнучкості* було з'ясовано, що 12 чинників були безпосередньо пов'язані з фізичною здібністю, а один з них пояснювався тотальними розмірами тіла. Вивчення залежності *рівноваги* від показників фізичного розвитку і соматотипу підтвердили залежність результатів прояву координаційної здібності від морфологічних ознак у межах 21,7- 35,2%. Встановлено залежність прояву власне *силових здібностей* від маси тіла

**2. Відмінності фізичного виховання дітей різного біологічного віку.** За темпами фізичного розвитку визначається біологічний вік дитини. *Біологічний вік* - це сукупність анатомічних і фізіологічних особливостей організму, що відповідають віковим нормам для певної спільноти людей. Він залежить від індивідуального темпу росту, розвитку і старіння організму. Різниця між хронологічним і біологічним віком на етапі дозрівання може сягати п'яти років, а на етапі старіння - до 20 років.

Біологічний вік може випереджати паспортний, співпадати з ним або відставати від нього. У зв'язку з цим проводять розподіл на учнів з прискореними темпами фізичного

розвитку або *акселератів*, учнів з *середніми* темпами фізичного розвитку та учнів з уповільненими темпами фізичного розвитку або *ретардантів*.

Відомості про біологічний розвиток школяра можуть бути використані для: 1) об'єктивної оцінки даних тестування і рівня індивідуальних досягнень; 2) моделювання ймовірнісної динаміки зміни соматичних параметрів, типу статури і відповідних фізіологічних показників; 3) прогнозування тенденцій зростання показників фізичної підготовленості; 4) перспективного планування і програмування процесу фізичного виховання на основі знання законів онтогенезу і особливостей біологічного розвитку.

За хронологічним віком не можливо в повній мірі оцінити ступінь зрілості організму; використовуючи тільки показники календарного віку, неможливо розрахувати потрібне фізичне навантаження для даного віку. Проблема застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів з урахуванням різних темпів біологічного розвитку залишається недостатньо розробленою.

Учні з *прискореними темпами фізичного розвитку* 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, в підніманні ваги, але відчувати складності у виконанні вправ на гімнастичних приладах, в лазінні по канату, в підтягуванні тощо. Цим учням слід рекомендувати вправи: дихальні, для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу і тулуба, силової та загальної витривалості, для поліпшення постави.

Для учнів з *середніми темпами фізичного розвитку* рекомендуються вправи для поліпшення постави, розвитку швидкості, сили, гнучкості, спритності.

Учні з *уповільненими темпами фізичного розвитку* у зв'язку із заниженим зростом і абсолютною масою поступаються іншим дітям в абсолютних показниках сили і швидкісно-силових якостей (в стрибках), проте нерідко вони перевищують учнів акселератів у відносних показниках сили та стрибучості, силової витривалості. Оцінювати рівень їх підготовленості у стрибках і силі слід з урахуванням їх зросту та маси. Для них рекомендуються вправи для поліпшення постави, розвитку швидкості рухів, швидкісно-силових якостей.

### **3. Особливості диференційованого фізичного виховання школярів залежно від соматичного типу конституції школярів**

Диференційований підхід до фізичного виховання школярів зумовлюється соматичним типом конституції дитини або тілобудовою.

*Астенічний* тип — високий (рідше середній) зріст, видовжена грудна клітка з гострим підгруднинним кутом, довга шия, вузькі плечі, відносно довгі кінцівки, ніжна тонка бліда шкіра, слабко розвинута підшкірна клітковина. Серце невеликих розмірів, легені видовжені, кишки короткі, тиск крові знижений; переважають процеси дисиміляції.

*Гіперстенічний* (пікнічний) тип — риси в цілому прямо протилежні попередньому: зріст середній або нижчий за середній, тіло масивне, багате жировідкладення (схильність до повноти), порівняно короткі кінцівки, короткі грудна клітка й шия, великий живіт, велике серце, довгі кишки, схильність до підвищеного тиску; переважають процеси асиміляції.

*Нормостенічному* типу властива пропорційна гармонійна будова тіла, добре розвинуті у більшості випадків кісткова і м'язова тканини. Вважається, що нормостенічний тип займає середнє положення між астенічним і гіперстенічним типами.

В. М. Шевкуненко виділив два основних типи конституції: *доліхоморфний* (ближче до астенічного) і *брахіморфний* (ближче до гіперстенічного). Кожний тип налічує багато спадкових особливостей (типів) будови різних органів і систем.

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

У дітей з різними типами будови тіла спостерігали різні рівні розвитку фізичних якостей. Результати досліджень фізичної підготовленості дозволили встановити, що у



школярів *астеноїдного* типу досить низький рівень витривалості, абсолютної і відносної сили, гнучкості хребта, рівноваги, а швидкісно силові якості розвинені нижче середнього рівня.

У школярів *торакального типу* досить високі показники рівноваги, швидкісних і швидкісно силових якостей, відносної сили і функцій рівноваги при середньому рівні гнучкості хребта.

У школярів *м'язового типу* високий рівень розвитку гнучкості, швидкісних і швидкісно силових якостей, гнучкості хребта, рівноваги при середніх показниках витривалості і відносної сили.

У школярів *дигестивного типу* низькі показники швидкісних і швидкісно силових якостей, витривалості і відносної сили, але разом з тим для них характерний середній рівень розвитку рівноваги, гнучкості хребта, кистьової динамометрії.

#### **4. Актуальні проблеми оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку.**

Сьогодні існує велике розмаїття тестів для оцінювання ФП школярів. Також розроблено:

- авторські методики оцінки рухової підготовленості школярів, які передбачають поєднання загальновідомих контрольних вправ в різних варіантах;
- систему діагностики психомоторної готовності дітей до навчання в школі; - індивідуальні норми ФП школярів молодшого шкільного віку;
- систему нормативів для експрес-контролю рівня ФП і здоров'я школярів середніх класів;
- встановлено об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку.

Проте диференціація нормативів відповідно до показників природного розвитку пропонується рідко. Не звертається увага на факт, що врахування соматометричних показників позитивно позначається на ставленні молоді до ФВ, рівні їхньої ФП, соматичного і психічного здоров'я школярів. Мало ґрунтовних наукових даних з визначення ступеня впливу показників ФР на результати складання тестів ФП сучасними школярами старших класів. Не з'ясовано міру впливу показників ФР на результати складання нормативів ФП. Актуальним на сьогодні є з'ясування оптимального набору морфологічних ознак, які найбільшою мірою характеризують рухові здібності школярів.

**5. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням рівня фізичної підготовленості.** У практиці фізичного виховання в якості критерію поділу школярів на групи для здійснення індивідуально-типологічного підходу широко використовують показники *фізичної підготовленості*. Вони обґрунтовують свою думку тим, що фізична підготовленість може бути вимірною більш точно, ніж інші параметри і з віком інформативність показників фізичної підготовленості зростає.

Найчастіше наукові дослідження, присвячені порівнянню ефективності тренувальних програм, спрямованих на удосконалення рівня «провідних» чи «відстаючих» сторін фізичної підготовленості, проводяться у спорті. Фахівцями ставиться під сумнів доцільність розвитку фізичних якостей до яких спортсмен не має генетичної схильності. Проте домінує думка, що на етапах базової підготовки необхідно „підтягувати” саме відстаючі фізичні якості, а вже потім акцент зміщувати на пріоритетний розвиток „провідних” для спортсмена фізичних якостей.

У спеціальній літературі можна знайти декілька напрямів побудови фізичної підготовки спортсменів: усунення недоліків у фізичній підготовленості; удосконалення провідних компонентів фізичної підготовленості; паралельне усунення недоліків і удосконалення провідних компонентів фізичної підготовленості. Вважається, що 1-й варіант є більш ефективним для спортсменів розрядників (до 2 спортивного розряду); для спортсменів вищої кваліфікації більш ефективним є 2-й і 3-й підходи. Для спортсменів з кваліфікацією КМС–МС ефективним є 3-й (паралельний) підхід. Другий напрямок більш

придатний для спортсменів, які наближаються до рекордних для себе результатів у цих видах змагальних вправ.

На контингенті осіб віком 16 років, які займалися плаванням, підтверджено ефективність етапної зміни спрямованості тренувального процесу. Ці співвідношення на початковому етапі навчання знаходяться в межах: 40% – на провідні і 60% – на відстаючі якості. На заключному етапі експерименту: 55% – на провідні якості, 45% – на відстаючі.

Доведено відносно вищу ефективність програми диференційованої підготовки спортсменів другого та першого спортивних розрядів з багатоборства «Військово-спортивний комплекс» (ВСК) з акцентом на розвиток провідних, щодо модельних, фізичних якостей у підготовчому періоді макроциклу.

Найбільш ефективним у підготовці спортсменів-початківців є тренувальний режим, при якому удосконалюються найбільш розвинені сторони рухової сфери. Про переваги свідчить більша кількість позитивних змін в окремих показниках фізичної працездатності і показниках центральної гемодинаміки дівчат 15-17 років за період експерименту; що супроводжувалося зменшенням гострої захворюваності. Вищий оздоровчий ефект внаслідок тренувального процесу, спрямованого на розвиток провідних фізичних якостей, також відзначали й інші фахівці.

Дослідження, що проводилися у процесі фізичного виховання школярів 11-15 років показали, що методичний підхід, заснований на вдосконаленні провідного боку моторики, є найбільш ефективним для підвищення аеробних можливостей підлітків. Так, зіставляючи темпи приросту результатів загальної працездатності виявили, що найбільш інтенсивними темпами вона збільшується в групі підлітків, удосконалюють провідні сторони моторики; на другому місці група школярів, які удосконалюють відстаючі фізичні якості; і на останньому місці група учнів, розвивають фізичні якості рівномірно-пропорційним методом. Хоча при комплексному порівнянні усіх показників фізичної підготовленості встановлені незначні відмінності (в ефективності двох інших режимів занять), проте режим рухової активності, спрямований на переважний розвиток провідних фізичних якостей, де було виявлено 8 достовірних поліпшень результатів рухових тестів, залишався найбільш ефективним.

Рівні фізичної підготовленості варто враховувати для добору фізичного навантаження під час уроків фізичної культури. Для школярів, що мають *середній і низький рівні фізичної підготовленості*, фахівці рекомендують спрямувати зміст фізичного виховання на підвищення результатів у рухах нелокомоторного (регіонарного і локального) характеру, пов'язаних з проявом абсолютних (а не відносних) показників фізичних якостей і здібностей. У зв'язку із цим у *якості тестів фізичної підготовленості* доцільним вважають застосувати тестові вправи, не пов'язані з переміщенням усього тіла в просторі, таких, як метання різних снарядів – для тестування швидко-силових здібностей, метання на точність різних снарядів – для оцінки координаційних здібностей, жимигор, штанг і т.п. максимально можливу кількість разів – для визначення рівня силової витривалості, безнагрузочних тестів або тестів, руховий зміст яких становить тривалий малоінтенсивне переміщення сторонніх предметів (снарядів) – для тестування витривалості.

#### ЛЕКЦІЯ № 40

### ТЕМА: ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ДЕТЕРМІНАНТ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

#### ПЛАН

1. Поняття гендеру. Фемінність, маскуліність, андрогенність.
2. Гендерна диференціація у фізичному вихованні дітей.
3. Поведінкові фактори здоров'я дітей і підлітків: гендерні відмінності.
4. Ставлення школярів до фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей.

## 5. Особливості змісту занять фізичними вправами у дошкільних закладах та загальноосвітніх школах з урахуванням вимог гендерної соціалізації дітей,

**1. Поняття гендеру. Фемінність, маскуліність, андрогенність.** Гендерна нерівність наскрізь пронизує суспільство: хоча на земній кулі і проживає приблизно однакова кількість чоловіків і жінок, саме жінки становлять більшість серед 1,3 млрд. найбідніших і 75% з 960 млн. безграмотних людей; вони володіють лише 1% нерухомості, виконують 2/3 усієї роботи, але отримують за це тільки 5% світового прибутку (Марущенко О., Плахотнік О., 2012; Ковальова О.В., 2014). За даними Всесвітнього економічного форуму Україна займає 22 сходинку за показником гендерної нерівності у сфері освіти (враховується співвідношення рівня грамотності чоловіків та жінок, охоплення чоловіків та жінок начальною, середньою та вищою освітою). Це доволі не найгірший показник, враховуючи, що Росія в даному випадку займає 35 місце, Молдова – 42 Литва – 45, Грузія – 89 (Сакевич В., 2013).

На думку низки зарубіжних і вітчизняних науковців (Ш. Берн, 2009, Є. П. Ільїн, 2009, Т. Круцевич, 2015), питання про застосування понять «стать» і «гендер» ще не знайшло свого остаточного вирішення. Проте зазвичай коли беруть до уваги не біологічні особливості, а *психоціальні та соціокультурні ролі* чоловіків і жінок, вживають термін «гендер» і «гендерні відмінності».

Дослідження гендеру були запропоновані Сандрою Бем для діагностики психологічного статі і визначали міру андрогинності, маскуліності або фемініності особистості. Розробляючи свою теорію, С. Бем прагнула звільнити людей від тюремних стін гендерно-рольової стереотипізації і надати допомогу в створенні концепції психічного здоров'я. Бем наполягає на тому, що як чоловіки, так і жінки мають і маскуліності і фемініності рисами, і вся справа в тому, які риси переважають у даної людини. При цьому більш адаптованою до умов існування в соціумі С. Бем вважає андрогін особистість, в рівній мірі об'єднує в собі кращі риси чоловічої і жіночої статі.

Тривалий час вважалося, що маскуліність та фемініність – це протилежні полюси однієї шкали, тобто висока маскуліність розглядається як низька фемініність (і навпаки). В сучасних психологічних концепціях статі і статево-рольової поведінки ці властивості розглядаються, як відносно незалежні один від одного конструкти. Тобто можливий одночасно високий розвиток обох характеристик, або одночасно низький рівень цих статево-рольових проявів. Поєднання високого розвитку фемініності та маскуліності в одній людині (незалежно від її статі) отримало назву андрогінність. У психології особистості андрогінія розглядається як особистісна характеристика, не пов'язана з порушеннями статевого розвитку або статево-рольової орієнтації. Розвинута андрогінія в людини, незалежно від її статі, передбачає багатий арсенал і гнучкість її рольової поведінки, високі соціально-адаптивні здібності й інші важливі якості. Наприклад, помічено, що обдарованим людям часто властива висока андрогінія.

Маскуліність не обов'язково притаманна чоловікам так само, як фемініність – не є виключно жіночою характеристикою. Такі фемініні властивості, як щиросердність, емоційність, інтуїтивність, вітальність, у значній мері властиві і чоловікам, набуваючи виразності у міру наближення до особистісної зрілості. З іншого боку, серед жінок нерідко зустрічаються такі маскулініні якості, як безкомпромісність, наполегливість, розвинута мотивація досягнення, ініціативність, високий інтелект і свобода від стереотипів. В житті сучасного суспільства зустрічається чимало фемініних чоловіків і маскулініних жінок. Звичайно в даному контексті йдеться переважно не про фізичні властивості, а про психологічні характеристики.

Згідно суспільних стереотипів, які значною мірою визначають особливості соціальної поведінки людини, для чоловіка нормативною і бажаною вважається виражена маскуліність. Для сучасної європейської жінки, навпаки, надмірна фемініність не є в тій же мірі нормативною і бажаною, в якій маскуліність – для чоловіка.

**2. Гендерна диференціація у фізичному вихованні дітей.** В навчальних закладах не передбачено різних підходів до дівчаток і хлопчиків. Програми фізичного виховання в загальноосвітніх школах розраховані на середньостатистичну дитину й передбачають різницю лише в нормативах для хлопчиків і дівчат. Переважна більшість учителів ФК погоджуються, що діти повинні займатися окремо «за статевим принципом», а вимоги до дівчат повинні бути нижчими (О.Фащук, 2011).

Змішане виховання й навчання в нинішніх школах можна назвати безстатевим, тому що протягом декількох поколінь в молодих людей зникає статева особистісна самоідентифікація, особливо в хлопчиків (В. Ф. Базарний, 2005). Результатом цього є нейтралізація й пригнічення чоловічих задатків у хлопчиків і жіночих – у дівчаток, що негативно позначається на здоров'ї, у тому числі й репродуктивній функції молоді. Відсутність гендерного підходу до формування особистості дітей може не лише деформувати процес їхнього психічного розвитку, а й негативно позначитися на їхньому фізичному здоров'ї. Тому вчені звертають увагу на гендерну диференціацію у вихованні та навчанні підростаючого покоління як фактор збереження людини на популяційному рівні (Л. В. Тарасенко, 2007). Складність в тому, що раніше на це не звертали уваги, і зараз майже немає матеріалів на цю тему.

Зокрема *розвивальне середовище* в класі створюється жінкою, тому більш орієнтоване на дівчаток. Часто вихователям і вчителям важко зрозуміти хлопчиків, їх проблеми та причини неслухняності.

Доволі розповсюденим є *стереотип*, що спорт – це взагалі не жіноча справа, і якщо дівчина намагається активно ним займатися, то нерідко ставиться під сумнів її «жіночність», «нормальність» (Марущенко О., 2012).

Разом із тим на початку уроків фізичної культури хлопці вишикуються першими, перед дівчатами, що насправді є неформальним механізмом *гендерної сегрегації*, адже жодним нормативним документом це не врегульовано.

Дитина починає ідентифікувати себе як хлопчика чи дівчинку вже в 18 місяців. Але гендерна ідентифікація та усвідомлення своєї подібності з іншими представниками чоловічої або жіночої статі відбувається у віці від двох до шести років. Ближче до 7 років у них формується гендерна стійкість – розуміння того, що дівчинка виросте і стане жінкою, мамою, а хлопчик – чоловіком, батьком. У цей період дитина починає вести себе у відповідності з засвоєними гендерними моделями поведінки. Більшість соціологів згодні з тим, що взаємодія природи і виховання визначає подальший розвиток гендерної ролі дитини.

Особливого значення *для гендерної диференціації* мають: по-перше, психічні особливості пізнавальних процесів і властивостей (сприйняття, пам'яті, мислення, уваги) хлопчиків і дівчаток, особливості емоційного і вольового розвитку; по-друге, фізіологічні особливості дітей (домінування півкуль, внутрішньомозкові процеси, структура нервової системи, врівноваженість процесів збудження і гальмування); по-третє, педагогічні особливості гендерної диференціації на рівні принципів гуманізації та індивідуалізації процесу навчання й виховання, засобів та методів виховання.

Гендерна диференціація на уроці фізичної культури учнів основної школи повинна реалізуватися на трьох **рівнях**:

*на рівні мети і завдань* – у диференційованому розвитку фізичних, духовних та психологічних якостей, рис і властивостей у хлопців та дівчат відповідно до вікових та статевих відмінностей учнів;

*на рівні змісту* – набуття необхідних знань учнів основної школи із гендерних досліджень поряд із теоретико-методичними знаннями з фізичної культури, які забезпечують гендерний розвиток та формування гендерної культури школярів на основі реалізації гендерних стереотипів, засвоєння гендерних ролей та виховання відповідальності за свої міжособистісні взаємини в мікро- та макросередовищі;

на рівні засобів використання фізичних вправ у контексті з початковими уявленнями про мужність і жіночість, а також соціально схвалюваних статевих ролей відповідно до вікових особливостей та рівня фізичного розвитку (І. В. Євстігнеєва).

**Результатом гендерного виховання на уроках фізичної культури** має бути формування в учнів основ гендерної культури, усвідомлення себе представником своєї статі, що підтримує самооцінку і почуття самоповаги, впевненість і потенціал самореалізації на основі знань про психофізіологічні особливості учнів різної статі; розуміння традиційних для фізичної культури образів чоловіка і жінки; прийняття своєї гендерної ролі і готовності до її використання на уроках фізичної культури та в повсякденному житті.

**Критерії та показники** гендерного виховання учнів:

*когнітивний критерій* (набуття системності знань про себе як представника певної статі; пізнавальної активності; зміст гендерних ролей; зміст, ролі, функції гендерних стереотипів; розуміння підлітками сутності гендерного виховання);

*емоційно-ціннісний* (усвідомлення цінності і позитивне відношення до власної статі та повага до іншої; формування життєвих цінностей щодо занять з фізичної культури; усвідомлення реалізації рівних можливостей для хлопців та дівчат на заняттях з фізичної культури);

*мотиваційний* (наявність позитивної мотивації у хлопців та дівчат до занять фізичною культурою з урахуванням вікових та статевих особливостей розвитку, здорового способу життя як у школі, так і в родині, враховуючи інтереси і потреби хлопців і дівчат; позитивного та продуктивного міжстатевого спілкування);

*поведінковий* (засвоєння гендерних ролей та їх реалізацію у спільній діяльності на засадах гендерної рівності, міжстатевого спілкування, взаємоповаги до протилежної статі; сприйняття гендерних стереотипів відповідно до статі) (І. В. Євстігнеєва).

**3. Поведінкові фактори здоров'я дітей і підлітків: гендерні відмінності.** Виділяють кілька факторів, які характеризують відношення індивіда до свого здоров'я: самооцінка здоров'я, медична інформованість, місце здоров'я в системі життєвих цінностей, наявність шкідливих звичок, екологічні установки, вплив стресогенних факторів, фізична активність.

**Самооцінка здоров'я.** Ставлення людини до свого здоров'я обумовлено об'єктивними і суб'єктивними факторами і проявляється в діях і вчинках, виражається думками і судженнями щодо причин, що впливають на його фізичне і психічне благополуччя. Ставлення людини до здоров'я включає в себе суб'єктивну оцінку або самооцінку людиною свого фізичного і психічного стану. Самооцінка людиною свого стану – своєрідний індикатор і регулятор поведінки.

Встановлено, що показники самооцінок здоров'я у дівчаток і дівчат достовірно нижчі, ніж у хлопчиків і юнаків того ж віку. Для дівчат більшою мірою характерні різні скарги на стан здоров'я, нездужання і психосоматичні розлади. Зокрема, встановлено, що 15-річні дівчата частіше, ніж хлопці, скаржаться на нездужання. Показники самооцінок фізичної підготовленості та рівня знань в галузі фізичної культури у дівчаток і дівчат також достовірно нижчі, ніж у хлопчиків і юнаків того ж віку. Суттєву різницю у самооцінці учнів рухової підготовленості встановлено, починаючи з двох останніх класів початкової школи.

**Медична інформованість.** Поведінка підлітків в контексті здоров'я значною мірою пов'язано з рівнем їх медичної інформованості. Медична інформованість характеризується наступними знаннями підлітка: про шкоду для здоров'я деяких звичок, про фактори ризику найбільш поширених захворювань, про перенесені захворювання, про особливості свого організму в зв'язку з протипоказанням прийому тих чи інших ліків, про правила надання першої медичної допомоги. Крім того, показник медичної інформованості характеризує ефективність профілактичної діяльності системи охорони здоров'я.

Як відзначають І.В. Журавльова (2002) і С. Каррі і ін. (2002, 2004), в цілому для російських підлітків характерний більш низький рівень показників медичної інформованості

в порівнянні з їх зарубіжними однолітками; причому у хлопчиків і юнаків він нижче, ніж у дівчаток і дівчат того ж віку [1, 7, 8].

Рівень медичної інформованості підлітків вивчали на основі аналізу показників, що характеризують відношення учнів 10-х класів до вживання наркотичних засобів. Встановлено, що 24,8 і 45,0% дівчат і 24,8 і 39,3% юнаків повністю згодні або згодні з твердженням: «багато молодих людей вживають наркотики» (!). 20,8% дівчат і 18,8% юнаків вважають, що вживання наркотиків «дозволяє відчувати себе краще», а 20,3% дівчат і 24,8% юнаків - що вживання слабких наркотиків нешкідливо.

Статистично значущих розбіжностей у відповідях хлопців і дівчат щодо скарг на здоров'я не спостерігалось. Однак хлопці трохи частіше від дівчат скаржилися на неприємні відчуття в очах (12,5% порівняно з 8,5%), дівчата ж нарікали на болі у хребті і суглобах (14,4% порівняно з 16,5%) і на безпідставні зміни настрою, тривожність і роздратованість (28,9% порівняно з 22,9%). Отже, імовірно, що хлопці дещо більше схильні до розвитку офтальмологічних захворювань, дівчата – до порушень постави й нервово-психічних розладів (Боднар І.Р., 2014).

**Місце здоров'я в системі життєвих цінностей.** Результати раніше проведених соціологічних досліджень свідчать про те, що в системі життєвих цінностей індивіда здоров'я як базова цінність займає 3-5-е місце, після «сім'ї» і «роботи». В умовах сучасної соціально-економічної ситуації цінність здоров'я все більшою мірою набуває інструментальний характер. Це пов'язано також з тим, що при низьких стартових можливостях входження в ринкові відносини у більшості населення нашої країни йде експлуатація найбільш доступного ресурсу, а у дітей, підлітків і молоді нерідко і єдиного ресурсу - свого здоров'я [1, 2, 5, 6].

**Наявність шкідливих звичок.** У прогнозі громадського здоров'я, представленому в «Основних напрямках державного регулювання охорони здоров'я Російської Федерації на 2000 -2010 роки», відзначається посилення таких факторів ризику здоров'я, як алкоголізм, куріння, наркотична залежність, зниження фізичної активності. Подібний прогноз змушує приділити цим факторам особливу увагу.

**Куріння.** Багаторазово підтверджений висновок: куріння шкідливе, особливо в дитячому та підлітковому віці. Крім того, встановлено, що, по-перше, саме в дитячому і підлітковому віці шкоду від куріння найбільший; по-друге, куріння, як правило, стає першою формою девиант-ного поведінки, з якої згодом поєднується вживання алкоголю, а в ряді випадків - і наркотиків.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що за показником «експериментування» з тютюнопалінням достовірних відмінностей у дівчат порівняно з юнаками не виявлено, крім вікової групи 11-річних підлітків. Цікаво те, що 13-річні дівчатка мають навіть великі показники «експериментування» з тютюнопалінням (46,8% дівчаток пробували палити), ніж хлопчики цього ж віку (46,3%).

Встановлено, що 13,8% дівчаток у віці 13 років курять щодня, в той час як показник прилучення до паління у 13-річних хлопчиків становить 10,4%. У віці 15 років курять щодня 20,8% юнаків, це достовірно вище, ніж у дівчат цього ж віку (12,4%).

**Вживання алкогольних напоїв.** Встановлено, що до 17-річного віку практично всі підлітки мають досвід вживання алкогольних напоїв, а деякі підлітки (навіть 11-річні!) Кілька разів бували по-справжньому п'яними. Якщо у віці 11 років стан сп'яніння більше 10 разів випробували 1,9% дівчаток і 2,2% хлопчиків, то у віці 13 років - 3,3% дівчаток і 7,5% хлопчиків, а у віці 15 років - 3,8 % дівчат і 12,9% юнаків (відмінності достовірні).

Особливо слід відзначити, що «критичним» віком в плані залучення підлітків до вживання алкогольних напоїв є вік 13-14 років. У цьому віці 47,0% дівчаток і 38,5% хлопчиків вперше спробували алкогольні напої, а 26,2% дівчаток і 28,2% хлопчиків вперше випробували стан алкогольного сп'яніння. Аналіз результатів раніше виконаних досліджень свідчить про те, що для російських 15-річних підлітків характерно збільшення ступеня

прилучення до вживання алкогольних напоїв (рівень вживання алкогольних напоїв різної міцності російськими підлітками збільшився в 1,8-2,5 рази) [1, 3, 4].

**Вживання наркотичних речовин.** В ході досліджень, спрямованих на вивчення особливостей вживання дітьми та підлітками наркотичних речовин, встановлено, що вживання наркотиків зазвичай передують куріння і вживання алкогольних напоїв (чим раніше підліток починає курити, тим вище ймовірність того, що в майбутньому він долучиться до наркотиків). Встановлено також, що в останні 3-5 років серед підлітків 13-15 років збільшилась поширеність вживання наркотичних речовин, алкогольних напоїв і куріння, об'єднаних загальною назвою «психоактивні речовини». Так, рівень поширеності щоденного куріння збільшився в 1,4 рази, алкоголізації - в 1,8 рази, наркотизації - в 3,0 рази (!) [1 - 4].

**Вплив стресогенних чинників.** У соціологічному плані стрес у підлітків пов'язаний з особливостями взаємин з однолітками, вчителями, батьками, задоволеністю своїм життям. Переважання негативних переживань призводить до виникнення у підлітків стану тривожності і розгубленості, що може спровокувати виникнення серйозних відхилень у фізичному і психічному стані, виникнення хвороб.

В ході дослідження встановлено, що близько половини підлітків у всіх вікових групах хоча б один раз на місяць відчують стан нервового напруження. Найбільш виражені гендерном відмінності виявлені у підлітків вікової групи 13 років (5,4% хлопчиків і 18,4% дівчаток відчують стан нервового напруження). Рівень особистісної тривожності у хлопчиків і юнаків у всіх вікових групах нижче, ніж у дівчаток і дівчат того ж віку.

**Фізична активність дітей і підлітків.** Фізична активність більшою мірою відображає соціально мотивоване ставлення людини до фізичної культури. Вона повинна розглядатися як головна сфера формування фізичної культури особистості. Соціальний аспект проблеми формування фізичної активності школярів пов'язаний з тим, що вплив природних факторів на розвиток фізичного потенціалу підлітків має об'єктивний характер, але його специфіка полягає в тому, що воно може посилюватися або слабшати в залежності від активності самої людини.

Визначено, що в цілому для дівчаток і дівчат характерний більш низький *рівень фізичної активності*, ніж для хлопчиків і юнаків того ж віку. Так, 64,8; 65,0 і 67,3% дівчаток і дівчат відповідно 11, 13 і 15 років займаються фізичними вправами недостатньо часто. Це не дозволяє домогтися розвиваючого (тренувального) ефекту занять. Відсоткове співвідношення хлопчиків і юнаків відповідного віку, які займаються фізичними вправами недостатньо часто, становить 44,7; 44,6 і 53,9%.

Дівчата частіше від хлопців (на 11,7%) присвячують свій вільний час перегляду телепрограм, а також – читанню (на 14,2%), тоді як хлопців більше серед активних користувачів комп'ютера (65,3% порівняно з 58,5%). З'ясовано, що хлопці також частіше від дівчат займаються в спортивних секціях (46,9% порівняно з 43,6%) (Боднар І.Р., 2014).

Хлопчики і дівчатка орієнтовані на *різні типи рухової активності*. Дівчатам підходять заняття, спрямовані на розвиток ритму, плавності і гнучкості, а заняття з хлопчиками передбачають розвиток витривалості, витримки і швидкості. У відповідності з цим добирають ігри для них, визначається різна кількість повторень і тривалість вправ. Хлопчики орієнтовані на ті фізичні ігри та вправи, в яких вони можуть продемонструвати власну силу і швидкість. Прикладом таких ігор є боротьба, біг та метання предметів. Дівчаткам ближчі ігри зі скакалками, стрічками і м'ячем. Саме в таких заняттях вони максимально можуть проявити себе, оскільки частота руху кисті рук у них набагато вища, ніж у хлопчиків.

Відмінності в мотивах для юнаків і дівчат повинні визначати зміст і *спрямованість фізичного навантаження* на заняттях з фізичного виховання. Для юнаків заняття повинні носити більшою мірою розвиваючу (кондиційну) спрямованість, а для дівчат – оздоровчу (Біліченко Е. А., 2013).

*Значимість теоретичних знань* в середньому для юнаків в середньому трохи вища (60,95%), ніж для дівчат (60,25%) (Біліченко Е. А, 2013).

При проведенні занять з дівчатами більш ефективними є методи *заохочення* і вербальна оцінка їх досягнень на занятті. Юнакам необхідна точна, кількісна оцінка, виражена в кг, см, сек і т. П. Найбільш *ефективним стимулом до систематичних занять* фізичними вправами у юнаків є облік приросту їх досягнень в рухових тестах. Дівчата в меншій мірі люблять виконувати рухові тести. Для них стимулом є вимірювальні процедури обвідних і росто-вагових параметрів (Біліченко Е. А, 2013, Боднар І.Р., 2014). За дослідженнями (Єделева Е., 1989), лише 40 % школярів, які займаються на уроках фізичної культури цілеспрямовано бажаючи досягнути належного фізичного статусу. При цьому хлопчики розуміють його як розвиток рухових здібностей, а дівчатка – як поліпшення свого естетичного вигляду: фігури, ходи. Хлопці частіше, ніж дівчата, в процесі уроків ФК звертають увагу на поліпшення настрою (на 7,5%), фізичної підготовленості (на 19,5%,  $p < 0,001$ ) і розумової працездатності (на 10,64%,  $p < 0,001$ ); дівчата ж у процесі регулярного виконання фізичних вправ (на 7,5%,  $p = 0,06$ ) частіше від хлопців зосереджені на змінах форм тіла (Боднар І.Р., 2014).

Хлопці на уроках фізичної культури мають більше можливості займатися видами спорту за уподобаннями, ніж дівчата, *позаквиди спорту, які пропонуються хлопчикам на уроках фізичної культури*, співпадають з тими, якими вони хочуть займатися. Це частково доповнює дослідження, проведені в напрямку гендерного аналізу, стилю шкільного навчання інших предметів, за результатами яких встановлено, що здебільшого стиль побудований за взірцем, звичнішим і зручнішим для хлопчиків: іспит у формі тестів, індивідуальні доповіді, змагання за оцінки заохочують так звану “*мужність*”. На думку І. Фрумїна (1998), Є. Ярської-Смірної (2001, 2003), від цього страждають як хлопчики, так і дівчатка, хоча б тому, що в них не розвиваються навички критичного мислення, вміння ставити запитання, колективно обговорювати та розв’язувати проблеми. Слід зазначити, що таку саму проблему зараз вирішує Швеція, країна де широко досліджують гендерну проблему, де вивчають гендерний баланс у фізичному вихованні школярів, а саме – чи немає перекоосу в бік хлопців, наприклад, у створенні їм більших можливостей для занять традиційно чоловічими видами спорту.

Суттєві ( $p < 0,05$ – $0,001$ ) гендерні відмінності спостерігалися у *причинах*, через які учням не подобається брати участь в уроках ФК. Хлопці рідше ( $p < 0,01$ ) звертають увагу на будь-які недоліки, тоді як дівчатам не подобаються неприємні відчуття, пов’язані з напруженнями під час фізичних навантажень: піт, втома, біль та зависокі вимоги до учнів (Боднар І.Р., 2014).

Як свідчать результати досліджень таких іноземних фахівців як Мордох, Дікенсон та Спаркес, а також Генрі учениці бачать у фізичному вихованні деякі *недоліки*: часто погані погодні умови для занять, спортивні травми, жорсткі умови до фізичної активності. Хлопці більш емоційно ніж дівчата переносять свої поразки, як у індивідуальних так і командних спортивних змаганнях. Учні шотландських шкіл не люблять предметів, котрі вимагають від них великих фізичних зусиль, а також занять, що проходять при складних атмосферних умовах (низька температура, велика вологість повітря).

Дослідники вказують на те, що дівчата мають занижену самооцінку власних фізичних можливостей, у той час, як у хлопчиків спостерігаються протилежна тенденція.

Не спостерігається розбіжностей залежно від статі дітей у переконанні в користі та важливості уроків ФК, а також у бажанні складати нормативи (див. табл. 1). Відсутні гендерні розбіжності у ставленні до 12-бальної шкали оцінювання, проте з віком тільки зростає кількість учнів, які переконані в тому, що оцінка з ФК повинна бути диференційованою (від 76,2 до 81,1%) (Боднар І.Р., 2014).

**4. Ставлення школярів до фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей.** Як стверджують І. Радченко (1989), Н. Фалькова (2003), знання педагогом ставлення до фізичного виховання (інтересів, орієнтацій, мотивів)школярів, з урахуванням



гендерних особливостей допоможе скоригувати навчальні програми та виробити певну стратегію диференційованого підходу під час навчання, а в процесі фізичного виховання сформувавши позитивне ставлення до рухової активності.

Найбільш привабливими для хлопців є командні спортивні ігри; дівчата, на відміну від хлопців, віддають перевагу індивідуальним видам фізичної активності (гімнастика під музику, танці). Інтерес хлопців до певних *видів рухової активності* відзначається більшою стабільністю ніж у дівчат. Результати досліджень відношення українських учнів до шкільного фізичного виховання (О. Фащук, 2007) є схожими з висновками сформульованими дослідниками Польщі, Росії та Західної Європи.

Тхерлава і Бентон (1993) показали, що хлопці у вільний час віддають перевагу тим видам спорту, котрими займаються на шкільних уроках, дівчата ж у позашкільний час дуже рідко займаються спортом, котрі пропонуються вчителями фізичного виховання.

Останнім часом збільшилась кількість дівчат, що *хотіли б на уроках фізичної культури* грати у футбол (з 8 до 17 %), займатися лижною підготовкою (з 11 до 25 %), настільним тенісом (з 29 до 33 %). Натомість знизилася кількість дівчат, що хочуть займатися плаванням (з 54 до 44 %), гімнастикою (з 41 до 29 %) та туризмом (з 41 до 30 %). В останні роки помітно зростає інтерес дівчат до такого командного виду як футбол та до різних видів єдиноборств, зокрема: бокс, тхеквондо, кікбоксинг, які традиційно вважаються “чоловічими” видами спорту (О.Фащук). Це свідчить про те, що на даному етапі розвитку суспільства з’явилася тенденція до розширення сфери інтересів дівчат у фізичному вихованні. Що співпадає з висновками К. Хорні (1993), автора праці “Психологія жінки”, яка зазначає, що більшість жінок у сучасних умовах реалізують себе за чоловічим типом. Боротьба статей, утвердження незалежності обумовлене тим, що частина жінок бажають бачити себе чоловіками. Це дозволяє зазначити, що на даному етапі розвитку суспільства іде прихована конкуренція між чоловіком та жінкою у відверто чоловічому середовищі. Тому, для утримання позицій та доведення своєї значущості дівчинка, яка має відповідні фізичні дані, намагається оволодіти тими методами, які застосовує хлопчик у цій конкуренції. К. Хорні (1993) зазначає, що не “модним” є залишатися просто дівчинкою, в чоловічому суспільстві це можуть розцінити як слабкість та незначущість для оточуючого середовища. Тому результати дослідження (О. Фащук, 2007) та дослідження інших авторів ще раз підтверджують необхідність ознайомити дівчину з певним набором гендерних та статевих відмінностей, сформувавши соціально значимі ціннісні орієнтації у виборі видів діяльності та соціальних ролей, допомогти розкрити індивідуальні можливості, власний потенціал та завдяки цьому безконфліктно утриматись у соціумі. Зокрема, це стосується і вибору видів спорту. На думку Т. Журженко (2001) та М. Зелінського (2003), гендерний підхід має розкрити та проаналізувати наявні відмінності в освіті між хлопчиками й дівчатками, проблеми упереджень у змісті шкільних програм, гендерний дисбаланс в системі освіти в цілому.

**5. Зміст занять фізичними вправами** у дошкільних закладах та загальноосвітніх школах необхідно планувати з урахуванням вимог гендерної соціалізації дітей, використовуючи організаційно-педагогічні умови використання засобів фізичного виховання для формування уявлень про статево-рольову модель поведінки, статево-вікову ідентичність та розвиток навичок соціальної кооперації і співробітництва між дітьми різної статі (Таран І.І., 2004).

Для цілеспрямованого впливу на формування гендеру у дітей у фізичному вихованні паралельно з рішенням пріоритетних завдань фізичного розвитку та оздоровлення дітей доцільно вирішувати такі задачі: формувати уявлення і вчити елементам гендерної моделі поведінки; сприяти формуванню адекватної статево-вікової ідентичності і створювати передумови для завершення процесу статево-рольової ідентифікації в старшому дошкільному віці; сприяти вихованню навичок соціальної взаємодії і співпраці у дітей різної статі.

Сучасні рекомендації фахівців – підходити до питань гендерного виховання дітей комплексно. Дітей рекомендують розвивати всебічно, прищеплюючи їм якості обох статей.

Пов'язано це з тим, що суспільство висуває інші вимоги до статі. Так, сьогодні, наприклад, у кожного спортивного бренду обов'язково є лінійка, в якій представлені моделі унісекс. Сучасні жінки змушені бути більш рішучими і дієвими, а хлопчики повинні вміти співчувати іншим. Так, у дівчаток виховується рішучість, а в хлопчиків терпимість та вміння співпереживати. Маючи ознаки поведінки, властиві обом статям, дитині буде легше адаптуватися до вимог сучасного світу. Важливо при цьому дотримуватися балансу, так як розмиття меж між чоловічими і жіночими якостями буде негативно впливати на соціальний розвиток дитини.

Отож у фізичному вихованні дітей та молоді потрібно застосовувати не лише **біологічний** підхід, що обумовлює диференціювання фізичних навантажень і нормативів фізичної підготовленості, але й **гендерний** підхід, що, згідно з думкою багатьох учених, припускає, що різниця в поведінці, сприйнятті, ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок визначається не стільки фізіологічними особливостями, скільки соціалізаційними механізмами, вихованням і культурними традиціями регіону проживання (Т.Круцевич, 2015).

## ЛЕКЦІЯ № 41

### ТЕМА: ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА. НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ

#### ПЛАН

1. Актуальність проблеми інклюзивної освіти
2. Зміст понять інклюзія, інтеграція, сегрегація, інклюзивна освіта, інтегративне фізичне виховання
3. Діти з особливими (освітніми) потребами.
4. Компоненти інклюзивної освіти. Складові моделі інклюзивної освіти
5. Чому впровадження інклюзії у школі може бути неефективним
6. Передумови успішної розбудови інклюзивного середовища
7. Позитивні сторони інклюзивних процесів
8. Історія спеціальної освіти й інклюзії
9. Інтегроване та інклюзивне навчання в країнах Європи
10. Особливості впровадження інклюзивного навчання в Україні, ресурсні можливості спеціальної освіти

**1.Актуальність проблеми інклюзивної освіти.** Сьогодні всі причетні до освіти визнають, що більшість педагогів працює в класах, де є діти з різноманітними, відмінними потребами. Відтак постають нагальні питання: як надати їм найкращу підтримку, аби забезпечити всім без винятку дітям належну освіту. Результати досліджень учених і практиків багатьох країн підтверджують, що інклюзивний підхід корисний із соціальної, академічної і навіть фінансової точок зору, як в цілому для шкільної системи, так і для всіх дітей, які залучаються до інклюзивної освіти. Науковці переконані: інклюзивна освіта для дитини з порушеннями розвитку за всіма параметрами має бути такою самою, як освіта, яку отримують діти без порушень. Йдеться про повну участь у навчанні у звичайному (а не сегрегованому) класі, в якому діти з порушеннями проводять більшість часу і беруть участь в усьому, що відбувається в ньому. Водночас, для забезпечення таких умов доцільно застосовувати відповідні адаптації чи модифікації в освітньому середовищі та курикулумі. Отже, масові *школи та класи мають змінюватися*, аби задовольнити потреби всіх дітей - з відмінностями та без них (Лорман і Деппелер, 2001). Відповідно, спеціальні навчальні заклади мають стати ресурсними центрами для забезпечення належного супроводу та підтримки дітей з порушеннями, які інтегрувалися в інклюзивні заклади.

Розвиток сучасного суспільства детермінує повагу до людського розмаїття, встановлення принципів солідарності та безпеки, що забезпечує захист та повне **інтегрування у соціум** усіх верств населення, у тому числі й осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Це зумовлено визначенням *головної мети соціального розвитку - створення «суспільства для всіх»*. В основу такого інтегрування покладено концепцію цілісного підходу, яка відкриває шлях до реалізації прав і можливостей для кожної людини, насамперед, передбачає *рівноправний доступ до здобуття якісної освіти*.

Міжнародні стандарти в галузі прав людини ґрунтуються на ідеї участі кожної особи в суспільному житті на засадах рівності й без дискримінації (ООН, 1993). Поширення в Україні процесу інклюзивного навчання є не лише відображенням часу, але й представляє собою ще один крок до забезпечення повної реалізації прав дітей з особливими потребами на якісну освіту.

Інклюзивна практика реалізує доступ до одержання освіти в загальноосвітньому закладі за місцем проживання та створення необхідних умов для успішного навчання для всіх без виключення дітей, незалежно від їх індивідуальних особливостей, психічних та фізичних можливостей.

Рівень підтримки, гуманізм та терпимість у ставленні до дітей з особливими потребами, можливість надати їм доступну та якісну освіту – показники ступеня розвитку суспільства, в якому вони живуть. Отримання такими дітьми якісної загальної та професійної освіти є одним з основних і невід'ємних умов їх успішної соціалізації, забезпечення повноцінної участі в житті суспільства, ефективної самореалізації в різних видах професійної і соціальної діяльності.

Актуальність проблеми інклюзивної освіти пов'язана, насамперед, з тим, що число дітей, які мають особливі освітні потреби, неухильно росте. Дітей, які потребують корекції фізичного та(або) розумового розвитку, в Україні понад 1 млн., що становить 12% від загальної кількості дітей у країні. Окрім зростання кількості дітей з обмеженими можливостями, наголошується тенденція якісної зміни структури дефекту, комплексного характеру порушення у кожній окремої дитини.

## **2. Зміст понять інклюзія, інтеграція, сегрегація, психолого-педагогічний супровід, курикулум.**

**Інклюзія** (від англ. *inclusion* – включення, залучення) в широкому соціально-філософському сенсі – *форма буття*, спільного життя звичайних людей і людей з обмеженими можливостями (інвалідів), за чи проти якої виступає суспільство та його підсистеми (у тому числі інститути освіти) і по відношенню до якої і ті й інші члени суспільства мають право вільного вибору. Це *інноваційна ідеологія* трансформації ставлення людської спільноти (яка насамперед проявляється в системі освіти) до дітей з відмінностями у психофізичному розвитку. Це – *процес* збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі, і насамперед тих, що мають труднощі у фізичному чи розумовому розвитку. Вона передбачає розробку і застосування таких конкретних рішень, які зможуть дозволити кожній людині рівноправно брати участь в *академічному і суспільному житті* [738; 681; 682]. Інклюзія – процес збільшення ступеня участі всіх громадян в соціумі, і насамперед тих, що мають особливі потреби. Дитина з особливими потребами — це не обділена долею, це, швидше, визначений спосіб життя за обставин, що склалися, який може бути дуже цікавий їй і оточуючим людям, якщо порушення розглядати в рамках соціальної концепції. Тоді головний *сенс* процесу інклюзії можна позначити так: «Всім тут раді!»

*Інклюзія* є *соціальною концепцією*, яка передбачає розуміння мети – гуманізація суспільних відносин і прийняття прав осіб з обмеженими можливостями на якісну та доступну освіту. Освіта – це найвагоміша і найбільш проблемна сфера в житті людей зі спеціальними потребами. *Освіта виступає ніби індикатором кола інших проблем*, адже як лакмусовий папірець виявляє такі проблеми як: доступність архітектурних споруд, транспортування людей з особливими потребами, комунікаційної обмеженості, матеріального забезпечення, працевлаштування в майбутньому. **Інклюзія в освіті – це**

*ступінь інклюзії в суспільстві*, одна з гуманітарних ідей його розвитку. В основі інклюзивної освіти лежать ідеї рівного ставлення до всіх членів суспільства незалежно від їхньої національності, статі, раси, культури, соціального стану, релігії, індивідуальних можливостей і здібностей.

Основна *ідея інклюзивної освіти* – від інтегрування у школу до інтегрування у суспільство. Спільне навчання має не лише гарантувати право дитини з порушеннями психофізичного розвитку не бути ізольованою від інших, а й забезпечити їй можливість відвідувати ту школу, яку б вона відвідувала, коли б була здоровою. *Основний принцип* інклюзивного навчання — якомога менше зовнішньої і якнайбільше внутрішньої диференціації. Інклюзивна освіта як сучасна інноваційна тенденція нині широко обговорюється в наукових колах, педагогічною та громадською спільнотами.

Відтак необхідно відрізнити *соціальну інклюзію та інклюзивну освіту (навчання)*.

*Соціальна інклюзія* потребує поваги до дитини з особливостями психофізичного розвитку, визначення ступеня первинного порушення, характеру та змісту спеціального навчання, спрямованого на усунення вже наявних і запобігання появі нових негативних соціальних проявів. *Інклюзивне навчання* вимагає використання специфічних корекційних засобів, які не застосовуються у звичайній освіті.

*Концепція інклюзивної освіти* відображає одну з головних демократичних ідей – всі діти – цінні й активні члени суспільства. Навчання в інклюзивних освітніх закладах корисне як для *дітей з особливими освітніми потребами*, так і для інших *дітей*, членів родин та суспільства в цілому.

Часто *терміни інтеграція й інклюзія* помилково вживають як взаємозамінні. Водночас ці поняття різняться суттєвими відмінностями.

За *інтеграції* діти з різними (відмінними) здібностями залучаються до існуючої освітньої системи; педагогічні зусилля спрямовуються на те, аби зробити дитину «нормальнішою», допомогти пристосуватися до існуючої моделі шкільної освіти (проведення уроків, умови шкільного життя тощо).

*Інклюзивна освіта*, ж передбачає, що від самого початку всі діти належать до системи масової освіти. Отже, про потребу «пристосувати» дитину до освітнього середовища взагалі не йдеться, адже вона вже є частиною цієї системи. Мета інклюзії полягає в тому, щоб кожний навчальний заклад був заздалегідь готовий прийняти дітей з різними (відмінними) здібностями. Інклюзивна освіта передбачає *створення освітнього середовища*, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку. Інклюзивне навчання – гнучка, індивідуалізована система навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку в умовах масової загальноосвітньої школи за місцем проживання. Навчання (у разі потреби) відбувається за індивідуальним навчальним планом, забезпечується медико-соціальним та психолого-педагогічним супроводом.

Концепція *інтеграції* виникла задовго до поняття інклюзії, і на даний час в освітянській галузі з'являється точніше розуміння суттєвих відмінностей між ними. Перші інтеграційні освітні програми, орієнтовані на учнів з інвалідністю, мали на меті зарахувати їх в класи й структури в межах школи. Відбувалось явище «умовної нормалізації учня», надавалась допомога у пристосуванні до існуючої моделі шкільної освіти. На відміну від інтеграції, в концепції інклюзії розглядається не лише інвалідність. **Інклюзія охоплює всі форми різноманітності** і передбачає, що всі учні як правило належать до системи масової освіти. За інтеграційною моделлю вважалось, що учень повинен пристосуватися до вимог та умов школи. Але ж школи існують передусім для того, щоб задовольняти потреби учнів, а не навпаки. Інклюзивна модель передбачає, що школи повинні бути готовими приймати різних учнів з особливостями розвитку, поважати їх, враховувати індивідуальні відмінності в своїх педагогічних підходах, в організації шкільних заходів та плануванні навчально – виховного процесу. Сьогодні дітям з особливими потребами зовсім не обов'язково навчатися в спеціальних закладах, навпаки: одержати освіту і краще адаптуватися в житті вони зможуть в

загальноосвітній школі. Здоровим дітям це дозволить розвинути толерантність та відповідальність. Заміна слова «інтегративний» на «інклюзивний» відображає як і зміни в розумінні цього процесу, так і досягнення дещо іншого рівня, при якому діти не лише об'єднані в єдине ціле (від «to integrate» – об'єднувати в єдине ціле), але й включені в соціум, являються повноправною його частиною («to include» – включати, мати в своєму складі).

Важливою умовою переходу до інклюзивної форми освіти, її успішності є **система супроводу** асистента (тьютора) вчителя **і підтримки дітей** з особливими потребами.

Включення – це не інтеграція:

- Включення – це значно більше, ніж інтеграція.
- Молоді люди вчать разом в звичайній школі.
- Спеціалісти приходять допомагати дітям з особливими потребами.
- Увага на можливості та сильні сторони дитини.
- Ровесники сприймають людські відмінності як звичайне явище.
- Діти з особливими потребами одержують можливість жити разом з батьками.
- Учні одержують доступну та ефективну освіту для того, щоб жити повноцінним життям.
- Погляди і думки дітей з особливими потребами є важливими для оточуючих.

**Інтегративне фізичне виховання.** *Інклюзивне фізичне виховання* (у широкому розумінні) – гнучка, індивідуалізована система ФВ дітей з особливими потребами в умовах загальноосвітніх навчальних закладів.

**Психолого-педагогічний супровід** - розглядається як цілісна діяльність, командна взаємодія (вчителів, асистентів вчителя, батьків, практичного психолога, соціального педагога, логопеда, медпрацівників та інших фахівців), що поєднує такі взаємопов'язані компоненти: систематичне дослідження психолого-педагогічного статусу дитини (відповідність тих вимог, які ставить перед дитиною школа, особливостям розвитку школяра), динаміки її психічного розвитку у процесі шкільного навчання; створення соціально-психологічних умов для розвитку особистості учнів та їхнього успішного навчання; створення спеціальних соціально-психологічних умов для надання допомоги дітям, які мають проблеми в розвитку та навчанні.

**Курикулум** - навчально-методичне забезпечення інклюзивної освіти.

**3. Діти з особливими (освітніми) потребами.** У міжнародних правових документах, державних законодавчо-нормативних актах соціального спрямування у багатьох країнах загальнозживаний термін «діти з особливими потребами». Це термінологічне означення передбачає зміщення наголосів з недоліків і порушень у дітей, відхилень від норми до фіксації їхніх особливих потреб.

В сучасних умовах розповсюдження інклюзивної освіти школярі з особливостями психофізичного розвитку (4-ї та 5-ї груп здоров'я), які раніше навчалися у спеціалізованих навчальних закладах, відвідують звичайні ЗНЗ разом зі здоровими однолітками. Сучасне усталене традиційне поширене розуміння інклюзивної освіти відповідатиме **вузькому розумінню** цього явища. Інклюзивна освіта в **широкому розумінні** має включати диференціацію в освітніх послугах враховуючи повний спектр особливостей дити.

**4. Компоненти інклюзивної освіти. Аналіз складових моделі інклюзивної освіти.**

Наразі в науковій літературі можна зустріти чимало визначень поняття *інклюзія*. Але всі вчені й практики одностайні щодо її основоположних компонент. Серед них:

- прийняття у навчальні заклади всіх дітей без винятку;
- залучення всіх дітей з різними (відмінними) здібностями до тих навчальних закладів, які б вони відвідували, не маючи обмежених можливостей (як діти з типовим розвитком);
- кількість дітей з відмінними здібностями у школах і класах має бути природно пропорційною їхній загальній кількості в місцевій громаді (населеному пункті, районі тощо);
- диференційовані підходи у викладанні; використання всіх можливих місцевих ресурсів для забезпечення різноманітних освітніх потреб учнів.

**Складові моделі інклюзивної освіти**

- Командний підхід
- Задоволення індивідуальних потреб дітей
- Співпраця з батьками
- Створення сприятливої атмосфери в дитячому колективі

**5. Чому впровадження інклюзії у школі може бути неефективним.** Обговорюючи шляхи впровадження інклюзивної практики освітяни зазвичай посилаються на низку проблем та перешкод. Серед них часто озвучуються такі:

- ◆ відсутність належної підготовки педагогічних кадрів;
- ◆ неспроможність викладати відповідний навчальний матеріал дітям з різними здібностями (зокрема з особливостями психофізичного розвитку);
- ◆ брак ресурсів, щоб їм допомогти;
- ◆ усталені функціонування школи та організація уроку.

Науковці, які всебічно вивчають різні аспекти інклюзивної освіти дещо ширше описують перешкоди на шляху впровадження цієї форми освіти. Коротко опишемо їх:

- Інформація про переваги інклюзії не була донесена до учасників процесу належним чином або ж була непереконливою.
- Необхідні для ефективного впровадження інклюзії зміни виявилися надто масштабними, а тому їх складно досягти за короткий час, або ж надто обмежені, тому не дають уявлення про реальний ефект.
- Зміни втілюються надто швидко, тож учасники процесу не встигають осмислити нововведення, або надто повільно, й ентузіазм щодо їх реалізації згасає.
- Необхідні ресурси для забезпечення ефективності інклюзивної форми освіти не надаються або розподіляються у недоцільний спосіб чи нераціонально.
- Не вживаються заходи для посилення переконань та готовності до довготривалої роботи (в тому числі і над собою).
- Працівники, які мають стати рушійною силою у впровадженні інклюзії, можуть бути недостатньо віддані справі або покладають на себе надто великий обсяг роботи. Це може відлякувати інших членів колективу.
- Спроби залучити батьків до співпраці зі школою формальні або ж взагалі не відбуваються.
- Керівництво навчального закладу прагне встановити традиційно жорсткий контроль або ж пускає процес на самоплив, не заохочує працівників досягати вищих результатів.

**6. Передумови успішної розбудови інклюзивного середовища.** Аби інклюзія була успішною, потрібно працювати над створенням відповідного освітнього клімату й сукупності практичних підходів. Йдеться, насамперед, про:

1. розвиток позитивного ставлення (до ідеї інклюзії; дітей з особливими освітніми потребами та можливостей їхнього розвитку і навчання тощо). Формування позитивного ставлення до інклюзивної освіти необхідно здійснювати на всіх рівнях - від системи навчання студентів педагогічних навчальних закладів до системи підвищення кваліфікації досвідчених учителів-практиків. Водночас необхідна просвітницька робота у суспільстві та формування відповідної суспільної, громадської думки стосовно інклюзії.

2. політику і лідерство, спрямовані на надання підтримки (на рівні держави, органів освіти, громади, навчального закладу). Національна політика і законодавство мають узгоджуватися з міжнародною політикою. Визначальним чинником у створенні інклюзивних шкіл є підтримка ініціатив шкільних освітніх систем. Доцільно створювати «команди лідерів» для керування й підтримки інклюзії у навчальному закладі. Також важливо формувати переконання, що інклюзія це справа, за яку вся школа несе спільну відповідальність. Шкільна адміністрація, зі свого боку, може налагодити контакти зі спеціальними закладами освіти, надаючи в такий спосіб колективу педагогів допомогу під час переходу до нових ролей, сприяючи обміну досвідом. Необхідно формувати почуття поваги до індивідуальних відмінностей; сприяти впровадженню інклюзивної практики через

проведення консультацій, заохочення співпраці; розширювати повноваження вчителів, надаючи їм певної автономії тощо.

3. процеси, що відбуваються у школах і класах, які ґрунтуються на практичній діяльності, підтвердженій результатами досліджень (використання перевірених технологій і методів). Для того, аби школи працювали ефективно, важливо, щоб вони змінювалися й адаптувалися для задоволення різноманітних потреб усіх учнів. Зважаючи на історичні реалії нашої країни, де спеціальна освіта функціонує багато десятиліть, педагоги мають стати «учителями всіх дітей». Педагогам спеціальних шкіл необхідно замислитися, яким чином використати свої навички для того, аби покращити й збагатити навчальну практику всіх дітей у системі освіти, що переходить до інклюзивних підходів. Педагогам потрібно навчитися працювати в командах разом з асистентами учителів та іншим допоміжним персоналом задля досягнення однієї мети.

4. гнучку навчальну програму і викладання (застосування адаптацій та модифікацій; диференційоване викладання). Навчальні програми значно ускладнюють педагогам реалізацію їхніх спроб використовувати інклюзивний підхід. Наразі вчителям пропонують неформально модифікувати навчальну програму, використовувати відповідні адаптації (використання техніки, додаткових ресурсів та ін.) або робити це формально за допомогою Індивідуального навчального плану. Інклюзія та загальна якість освіти покращаться, якщо вчителі адаптуватимуть методи викладання таким чином, аби вони відповідали найкращій практиці навчання.

5. залучення громади (якнайширше використання її ресурсів та залучення до діяльності навчального закладу); залучення громади до діяльності шкіл надзвичайно важливе для досягнення успіху інклюзивною освітою. Школи, як освітні осередки, мають не лише налагоджувати зв'язки і брати активну участь у житті місцевої громади, а й запрошувати до закладу конкретних членів громади. Корисно налагоджувати партнерські стосунки з місцевими, національними та міжнародними громадськими організаціями. Найважливіша група як у громаді, так і в шкільній спільноті, - батьки. Без співпраці та допомоги батьків інклюзія неможлива. Адже їхня роль поширюється на кілька сфер. Батьки ухвалюють рішення разом зі своїми дітьми або від їхнього імені. Вони також можуть допомагати іншим у прийнятті рішень, надаючи цінну інформацію і своє бачення. Батьки - перші вчителі дитини і залишаються ними усе життя. Часто вони - єдині вчителі своєї дитини у перші роки її життя, і вони добре розуміють її навчальні потреби. Батьки можуть допомагати в якості вчителів удома і в класі. Вони - захисники інтересів своєї дитини. Усвідомлюючи це, слід налагоджувати ефективну співпрацю з батьками.

6. змістовну рефлексію (постійний моніторинг власної професійної діяльності). Рефлексія - рушій вдосконалення вчителя. Освітянам потрібно вміти міркувати й навчатися, оскільки їм необхідна практика, підтверджена результатами їхніх досліджень.

**Успішна освітня інклюзія** – це мультифакторний, багаторівневий процес, що потребує перебудови на всіх рівнях людського функціонування, починаючи з заміни установки пріоритету середньостатистичного вирівнювання середовища дітей на пріоритет різноманітності потенціалу учнів. При цьому неможливо допустити домінування інтересів якоїсь однієї (декількох) груп (наприклад, з інвалідністю) при реалізації ідей інклюзивної освіти. Впровадження ідей інклюзивної освіти в практику конкретних навчальних закладів потребує введення в штат додаткових одиниць – тьюторів з обов'язковою підготовкою із спеціальної психології та спеціальної педагогіки, а також хоча б короткотривалих курсів підвищення кваліфікації для всього колективу школи з спеціальних психології та педагогіки та технологій інклюзивної освіти.

**7. Позитивні сторони інклюзивних процесів.** Прихильники спільного навчання вирізняють такі **позитивні сторони інклюзивних процесів:**

- стимулюючий вплив більш здібних однолітків;
- можливість у ширшому діапазоні ознайомлюватися із життям;
- розвиток навичок спілкування та нестандартного мислення;

(як у дітей з особливостями психофізичного розвитку, так і в їхніх здорових однолітків);  
— можливість виявлення гуманності, співчуття, милосердя, терпимості у реальних життєвих ситуаціях, що є ефективним засобом морального виховання[1,16с.].

#### **Обґрунтування інклюзивної освіти:**

Існує **обґрунтування освітнього характеру**: вимоги до інклюзивних навчальних закладів стосовно спільного навчання усіх дітей означають, що школи повинні розробити такі адаптовані методи навчання, які відповідають індивідуальним відмінностям учнів і, таким чином, приносять користь усім дітям.

Існує **обґрунтування соціального характеру**: інклюзивні навчальні заклади можуть змінити ставлення до існуючих відмінностей через спільне навчання усіх дітей, створюючи таким чином основу для справедливого та недискримінаційного суспільства, яке заохочує людей жити разом у злагоді.

Існує **економічне обґрунтування**: ймовірно, дешевше створювати й утримувати загальноосвітні та дошкільні навчальні заклади, в яких навчаються та виховуються усі діти разом, аніж створювати складну систему різних типів закладів, що спеціалізуються в галузі освіти конкретних груп дітей. Інклюзивні заклади, які забезпечують ефективну освіту для всіх дітей, є економічно більш прийнятним засобом забезпечення освіти для всіх[13,4].

**8.Історія спеціальної освіти й інклюзії.** В еволюції стосунків суспільства і держави до осіб і відхиленнями в розвитку виділяється п'ять періодів, які охоплюють часовий проміжок у дві з половиною тисячі років шлях від ненависті й агресії до прийняття, партнерства та інтеграції осіб з обмеженими психофізичними можливостями (13).

Таблиця 1.1

Еволюція ставлення суспільства та держави до осіб з психофізичними порушеннями й становлення системи спеціальної освіти

<i>Період еволюції</i>	<i>Етапи становлення системи спеціальної освіти</i>	<i>Хронологічні межі</i>
Від агресії та зневаги до усвідомлення необхідності піклуватися про дітей з особливостями розвитку	Формування передумов виникнення національної системи спеціальної освіти	966-1715 рр.
Від усвідомлення необхідності піклуватися про осіб з відхиленнями в розвитку до усвідомлення необхідності навчати частину з них	Формування передумов виникнення національної системи спеціальної освіти	1715-1806 рр.
Від усвідомлення можливостей до усвідомлення доцільності навчання трьох категорій дітей: з порушенням слуху, зору та розумово відсталих	Розгортання мережі спеціальних навчальних закладів та оформлення паралельних систем спеціальної освіти	1806-1927 рр.
Від усвідомлення необхідності навчати певну частину дітей з порушеннями до розуміння необхідності навчати всіх дітей з відхиленнями в розвитку	Удосконалення вертикальної та горизонтальної структур системи спеціальної освіти, її диференціація	1927-1991 рр.
Від сегрегативного навчання дітей з особливими освітніми потребами до інклюзивного навчання	Розвиток національної системи спеціальної освіти з провідною тенденцією інклюзії	1991р.- донині



Сьогодні триває п'ятий період – від сегрегативного навчання дітей з особливими освітніми потребами до інклюзивної освіти. В Західній Європі з кінця 70-х років значно скорочується кількість спеціальних шкіл, збільшується кількість спеціальних класів у загальноосвітніх школах, учнів з особливими освітніми потребами починають навчати у загальноосвітніх школах в інклюзивному середовищі. Цей період у країнах пострадянського простору розпочався у 90-х роках і збігається з розпадом СРСР та кардинальною перебудовою державного устрою.

**9. Інтегроване та інклюзивне навчання в країнах Європи.** Західноєвропейські системи загальної середньої освіти, незважаючи на різноманітність типів і рівнів навчальних закладів, які опікуються освітою, в тому числі й школярів з особливими освітніми потребами, є ключовими елементами сучасної європейської моделі соціального устрою, яка виявляється привабливою для країн, що позбулися тоталітарних режимів, наразі й для України, з огляду на завдання та перспективи розв'язання назрілих педагогічних і соціальних проблем.

В передових країнах Західної Європи, починаючи з 70-х років ХХ ст. відбувалася перебудова спеціальної освіти. Зокрема, інтегроване та інклюзивне навчання дітей з особливостями розвитку визначено як основну форму здобуття освіти неповносправними.

#### **Інтегроване та інклюзивне навчання в Італії**

Серед європейських країн Італія посідає чільне місце у впровадженні ідей інтегрованого та інклюзивного навчання, оскільки однією з перших визнала інтегративне та інклюзивне навчання найприйнятнішою для неповносправних дітей формою здобуття освіти.

За визначенням директора Департаменту Національних досліджень у галузі освітніх інновацій в Італії Р. Tortora, «Італія у цьому відношенні стала лабораторією для всього світу, оскільки саме латинська культура зорієнтована на визнання автономності та гідності кожної людини». Освітню реформу в країні, яку було проведено у 1972 р., ініціював громадський рух «Демократична психіатрія».

Метою цього громадського об'єднання було досягнення прогресивних змін у психіатричних лікувальних установах, усунення відособлення та ізоляції соціально не небезпечних осіб з порушеною психікою, які стали в'язнями ізольованих закладів.

Учасники цього руху вважали, що виникнення психічних відхилень у багатьох випадках провокується суспільством і школою, в тому числі і спеціальними навчальними закладами. Тому варто ініціювати зміни і, насамперед, запровадити шкільну реформу, яка б надала можливість людям з психофізичними особливостями почуватися повноцінними членами суспільства.

Під тиском громадськості у 1971 р. в Італії був ухвалений новий «Закон про освіту», який законодавчо закріпив право батьків на вибір навчального закладу, визначив статус масових шкіл, де навчаються всі діти з проблемами в розвитку, забезпечив державну підтримку щодо здобуття освіти дітям з особливостями психофізичного розвитку. Як зазначає VanathyBela, «...закон затвердив зміни, що наступили у житті, оскільки цього вимагав час».

У 1977 р. були розроблені додатки до «Закону про освіту», які визначали, що діти з особливостями розвитку мають ходити до школи поблизу домівки та навчатися у класах разом зі своїми однолітками; наповнюваність класів не може перевищувати 20 учнів; у такому класі можуть навчатися не більше 2 дітей з порушеннями; спеціальні класи в масових школах анулюються; школярі з особливими освітніми потребами мають бути забезпечені кваліфікованою підтримкою з боку педагогів і різнопрофільних фахівців, які працюють з ними за узгодженими програмами; у класах із сумісним навчанням мають працювати спеціальні педагоги разом з учителями.

В оновленому «Законі про освіту» 1992 р., у розділі про навчання дітей з особливими потребами, серед пріоритетів визначено: роботу щодо взаємодії шкіл з установами різного підпорядкування з метою надання всебічної допомоги школярам з особливими освітніми потребами різнопрофільними фахівцями, які мають працювати узгоджено та в тісному контакті; залучення батьків до процесу навчання дітей з особливостями розвитку тощо.

Дані, які наводить відомий італійський дослідник В. Vanathy, свідчать, що нині в країні

понад 90% дітей з особливостями психофізичного розвитку здобувають освіту в закладах загального типу. В освітніх департаментах провінцій країни функціонують консультативні служби, до складу яких входять різнопрофільні фахівці, адміністратори шкіл, працівники управлінь освіти, представники громадських організацій, за необхідності долучаються спеціалісти служб охорони здоров'я.

Співробітники цих служб організують інклюзивне навчання, діагностуючи дітей і визначаючи їхні потреби, надають консультативну та навчально-методичну допомогу педагогам і шкільній адміністрації. У масових муніципальних закладах (і в дошкільних, і в шкільних) працюють асистенти вчителів, які надають допомогу школярам з обмеженими можливостями здоров'я та разом з педагогом класу відповідають за успішність учнів з особливими потребами.

Асистенти вчителів спільно з педагогом складають індивідуальні навчальні плани для кожного учня з особливостями психофізичного розвитку з урахуванням його навчальних потреб, в т. ч. з корекційно-реабілітаційної допомоги, яка в окремих випадках надається поза межами школи – в центрах медико-соціальної реабілітації.

### **Рівноправність у здобутті освіти (досвід Австрії)**

Корисним видається досвід й іншої європейської держави – Австрії. В цій країні функціонувала добре налагоджена система спеціальної освіти, до складу якої входили спеціальні школи для дітей з порушеннями зору та слуху, порушеннями опорно-рухового апарату, інтелектуальними вадами, емоційно-вольовими розладами та комплексними порушеннями розвитку.

Як зазначає відомий австрійський вчений у цій галузі Х.Волкер, з кінця 40-х до початку 80-х років ця система ставала дедалі більш диференційованою та сегрегаційною. Однак, вже у 80-х роках почали організовуватися громадські співтовариства, до яких входили батьки дітей з особливостями розвитку, вчителі, працівники різних медичних та освітянських закладів, які керувалися ідеями рівноправності, в тому числі, і в здобутті освіти.

Ці громадські організації виникали стихійно в різних провінціях, однак, у 1983 р. вони об'єдналися в єдину спільноту і звернулися до Міністерства освіти з пропозиціями щодо проведення експерименту з інтегрованого навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Міністерство освіти Австрії підтримало цю ідею, виділило кошти та створило робочу групу, яка мала проводити ці експериментальні дослідження. До складу цієї групи увійшли науковці, які працювали в галузі масової та спеціальної освіти, адміністратори та педагоги масових і спеціальних шкіл, фахівці служб допомоги дітям з порушеннями розвитку та представники громадських організацій із числа батьків.

Розроблена експериментальна програма передбачала апробацію чотирьох моделей інтегрованого навчання, зокрема:

***інтегровані класи.*** У класі навчалася 20 учнів, четверо з яких мали особливі освітні потреби. Навчання проводили 2 педагоги, один з яких був учителем спеціальної школи. Для дітей з особливостями розвитку розроблялася індивідуальна навчальна програма, яка передбачала надання психолого-педагогічної допомоги;

***взаємодіючі класи.*** Ця модель передбачала, що учні зі спеціальної школи та їхні однолітки з масової школи братимуть участь у спільних заходах, спілкуватимуться під час позакласної роботи тощо, однак, весь навчальний час проводитимуть окремо.

***Малокомплектні класи*** передбачали наявність спеціального класу в масовій школі у складі 6-11 учнів. Переважно ці класи склалися з учнів із затримкою у розвитку пізнавальних процесів. Навчання таких школярів відбувалося за програмою масової початкової чотирирічної школи, однак, термін навчання подовжувався до шести років.

***Звичайні класи,*** в яких учні з особливими освітніми потребами, їхні батьки та вчителі отримують допомогу від спеціально підготовлених шкільних консультантів.

У 1991 р. Австрійський Центр експериментальної освіти та шкільного розвитку провів оцінювання всіх чотирьох експериментальних моделей. На думку експертів, найбільш ***дієвою***

**моделлю стали інтегровані класи;** модель із залученням шкільних консультантів найкраще зарекомендувала себе у сільській місцевості; не підтвердили очікувань взаємодіючі та малокомплектні класи, від організації яких згодом взагалі відмовилися.

В цілому, проведений експеримент з інтегрованого навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку було оцінено як успішний, такий, що дав поштовх до функціонування в країні 290 інтегрованих класів, 24 взаємодіючих класів, а також запровадження посад спеціальних педагогів (понад 3200 ставок), які працюють шкільними консультантами.

Австрійський вчений Х.Волкер зазначає, що найважливішим результатом проведеного експерименту стало переконання фахівців у галузі спеціальної та масової освіти, що діти з особливими потребами можуть досягти успіхів не лише перебуваючи в системі спеціальної освіти. Успішність соціальної інтеграції дітей з порушеннями психофізичного розвитку визначається часом і тривалістю їхнього залучення у колективи здорових однолітків; батьки можуть стати партнерами та дієвими помічниками у навчанні дітей з особливостями розвитку, а педагоги спеціальних і масових шкіл, взаємодіючи, підвищують свою педагогічну майстерність.

Одним із наслідків проведення науково-пошукового експерименту державного значення стало прийняття Австрією у 1993 р. «Закону про освіту», у якому законодавчо визнано право батьків на вибір навчального закладу для своєї дитини, регламентовано функціонування спеціальних та інклюзивних закладів. На сьогодні у спеціальних закладах країни навчаються лише діти зі значними порушеннями слуху, зору та інтелекту.

В освітній системі Австрії функціонують центри спеціальної освіти, які несуть відповідальність за навчання дітей з особливими потребами в масових загальноосвітніх закладах і координують роботу всіх фахівців, залучених до цього процесу.

Спеціалісти цих центрів діагностують дітей, консультують вчителів, надають навчально-методичну допомогу спеціальним педагогам і батькам учнів з порушеннями розвитку, проводять семінари та тренінги з підвищення кваліфікації, співпрацюють з адміністративними місцевими службами, медичними центрами тощо.

Психолого-педагогічну підтримку, в тому числі і певні корекційно-реабілітаційні послуги, учням з особливими потребами у школах надають спеціальні педагоги, які, переважно, є штатними працівниками цих закладів. Спеціальні педагоги мають функціональні обов'язки, які визначаються потребами школярів з обмеженими можливостями здоров'я.

Ці фахівці можуть бути асистентами вчителів, зокрема учителів-предметників, консультантами педагогів і батьків. У класі на них покладається відповідальність за навчання учнів з особливостями розвитку, яка поділяється разом з учителем класу. Тимчасову підтримку учням з особливими потребами можуть надавати профільні фахівці з медичних і медико-соціальних закладів.

### **Психолого-медико-соціальні центри (досвід Бельгії)**

Цікавий досвід навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку має Бельгія. У цій країні правовою основою освіти осіб з обмеженими можливостями здоров'я є «Закон про спеціальну освіту», ухвалений у 1970 р. Суттєві зміни до нього було внесено Декретом Уряду від 28 липня 1978 р. Закон визначає основні положення здобуття освіти неповносправними у світлі загального реформування системи освіти, серед яких і право батьків на вибір освітнього закладу для своєї дитини.

Як зазначають бельгійські вчені у галузі спеціальної освіти W. Weiss та W. Werdajk, шляхи здобуття освіти неповносправними визначалися у Бельгії тривалий час. Ще в 1960 р. «Законом про освіту» було визначено необхідність створення служб психолого-медико-соціального супроводу, які б вирішували проблеми вибору освітнього маршруту дітей з особливостями психофізичного розвитку. Саме ці служби визначають майбутнє перебування дитини у спеціальних установах, де здобувають освіту 4% усіх дітей шкільного віку.

У Бельгії функціонують 8 типів спеціальних закладів: для дітей з легким ступенем розумової відсталості, з середнім і важким, з емоційно-вольовими порушеннями та розладами

поведінки, з фізичними розладами, з порушеннями зору та слуху, із соматичними захворюваннями, з труднощами у навчанні.

Після проходження дітьми з порушеннями розвитку ретельного психолого-медико-соціально-педагогічного обстеження, яке відбувається в ПМС-центрах (психолого-медико-соціальних центрах), складається загальний висновок і надаються рекомендації стосовно майбутнього навчання дитини.

Батьки (опікуни) дитини беруть активну участь в обговоренні результатів та ухваленні кінцевого рішення щодо вибору освітнього закладу – масового чи спеціального.

ПМС-центри функціонують у системі масової та спеціальної освіти. Їх робота зосереджена на наданні допомоги школам, батькам і дітям з особливими освітніми потребами. Допомога спеціалістів ПМС-центрів школам полягає у визначенні освітнього маршруту дитини з особливими потребами (переведення її з одного закладу до іншого, з нижчого освітнього рівня на вищий), у складанні індивідуальних планів навчання, у проведенні корекційної роботи тощо.

Фахівці ПМС-центрів вичерпно інформують батьків щодо надання освітніх, медичних і соціальних послуг дітям з особливостями розвитку в системі спеціальної та загальної освіти, допомагають у прийнятті рішень стосовно перебування їхньої дитини в тому чи іншому навчальному закладі, допомагають в одержанні різних видів медичної та соціальної допомоги. Дітей, які потребують професійної допомоги, спеціалісти ПМС-центру ретельно обстежують і вивчають, надають їм консультації, проводять розвивально-корекційні заняття тощо.

Законодавчі освітні акти Бельгії передбачають певну свободу в організації освітніх закладів: **муниципальні освітні заклади**, фінансове забезпечення яких відбувається за рахунок місцевих органів самоврядування; **громадські освітні заклади**, які утримуються громадськими фондами; **приватні заклади**, фінансове утримання яких беруть на себе приватні особи та громадські організації, в тому числі і релігійні.

Бельгійський «Закон про спеціальну освіту» законодавчо затвердив усунення бар'єрів між спеціальною та загальною системами освіти, передбачивши експериментально апробовані моделі спільного навчання дітей з особливими освітніми потребами разом зі своїми однолітками:

- ❖ школярі з порушеннями розвитку навчаються в масових школах, а психолого-медико-соціальний супровід їм забезпечують фахівці ПМС-центрів;
- ❖ учні з порушеннями відвідують заняття із загальноосвітніх предметів у масовій школі, а спеціальні, додаткові або корекційні заняття – у спеціальній школі;
- ❖ учні з порушеннями розвитку певний час навчального року навчаються у масовій школі.

Закон передбачає: безкоштовне обов'язкове навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку (з 6 до 18 років) терміном 12 років, хоча за певних обставин він може бути подовжений; географічну доступність та наявність в кожному районі країни всіх типів спеціальних шкіл.

При наданні дитині з порушеннями розвитку можливості навчатися інтегровано всі учасники цього процесу укладають угоду та розробляють індивідуальний навчальний план.

Цей план складається з детального опису особливостей і потреб дитини, з визначення додаткової допомоги, яку вона має одержувати (в тому числі, хто її надаватиме, як часто та де саме).

У Бельгії основними службами підтримки дітей з особливими потребами в умовах сумісного навчання є психолого-медико-соціальні центри, що забезпечують надання спеціальних додаткових послуг учням, які того потребують.

Залежно від кількості школярів з особливостями розвитку в певній місцевості, організуються ПМС-центри різного підпорядкування (позашкільні та шкільні). Фахівці центру надають психолого-педагогічну та медико-соціальну допомогу учням з порушеннями розвитку та їхнім сім'ям, консультують батьків, надають навчально-методичну допомогу

вчителям, однак, основна спрямованість їхньої роботи – це діти з особливими потребами.

У Бельгії функціонують служби різного підпорядкування (Міністерств охорони здоров'я, соціального забезпечення), які, в разі необхідності, надають додаткові спеціальні послуги дітям з обмеженими можливостями здоров'я та сім'ям, в яких вони проживають.

У школах з інклюзивним навчанням спеціальні педагоги працюють як у штаті засаду, так і запрошуються за угодами зі спеціальних шкіл. На перших етапах навчання спеціальні педагоги проводять індивідуальні заняття з дітьми з особливостями психофізичного розвитку, надалі до обов'язків спеціального педагога входить ознайомлення вчителя з проблемами дитини, залучення його до роботи із використанням певних методів і прийомів навчання, надання консультацій.

Залучення до навчального процесу педагогів зі спеціальних шкіл дає можливість використовувати відповідні досвід та знання, а також усувати бар'єри між спеціальною та загальною освітою. Діти з особливостями розвитку, які були переведені зі спеціальних шкіл, упродовж першого року навчання одержують необхідну спеціальну допомогу (далі ця допомога надається індивідуально та за потреби).

Адміністративні органи несуть повну фінансову та організаційну відповідальність за кожного інтегрованого учня і сприяють задоволенню його особливих потреб.

### **Освітня реформа (досвід Голландії)**

Свій шлях у проведенні кардинальних освітніх реформ пройшла й Голландія. Цю країну з-поміж інших європейських держав вирізняє своєрідність розвитку системи спеціальної освіти. Її поступ характеризується логікою побудови і відсутністю неапробованих варіантів навчання.

Зауважимо, що наприкінці 40-х років у Голландії спостерігалось значне зростання кількості спеціальних закладів, кількості дітей в системі спеціальної освіти та збільшення типів спеціальних шкіл.

Дані, що наводить відомий голландський фахівець у галузі спеціальної освіти К. Raijswaik, свідчать, що у 1948 р. існувало 7 типів спеціальних шкіл; у 1948 р. їх кількість подвоїлася.

Кількість учнів, які потребували додаткових освітніх послуг і мали особливі навчальні потреби, в період з 1948 по 1997 рр. збільшилася в'ятеро (з 24000 у 1948 р. – до 120000 – у 1997 р.). Серед них виокремилася чисельна група дітей, які не мали значних порушень розвитку і за умови надання відповідної допомоги могли здобувати освіту у масових навчальних закладах.

Дослідження голландських вчених свідчать, що до 60-х років ХХ ст. освітня політика країни була спрямована на підтримку дітей з особливостями психофізичного розвитку лише у спеціальних школах. Ця одностороння орієнтація підтримувала розподіл освітньої системи: масові школи з відсутністю адекватної допомоги дітям з порушеним розвитком, з одного боку, спеціальні школи для цих дітей – з другого.

Вчені зазначають, що цей поділ призвів до виникнення низки проблем:

- масові школи певною мірою знімали з себе відповідальність за дітей з особливими освітніми потребами, наполягаючи на їхньому навчанні у спеціальних закладах;
- певна частина учнів масових шкіл, у яких не визначалися помітні психофізичні зрушення, теж потребували спеціальних умов і допомоги;
- існування спеціальних шкіл для дітей з проблемами в розвитку провокувало негативну тенденцію у суспільстві щодо ізоляції осіб з девіантною поведінкою;
- функціонування закладів сегрегативного типу не відповідало ідеям рівноправності між людьми;
- спеціальна освіта могла стати інструментом, який сприяє сегрегативним суспільним установкам.

Зважаючи на визначені проблеми і намагаючись їх вирішити шляхом розробки інноваційних моделей навчання, було розпочато проведення експерименту щодо залучення дітей з порушеннями розвитку в масовій школі м. Амстердама.

Окрім здорових дітей з мікрорайону, в якому знаходилася школа, 35% контингенту закладу

складали учні з особливими потребами, які направлялися упродовж року з інших шкіл міста. Цю школу визначили як альтернативу спеціальному закладові.

Школа мала 12 класів по 40 учнів, не одержувала ніякої додаткової (фінансової, навчально-методичної чи кадрової) підтримки. Педагогічний колектив поділяв ідею, що за рахунок самовідданої праці та ентузіазму вчителів, батьків можливо досягти певних успіхів у сумісному навчанні, керуючись принципами рівноправності та безбар'єрності.

Однак, проведене через певний час оцінювання навчальних знань, умінь і навичок продемонструвало невідповідність одержаних знань потенційним можливостям як учнів з особливостями психофізичного розвитку, так і здорових школярів.

Оцінюючи проведений експеримент з точки зору сучасного бачення шляхів вирішення проблем сумісного навчання, – це був класичний приклад так званої механічної інтеграції, коли де-юре реалізовувалося право на здобуття освіти, а де-факто – воно порушувалося.

Варто зауважити, що паралельно з реалізацією цього експерименту у Голландії проводилися наукові дослідження, які виявили: 20% учнів масових шкіл потребують додаткової спеціальної допомоги, оскільки, хоч і не мають визначених психофізичних порушень, вирізняються з-поміж однолітків певними особливостями.

Саме для цих дітей, були створені «служби шкільного консультування», до складу яких входили психологи, спеціальні педагоги, соціальні працівники, шкільні методисти.

Спеціалісти цих служб проводили обстеження дітей, корекційну роботу в позаурочний час, просвітницьку роботу серед батьків, надавали консультаційні послуги. Так почала функціонувати система внутрішньої підтримки дітей з особливими потребами в масових навчальних закладах.

У 1991 р. голландським урядом було схвалено освітній проект «Внутрішня підтримка» щодо створення і функціонування відповідних шкільних служб. Цей проект спрямовувався на вирішення проблем дітей з особливостями розвитку, які перебували у масових навчальних закладах. В ньому зазначалося, що школа має чітко визначити, яким дітям необхідна психолого-педагогічна підтримка, як вона забезпечуватиметься, хто нестиме відповідальність за її здійснення, як будуть задіяні батьки, як плануватиметься і здійснюватиметься корекційна робота, як буде проводитися оцінювання навчальних досягнень учнів, визначення рівня їхніх життєвих компетенцій тощо.

Перший чотирирічний досвід роботи засвідчив, що 93% вчителів масових шкіл підтримали функціонування служб внутрішньої допомоги і вказали на необхідність введення посади координатора корекційної роботи.

Активно досліджуючи проблеми загальної і спеціальної освіти, голландські вчені визначили основні з них:

- система загальної освіти в цілому має обмежені знання про методики та методи, які використовуються у спеціальній освіті. Водночас, у спеціальній освіті недостатньо інформації про інновації, які запроваджуються в загальноосвітній школі;
- одноаспектність взаємодії, контакти між масовими і спеціальними закладами обмежуються переведенням учнів з одного закладу до іншого;
- тенденції, які виникають у масових школах, – позбутися учнів з проблемами, переводячи їх у спеціальні заклади;
- відчуття певної переваги, яке мають фахівці спеціальної освіти по відношенню до навчання в масових закладах, оскільки вважають, що спеціальна освіта зі своїми методами та атмосферою в цілому є більш прийнятна для дітей з особливостями розвитку;
- фінансування додаткових витрат, що потребує навчання учнів з проблемами в розвитку відбувається лише в системі спеціальної освіти.

Проведені дослідження дали підстави Міністерству освіти Голландії для започаткування національного проекту «Крок за кроком до школи» («WeerSamenNaarSchool»).

Стратегічні плани полягали у зближенні систем загальної та спеціальної освіти, яке мало пройти кілька етапів. На першому етапі, зважаючи на те, що найбільша кількість учнів з особливими освітніми потребами перебуває у спеціальних закладах для дітей з труднощами

у навчанні та легкою розумовою відсталістю, було запропоновано масовим і спеціальним школам знайти собі партнерів для взаємодії та вироблення загальної стратегії навчання учнів з проблемами.

Одержання від уряду країни 15 доларів на рік за кожного учня з обмеженими можливостями в масовій школі та 3000 тисяч доларів на рік спеціальною школою сприяло цим ініціативам.

Досить успішні результати проведення цього проекту зумовили ухвалення у 1994 р. Закону «Крок за кроком до школи», який засвідчив, що всі масові та спеціальні школи для дітей з легкою розумовою відсталістю та труднощами у навчанні мають взаємодіяти в наданні якісної освіти учням з особливими освітніми потребами, використовуючи спільні кадрові, навчально-методичні та інші ресурсні можливості.

Прийнятий закон забезпечив покращення умов для одержання освіти учнями з порушеннями розвитку в масових школах на основі внесення змін у систему фінансування їхнього навчання.

Наразі в Голландії у системі спеціальної освіти функціонують спеціальні заклади для глухих і слабочуючих дітей, для дітей з важкими порушеннями мовлення, зору, порушеннями опорно-рухового апарату, хронічними захворюваннями, легкою та тяжкою розумовою відсталістю, порушеннями поведінки, з проблемами в навчанні, з комплексними дефектами. 70% від загальної кількості школярів, які перебувають в системі спеціальної освіти – це діти з розумовою відсталістю та труднощами у навчанні.

Нині ситуація в системі освіти Голландії характеризується регіональною різноваріантністю надання освітніх послуг дітям з особливостями психофізичного розвитку.

Батькам надається право вибору освітнього закладу для своєї дитини, однак, відбувається це після ретельного обстеження дитини спеціалістами та визначення її соціальних і навчальних потреб.

Голландська система освіти зазнала докорінного реформування, що привело до паралельного та повноправного функціонування різних типів навчальних закладів (спеціальних і масових) в єдиній системі.

Відповідно, основною моделлю надання психолого-педагогічної допомоги дітям з особливими потребами є підтримка з боку функціонуючих спеціальних закладів. Саме фахівці спеціальних навчальних закладів виступають основними консультантами-помічниками в наданні спеціальної допомоги як учням з особливими потребами, так і вчителям масових шкіл, котрі їх навчають.

За наявності у масовій школі значної кількості дітей, які потребують особливої уваги, у штат навчального закладу зараховується спеціальний педагог, який опікується учнями з особливими потребами, надає консультативну допомогу їхнім батькам і вчителям.

### **Шведська модель інклюзивної освіти**

Заслугує на увагу й досвід інклюзивного навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку у Швеції.

Так, зокрема, у цій країні з демократичним устроєм, що ратифікувала всі міжнародні угоди щодо здобуття освіти неповносправними, Міністерством освіти у 1980 р. було затверджено нормативно-правовий документ під назвою Навчальний План, який означив новий стратегічний напрям освітньої політики держави.

Учням з особливостями психофізичного розвитку надали можливість навчатися в масових закладах, створивши для цього відповідні умови. Так, з 1986 р. у країні розформовані спеціальні школи для дітей з порушеннями зору. Всі діти з ослабленим зором навчаються у школах за місцем проживання, а необхідну допомогу отримують у Національному медичному центрі та його філіях.

У 1989 р. було ухвалено новий «Закон про середню освіту», у якому інклюзивне навчання визначено основною формою здобуття освіти неповносправними. Значно збільшивши фінансування масових шкіл, де навчалися учні з особливостями розвитку, уряд підтримав законодавчі ініціативи. У цей період був затверджений новий освітній стандарт, який визначав обов'язковий обсяг знань для учнів, котрі закінчили 5 та 9 класи. Це дало педагогам

змогу працювати зі школярами з особливими освітніми потребами за індивідуальними навчальними планами, розробленими з урахуванням їхніх можливостей і потреб.

Принагідно зазначити, що з 1995 р. у країні функціонує лише чотири типи спеціальних шкіл: для дітей з помірною розумовою відсталістю, з легкою розумовою відсталістю, з труднощами в навчанні та для дітей з комплексними порушеннями.

Сучасні тенденції у шведській освіті визначають курс на повне розформування спеціальних шкіл і створення на їх базі ресурсних центрів.

Шведська модель психолого-педагогічного та медико-соціального супроводу дітей з особливими освітніми потребами передбачає використання спеціальної допомоги як позашкільних служб, так і фахівців, які працюють за угодами в навчальних закладах, зокрема, асистентів педагога.

В усіх територіальних округах країни функціонують Центри дитячої реабілітації, співробітники яких надають необхідну допомогу дітям з обмеженими можливостями. Саме ці фахівці входять до основного складу групи спеціалістів, які визначають освітній маршрут дитини з особливими потребами, розробляючи індивідуальні навчальні програми з наданням відповідних реабілітаційно-корекційних послуг, хоча основне навантаження, як і відповідальність за навчання, покладена на вчителя-класовода.

Шведське Агентство Спеціальної Освіти, підпорядковане Міністерству освіти країни, відповідальне за надання підтримки сім'ям дітей з особливостями розвитку та освітнім закладам, де вони навчаються. Радники цих агентств опікуються дітьми з особливими освітніми потребами, допомагаючи муніципальним органам влади забезпечити всі умови для навчання таких школярів, враховуючи проведення курсів підвищення кваліфікації педагогів та асистентів педагогів, батьків та всіх фахівців, які задіяні в цьому процесі.

#### **Варіативність психолого-педагогічного супроводу (досвід Німеччини)**

Слід зазначити, що подібне реформування освітньої галузі відбулося в Німеччині, де на початку 70-х років, завдяки діяльності громадської батьківської організації «Життєва допомога», Міністерством у справах освіти, релігії і культури були ухвалені нормативно-правові акти, які засвідчили, що кожна дитина з обмеженими можливостями має право на вибір навчального закладу, має бути забезпечена психолого-педагогічним супроводом, залучена до педагогічного процесу, незалежно від ступеня складності захворювання.

Основоположним освітнім документом з організації спільного навчання дітей з порушеннями розвитку та їхніх здорових однолітків для всіх регіонів країни (Земель) стали ухвалені у 1972 р. «Рекомендації з організації спеціального навчання».

Цей документ уможливив розвиток «кооперативних» форм організації освітньої діяльності масових і спеціальних шкіл, що передбачають спільне проведення масових заходів, окремих навчальних занять, відвідування учнями з порушеним розвитком масової школи та надання їм корекційно-реабілітаційних послуг у спеціальному закладі тощо.

У вирішенні питань психолого-педагогічного супроводу учнів з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання Німеччину з-поміж інших європейських країн вирізняє варіативність його організації, що зумовлена відмінностями у законодавстві Земель.

В окремих Землях освітні нормативно-правові акти передбачають, що школи можуть мати у своєму штаті спеціальних педагогів і фахівців, які надають допомогу дітям з особливими потребами. В окремих випадках спеціальні педагоги виконують функції асистента вчителя, співпрацюючи з педагогами класу.

Психолого-педагогічний супровід забезпечується педагогічними центрами, які функціонують у кожному регіоні, хоча форми організації роботи можуть бути різні. Центри надають різнопланову допомогу школярам з особливими освітніми потребами, проводять з ними профорієнтаційну роботу, координують діяльність різнопрофільних фахівців, консультують батьків і вчителів масових та спеціальних шкіл тощо.

Окрім центрів підтримку учням з особливими потребами надають служби, що функціонують поза межами шкіл і фінансуються органами місцевого самоврядування. Це – медико-соціальні служби, ресурсні центри, реабілітаційні заклади тощо.



Нині у Німеччині, паралельно із системою спеціальних освітніх установ, де перебувають діти, переважно, зі складними порушеннями, функціонують заклади інклюзивного навчання.

Аналіз досвіду навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку у країнах Європи свідчить, що у переважній більшості з них інклюзивне навчання є основною формою здобуття освіти людьми з обмеженими можливостями.

Однак, варто зазначити, що діти з особливими освітніми потребами мають змогу здобувати освіту і в спеціальних навчальних закладах, і в закладах масового типу.

У європейських країнах спеціальні заклади функціонують і надають допомогу дітям з обмеженими можливостями здоров'я, однак, вони не є сегрегативними осередками. «Кордони» між спеціальною та загальною освітою прозорі, оскільки країни з демократичним устроєм пропагують цінності громадянського суспільства, яке базується на ідеях рівноправності, толерантності та інклюзії. Що необхідно для професійної підготовки з метою забезпечення інклюзивної освіти?

Підготовка педагогічних кадрів, що володіють навичками роботи в галузі інклюзивної освіти, має надзвичайно важливе значення для переходу до інклюзивної освіти.

Найбільш гостро потреба у підготовці вчителів відчувається у звичайних школах. Там, де не вистачає педагогічних кадрів і не всі вчителі мають змогу відвідувати курси підготовки в цій галузі, потрібно застосовувати модель “каскадної” професійної підготовки в межах існуючої системи.

#### **10. Особливості впровадження інклюзивного навчання в Україні, ресурсні можливості спеціальної освіти.**

У процесі демократизації українського суспільства неабиякого поширення набувають ідеї гуманізації освіти й пріоритетів особистості.

Ринкова економіка та демократична система соціально-політичного облаштування України висувають нові вимоги до системи освіти, зокрема, до освіти осіб з порушеннями психофізичного розвитку. Йдеться, перш за все, про забезпечення рівних можливостей для здобуття освіти й подальшої активної участі у житті суспільства всіх без винятку громадян.

Неприйнятна нині освітня система, за якої учні пасивно одержують академічні знання і не вступають в активну взаємодію із соціумом. Проблема соціалізації та інтегрування в загальноосвітній простір дітей з порушеннями психофізичного розвитку посідає особливе місце і викликає багато суперечок і нарікань.

Система спеціальної освіти в Україні має вертикально-горизонтальну структуру. Вертикальна структура базується на вікових особливостях учнів і рівнях загальноосвітніх програм. Горизонтальна структура враховує психофізичний розвиток дитини, особливості її пізнавальної діяльності та характер порушення.

Вертикальна структура визначається віковими періодами:

- раннього дитинства (від 0 до 3 років);
- дошкільний період (з 3 до 6-7 років);
- період шкільного та професійного навчання (з 6-7 до 16-21 років).

У період від 0 до 3 років (раннє дитинство) діти перебувають на домашньому утриманні, у дитячих дошкільних закладах, діти-сироти - у будинках дитини. Спеціальну допомогу діти з порушеннями психофізичного розвитку можуть одержувати в центрах раннього втручання, центрах реабілітації, психолого-медико-педагогічних центрах та спеціальних дошкільних закладах. Для дітей дошкільного віку з особливостями психофізичного розвитку функціонують: спеціальні дитячі дошкільні заклади, дитячі навчальні заклади компенсуючого типу, спеціальні групи при дошкільних навчальних закладах комбінованого типу, дошкільні групи при спеціальних школах, реабілітаційні центри.

Основними державними навчальними закладами для дітей з особливостями психофізичного розвитку шкільного віку є: спеціальні загальноосвітні школи-інтернати,

навчально-реабілітаційні центри та спеціальні класи в загальноосвітніх навчальних закладах масового типу.

Спеціальні навчальні заклади для дітей з особливостями психофізичного розвитку реалізують програми початкової, основної та середньої (повної) загальної освіти, складені на основі Державного стандарту спеціальної освіти.

Горизонтальна структура спеціальної освіти в Україні представлена 8-ма типами спеціальних закладів: для дітей з порушеннями слуху, слабочуючих, з порушеннями зору, слабозорих, з тяжкими порушеннями мовлення, з порушеннями опорно-рухового апарату, для розумово відсталих, із затримкою психічного розвитку.

За даними Міністерства освіти та науки, функціонує 396 спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів, де навчається 54, 1 тис. дітей. Окрім того, в системі МОН України функціонує близько 40 навчально-реабілітаційних центрів для дітей з порушеннями психофізичного розвитку, 142 спеціальні дошкільні заклади та 1200 спеціальних груп в дошкільних закладах масового типу, де перебуває близько 45 тисяч дошкільників.

У підпорядкуванні Міністерства праці та соціальної політики функціонує 298 реабілітаційних центрів, з них 208 - центрів ранньої реабілітації дітей з порушеннями розвитку, 90 - центрів медико-соціальної та професійно-трудової реабілітації. Реабілітаційні послуги діти та молодь з порушеннями психофізичного розвитку одержують і в 46 центрах соціально-психологічної реабілітації, підвідомчих Міністерству у справах сім'ї, молоді та спорту.

Досвід функціонування спеціальних закладів в Україні свідчить про значні досягнення, які мають ці освітні осередки. До безперечних досягнень можна віднести: створення в спеціальних навчальних закладах достатньої матеріальної бази, забезпечення відповідних умов для надання корекційної допомоги, організацію професійно-трудової підготовки, навчання та відпочинку. У спеціальних закладах діти з порушеннями розвитку здобувають освіту, яка спрямована на одержання знань з основ наук, вдосконалення особистісних якостей, корекцію порушень розвитку й подальшу соціалізацію. Корекційні заняття забезпечують не лише виправлення порушень психофізичного розвитку, а й забезпечують вплив на особистість в цілому для досягнення позитивних результатів в її навчанні, вихованні та інтеграції у суспільство.

## ЛЕКЦІЯ № 42

### ТЕМА: МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРИНЦИПИ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І-ІІІ ГРУП ЗДОРОВ'Я

#### ПЛАН

1. Мета і завдання
2. Умови ефективної реалізації концепції інтегративного ФВ
3. Принципи інтегративного ФВ
  - Тривекторність інтегративного ФВ
  - Індивідуалізація
  - Збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес)
  - Принцип гармонізації дихання
  - Принцип раціоналізації постави
  - Принцип збереження зору
4. Напрями інтегративного фізичного виховання в загальноосвітніх школах.
5. Формування медичних груп
6. Авторський спосіб комплектування підгруп школярів

## 1. Мета, завдання, принципи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я.

Мета й завдання інтегративного ФВ повинні враховувати як потреби соціуму, так і мотивацію самих дітей до занять фізичною культурою. Соціальне замовлення полягає в забезпеченні засобами ФВ здорової, гармонійно розвиненої особистості, здатної обстоювати інтереси держави, плідно працювати і народжувати здорових дітей, реалізувати власні потенції і прагнення. Тому **метою** інтегративного ФВ є модернізація системи ФВ з урахуванням сучасних тенденцій розвитку освіти і ФВ: становлення цілісної людини, гармонізація її духовно-тілесного потенціалу, розвиток суб'єктності, здатності до усвідомлення мети і самовизначення.

Було визначено основні **завдання** інтегративного ФВ:

1) поліпшити якість фізичного виховання дітей, *грунтуючись на гуманістичних засадах* виховання та навчання особистості (формування кращих якостей та розвитку здібностей людини, розкриття її талантів; повагу до особистості, її гідності, розуміння її запитів, інтересів; формування щирої, доброзичливої, милосердної людини; гуманізація взаємин між педагогами й вихованцями);

2) створити належні *організаційно-педагогічні умови* інтегративного ФВ в навчально-виховному процесі;

3) організувати теоретичну, науково-методичну підготовку *педагогічних кадрів* до впровадження інтегративної освіти в практику роботи навчальних закладів.

Ефективність реалізації концепції інтегративного ФВ школярів залежить від обставин, урахування яких дає змогу підвищити кінцевий результат, тобто від низки умов.

**2. Умови ефективної реалізації інтегративного ФВ.** Для вирішення першого завдання інтегративного ФВ треба створити низку *організаційно-методичних умов*.

*Скерованість педагогічної діяльності вчителя не лише на інтелектуальний розвиток школярів, а й на їхню почуттєву сферу, поліпшення стану здоров'я, фізичної підготовленості, що сприяє всебічному і гармонійному розвитку дітей та молоді, підготовці до майбутнього дорослого життя.*

Гармонійний розвиток особистості можливий лише в умовах взаємодії, співпраці і партнерства педагога і вихованця. Тому важливою парадигмою концепції інтегративного ФВ є *заміна авторитарного стилю в педагогічній праці з учнями на демократичний*, створення доброзичливої атмосфери та поваги до них. Педагог не виховує, не вчить, а заохочує учня до саморозвитку, вивчає його активність, створює умови для саморуку, сприяє здобуттю кожним вихованцем сенсу своєї життєдіяльності.

У навчальному закладі повинна панувати *атмосфера братерства дітей*, бажання взаємодопомоги, відповідальності перед однолітками за свої вчинки. Така організація навчально-виховного процесу потребує скорочення дистанції між вчителем та учнем, максимального обмеження дисциплінарного покарання школярів, підтримки різних форм самоврядування, залучення дітей та молоді до процесу функціонування класу.

*Визнання кожного вихованця активним суб'єктом виховного процесу.* Навчання повинно ґрунтуватися на активності учнів. Учень також має бути підготовлений до самореалізації власного потенціалу (інтелектуального, морального, естетичного, фізичного тощо). Важливою є також підготовка учнів до розвитку в них самоконтролю.

Ставлення до учня має формуватися, зважаючи на нього як вільну, цілісну особистість, здатну до самостійного вибору цінностей, самовизначення і самореалізації своїх творчих задатків і здібностей. *Орієнтація на особистість учня* вимагає постановки завдань виховання, які забезпечують об'єктивно необхідні базові якості для розвитку особистості в певному віковому періоді. Дидактичний процес повинен бути пристосований до індивідуальних і вікових анатомо-фізіологічних та психічних вікових, генетичних, національних, регіональних та інших особливостей і можливостей школярів. Необхідно враховувати цілісну багатогранну природу дитини. Це потребує виявлення (діагностики)

можливостей вихованців; створення умов для самореалізації і самоствердження особистості у відповідних видах діяльності, розвитку здібностей; значного обмеження консервативних форм навчання на користь більш активної реалізації вчителем принципу індивідуального підходу в навчально-виховному процесі в школі. Діагностику рівня фізичної підготовленості можна зі застосуванням розробленої нами авторської системи тестування школярів. При плануванні засобів і форм ФВ варто орієнтуватися на засоби і форми ФВ, яким школярі СМГ надають пріоритет. Величини рекомендованого функціонально доступного фізичного навантаження під час уроку ФК, з'ясовані нами, висвітлені в п. 4.1. Врахування показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психічного стану, особливостей добової РА, донозологічних чинників захворювань, до яких схильні школярі СМГ, дозволить орієнтувати процес інтегративного ФВ на особистість учня й оптимізувати його.

*Взаємодія і поєднання навчального та виховного процесів, зусиль найрізноманітніших інституцій* – сім'ї, школи, громадських спілок, дитячих, молодіжних самодіяльних об'єднань, релігійних організацій, усіх причетних до виховання й самовиховання. Звичайно, визначальну роль у становленні самосвідомості дитини відіграє її сім'я. Оцінювання поведінки й діяльності дитини її батьками і близькими – одне з найважливіших джерел почуттів школяра і прагнення визнання, одна з найбільш значущих людських потреб, що впливають на розвиток особистості загалом. Забезпечує комплексність підходу і взаємодія педагогів з батьками, допомога їм у вихованні та розвитку дитини, у спілкуванні з нею. *Довкілля* (школа та батьки) мають бути не лише головним джерелом знань, а також і територією різноманітної діяльності школяра, впливати на нього, що є суттєвим при формуванні особистих якостей та переконань.

Вирішення мети інтегративного ФВ можливе в умовах фінансового, матеріально-технічного й нормативно-правового забезпечення процесу, створення системи медико-соціального, гігієнічного, психолого-педагогічного і спортивно-оздоровчого супроводу, кваліфікованої допомоги, психологічної підтримки, сприяння батьків. Тому створення належних організаційно-педагогічних умов формує друге завдання інтегративного ФВ.

Очевидно, що для успішного вирішення завдання нарощування дитиною особистісного, пізнавального та соціального потенціалу потрібно багато зусиль команди фахівців, що працюють з дітьми: педагогів, дефектологів, логопедів, психологів, лікарів тощо. Закони, що рекомендують проводити інтегративну досвіду, варто забезпечити відповідними законодавчими механізмами виконання, створити підзаконні акти, які б дали змогу реалізовувати ці закони.

Для забезпечення належними організаційно-педагогічними умовами інтегративного ФВ в навчально-виховному процесі ЗНЗ варто вирішити ще низку актуальних питань. Позаяк учителі вважають найгострішими проблеми медичного (91%) забезпечення процесу ФВ, варто удосконалити критерії формування однорідних груп школярів для ефективного управління учителем процесом ФВ школярів, зокрема для добору оптимального фізичного навантаження під часу року ФК, з'ясування й застосування оптимальних величин навантаження (кількості вправ, повторень, серій тощо та інтенсивності навантаження, не лише обсягом залучених м'язів, а й правильним вибором спрямованості на певну групу м'язів, на розвиток у відповідному віковому періоді онтогенезу фізичних якостей, а також доцільної кратності (впродовж тижня). Важливою компонентною складовою інтегративного ФВ є розроблення та реалізація об'єктивної системи контролю за рівнем фізичної підготовленості, здоров'я школярів і критерії оцінювання успішності оволодіння навчальною дисципліною.

Деякі пропозиції щодо удосконалення забезпечення процесу інтегративного ФВ ми сформулювали на підставі проведених досліджень. Так, зокрема, ми розробили підходи, що дали змогу суттєво удосконалити процес організаційно-медичного забезпечення процесу ФВ школярів різних груп здоров'я в секторі комплектування підгруп школярів для полегшення реалізації диференційованого добору фізичного навантаження під час уроків.

Ключовою проблемою в розвитку інтегративного ФВ є підготовка кадрів. У зв'язку з існуванням значного взаємозв'язку освітнього рівня вчителів з їхнім ставленням до інтегративної освіти, уроки ФВ у дітей із відхиленнями у стані здоров'я повинні проводити вчителі з високим ступенем компетентності. Тому третє завдання інтегративного ФВ спрямовано на організацію теоретичної, науково-методичної підготовки *педагогічних кадрів* до здійснення процесу впровадження інтегративної освіти в практику роботи навчального закладу. Вирішення зазначеної проблеми буде ефективним за таких умов:

- систематизація *знань* педагогічного колективу та адміністрації ЗНЗ, методистів інститутів післядипломної педагогічної освіти з основних положень інтегративної освіти; актуалізація їхніх знань щодо закономірностей розвитку особистості, особливостей взаємодії з дітьми I–III груп здоров'я відповідно до своєрідності контингенту, конкретного вікового періоду, нозології, особливостей розвитку; сутності засобів і методів процесу навчання та виховання; сучасних моделей, методів, форм організації інтегративного навчання; особливостей діяльності педагога, принципів, правил організації педагогічного спілкування в умовах інтегративної освіти;

- достатній рівень розвитку *вмінь та навичок* ефективної командної взаємодії з психологами, іншими педагогами, батьками; умінь визначати структуру і зміст навчальних занять з інтегративного ФВ;

- готовність до емпатії, рефлексії, адаптивності.

Основною формою підвищення кваліфікації вчителів є післядипломна освіта. Саме тому в процесі впровадження інтегративного ФВ варто зосередити увагу на *підготовці методистів* обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти до здійснення завдань із впровадження інтегративної освіти в практику роботи школи у процесі підвищення кваліфікації адміністративного складу та вчителів. Можливістю отримання знань із впровадження інтегративної освіти в ЗНЗ повинна стати змістовна організація методичної роботи з учителями та представниками адміністрацій шкіл на обласному, районному та шкільному рівнях, де вони можуть підвищити свій теоретичний та методичний рівень у процесі відвідування фахових курсів і семінарів, засідань методичних об'єднань, педагогічних нарад, конференцій та інших різноманітних форм обміну досвідом. Важливо також використовувати принципово нові форми підвищення кваліфікації педагогів.

Для вирішення цього питання розроблено й рекомендовано *тематику лекторію* для методистів курсів підвищення кваліфікації: «Критерії розподілу школярів до медичних груп», «Корисні і шкідливі вправи для школярів СМГ», «Допустимі навантаження під час уроків ФК для школярів СМГ», «Спеціальні вправи для школярів з різними захворюваннями», «Технології одночасного проведення фізкультпауз», «Контроль фізичної підготовленості і здоров'я школярів».

Важлива роль у реалізації інтегративної освіти в школах належить адміністративному апарату ЗНЗ. Тому, передусім, важливо надати організаційно-методичну допомогу саме цій категорії педагогічних працівників. Для цього варто організувати і проводити науково-теоретичні та науково-практичні семінари. У процесі семінарів «Інтегративна освіта в системі національної освіти» та «Інтегративна освіта: проблеми і перспективи» слухачі ознайомлюються із науково-теоретичними основами інтегративної освіти, організаційно-методичними умовами запровадження інтегративної освіти у навчально-виховний процес школи.

Аналіз даних спеціальної літератури і власних даних, порівняння змісту навчальних програм факультетів ФВ вишів, теоретичного, а саме праксіологічного моделювання та метод аналогії показали невідповідність інформативного забезпечення моделі компетентності випускника вишу державному стандарту освіти й запитам сьогодення. Тому ми вирішили створити *структурно-змістовну модель формування компетентності випускника вишу*. Її побудовано на основі системи знань про відмінності показників фізичного розвитку та психічного стану, фізичної підготовленості, соціопсихологічних показників школярів СМГ від загалу школярів; гігієнічно виправданих (і функціонально

доступних) навантажень на уроці ФК для сучасних школярів; з організації (управління) інтегративних занять (позаурочних форм) ФВ у ЗНЗ. Ми структурували зміст усього навчального матеріалу нової навчальної дисципліни «інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп», необхідного для володіння випускником вишу, який працюватиме в інтегративному навчальному закладі (науково обґрунтовано доцільність розподілу навчального матеріалу упродовж курсу, послідовність тем і питань; головні завдання з вивчення певної теми тощо) (рис. 6.3). На основі контент-аналізу літературних джерел було визначено, що компонентами моделі компетентності випускника вишу виступають когнітивна, діяльнісно-кондиційна, ціннісно-мотиваційна, і функціональна компоненти.

На педагогічних факультетах та факультетах ФК університетів варто впровадити *нову навчальну дисципліну* або доповнити наявні новими науковими даними.

**3. Специфічні принципи інтегративного ФВ.** В інтегративному фізичному вихованні учнів обов'язковим є використання методичних або *загальнодидактичних* принципів, що відображають загальні закономірності навчально-виховної діяльності в процесі занять фізичними вправами (свідомості, доступності, активності, наочності, послідовності тощо).

Важливим є застосування *соціально-педагогічних* принципів, що визначають генеральний напрям виховного процесу в суспільстві, виконуючи його соціальне замовлення: *принципівоздоровчої спрямованості виховного процесу, гармонійного розвитку особи* (її зв'язок з розумовим, етичним і естетичним розвитком індивіда) і *цільової підготовки до трудової і оборонної діяльності*). Необхідним є дотримання *специфічних принципів ФВ*, що відображають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу: принципів безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності і вікової адекватності дії.

#### **4. Напрями інтегративного фізичного виховання в загальноосвітніх школах.**

Позаяк формування здоров'я є метою і системоутворювальним чинником системи ФВ, на нашу думку, не потрібно називати фізичне виховання оздоровчим, превентивним, здоров'язміцнювальним, здоров'яформувальним, Проте в публікаціях останнім часом, щоб виокремити оздоровчий аспект ФВ вживають такі терміни. Тому і ми для того, щоб акцентувати увагу на тих чи інших відмінностях, характерних для окремих напрямів інтегративного ФВ в ЗНЗ, користуватимемося відповідними термінами.

Узагальнення даних спеціальної літератури, дозволяє стверджувати, що між учнями скерованими до різних медичних груп спостерігаються відмінності, за деякими показниками – суттєві. Тому завдання, на вирішення яких спрямоване ФВ у кожному напрямі, а відтак засоби, форми ФВ і оздоровлення школярів отримують свою специфіку. Мета кожного з напрямів зрозуміла з семантики їх назв. Тому можна стверджувати, що інтегративне фізичне виховання з урахуванням групи здоров'я представлено чотирма *напрямами*: *здоров'язбережне* фізичне виховання – для школярів I групи здоров'я (ОМГ); другий напрям *здоров'яформувальне* ФВ – для школярів II групи здоров'я (ПМГ); *здоров'явідновлювальне* – для школярів III групи здоров'я (СМГ), *адаптивне* фізичне виховання (АФВ) – для школярів IV і V груп здоров'я.

**5. Формування медичних груп.** На початку навчального року школярі проходять поглиблений медичний огляд, який має на меті встановити групу здоров'я і скерувати дітей до однієї з трьох медичних груп (табл.1) для здійснення типологічно-диференційованого фізичного виховання. Комплексна оцінка кожної дитини проводиться з урахуванням 4 критеріїв: рівня функціонального стану основних систем; ступеня опірності і реактивності організму; рівня фізичного і нервово-психічного розвитку та ступеня його гармонійності; наявності або відсутності хронічної (в тому числі вродженої) патології.

У відповідності до зазначених критеріїв виділяють 5 груп здоров'я: 1. Здорові, без хронічних захворювань, з нормальним фізичним і нервово-психічним розвитком, не мають вроджених аномалій і функціональних відхилень, що вимагають корекції. Вони рідко хворіють. 2. Діти, у яких немає хронічних захворювань, але існують морфо-

функціональні відхилення; із зниженим опором організму до гострих і хронічних захворювань. Це діти, які перенесли інфекційні захворювання, підлітки із затримкою загального фізичного розвитку (без ендокринних патологій) і значним дефіцитом маси тіла, які часто хворіють (4 рази і більше в рік). 3. Діти з хронічними захворюваннями в стані компенсації, збереженими функціональними можливостями. 4. Діти з хронічними захворюваннями в стадії субкомпенсації із зниженими функціональними можливостями. 5. Діти з хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації. Як правило, діти з такою патологією не відвідують школу, вони знаходяться у спеціальних лікувальних закладах.

На основі даних про стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості для проведення уроків фізичної культури школярів поділяють на медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну. До **основної** групи відносяться учні, які не мають відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я, а також школярі з незначним відхиленням в стані здоров'я функціонального характеру при умовах достатньої фізичної підготовленості. Основна група виконує шкільну програму з предмету фізична культура у повному обсязі. Додатково їм рекомендуються заняття різними видами спорту. До **підготовчої** групи зараховуються діти, які не мають відхилень в стані здоров'я або мають незначні відхилення в стані здоров'я та фізичному розвитку з недостатньою фізичною підготовленістю. Підготовча група відвідує заняття з ФВ разом із основною, але частковими обмеженнями у бігу, стрибках, вправах на гімнастичних снарядах. Діти цієї групи повинні займатися додатково у секціях (гуртках) ЗФП, самостійно для підвищення рівня фізичної підготовки. До **спеціальної** медичної групи (СМГ) відносяться учні із значними відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. Всі школярі СМГ відвідують обов'язкові уроки, але виконують загально-розвивальні і коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів СМГ організуються додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений вчитель.

**6. Авторський спосіб комплектування підгруп школярів.** Зручнішим, на нашу думку, буде такий спосіб комплектування підгруп дітей під час уроків ФК, критерієм об'єднання школярів у якому слугуватимуть *протипоказання* щодо характеру фізичних навантажень залежно від захворювань, що є у дітей. Цей спосіб об'єднує у собі переваги двох найпоширеніших, згаданих вище. Окрім цього, передбачає диференціацію фізичних навантажень для школярів з різними типами одного захворювання (напр., вегето-судинної дистонії по гіпотонічному чи гіпертонічному типу), чого не враховувалося раніше. Запропонований нами авторський підхід комплектування підгруп школярів I–III груп здоров'я в умовах спільних уроків представлено у двох варіантах: у вигляді тексту й у вигляді таблиці.

Таким чином, відповідно до запропонованого нами підходу, школярів I–III груп здоров'я в умовах спільних уроків ФК об'єднують в три підгрупи: А, Б і В. *Підгрупа А.* Вона у свою чергу поділяється ще на дві. Так до підгрупи А1 відносяться діти, які за станом здоров'я на даний момент не мають виражених протипоказань до застосування вправ, проте потребують застосування спеціальних та корегувальних вправ (профілактичної й оздоровчої спрямованості, для формування правильної постави, для зняття психологічних і фізичних навантажень, дихальних вправ) і корегування інтенсивності навантаження. Це діти з такими діагнозами: вегето-судинна дистонія по гіпотонічному типу з гіпотонічним типом судинної реакції на фізичне навантаження; ураження клапанів серця; вроджені вади серця (за скеруванням лікаря); ревматизм без ураження суглобів; захворювання дихальної системи без бронхообструктивного синдрому (БОС): пневмонії, плеврити, часті ендобронхіти, ГРВІ (гострі респіраторні вірусні інфекції), муковісцидоз); хронічний тонзиліт; порушення постави (асиметрична, кругла спина (кіфоз), кругло-ввігнута спина, плоска спина, плоско-ввігнута спина); сколіоз I ступеня; плоскостопість; гастрити, гастродуоденіти; хронічні ентерити та коліти по атонічному типу; хвороби печінки та жовчевидільних шляхів; паралічі, парези, ПМД (прогресуюча м'язова дистрофія); захворювання сечовидільної системи;

аменорея; гіперантефлексії (надмірний загин матки вперед) та ретродевація (загин матки назад); гіпертиреози, цукровий діабет, ожиріння I–II ступеня (без гіпертонії); аліментарна дистрофія.

До *підгрупи А2* скеровуються діти, яким за станом здоров'я на даному етапі протипоказані вправи на форсоване дихання. Це діти з такими діагнозами: захворювання дихальної системи з БОС (бронхіальна астма, обструктивний бронхіт, рецидивуючий бронхіт).

*Підгрупа Б* – діти, яким за станом здоров'я на даному етапі протипоказані вправи на затримку дихання, вправи зі статичним навантаженням (натужуванням), різкі рухи і глибокі нахили головою та тулубом. Сюди входять діти з діагнозами: вегето-судинною дистонією по гіпотонічному типу зі спастичним типом судинної реакції на фізичне навантаження; вегето-судинна дистонія по гіпертонічному типу; варикозне розширення вен, тромбофлебіт; ураження м'яза серця; ожиріння I–II ступеня (з гіпертонією); глаукома та хронічні ентерити та коліти по спастичному типу (тут протипоказані лише вправи зі статичним навантаженням і натужуванням).

*Підгрупа В* – діти, яким за станом здоров'я на даному етапі протипоказані акробатичні вправи, стрибки, швидко-силові вправи. В цю групу об'єднують школярів з такими захворюваннями: ревматизм з ураженням суглобів; хронічний отит; захворювання ОРА (опорно-рухового апарату) з ураженням суглобів; сколіоз II–IV ступенів; залишкові явища і наслідки ЧМТ (черепно-мозкової травми); епілепсія; ожиріння III–IV ступеня; післяопераційні стани після периферичних розтинів; міопія середнього та високого ступеня; міопічний астигматизм середнього та високого ступеня. Діти, які перенесли оперативні втручання на органах грудної чи черевної порожнини можуть бути у підгрупі Б чи В – залежно від стану післяопераційної рани та рекомендацій лікаря.

Відтак, авторський спосіб комплектування підгруп школярів I–III груп здоров'я дозволяє вчителю в умовах інтегративних уроків ФК об'єднувати школярів з відхиленнями у стані здоров'я в окремі підгрупи для виконання корегувальних вправ, чи приєднувати до здорових з рекомендаціями щодо змін вихідного положення, дозування тощо. Застосування його на практиці допоможе вчителям ФК дібрати оптимальне фізичне навантаження відповідне до можливостей і потреб школярів після захворювань, що імовірно, сприятиме зростанню обсягів їхньої рухової активності, а відтак, і оздоровленню засобами ФВ.

## ЛЕКЦІЯ № 43

**ТЕМА: Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп**

### ПЛАН

1. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку представників різних медичних груп
2. Порівняльна характеристика показників функціонального стану школярів різних медичних груп
3. Показники фізичної підготовленості школярів різних медичних груп
4. Порівняльна характеристика показників психічного стану школярів різних медичних груп
5. Місце рухової активності у дозвіллі школярів різних медичних груп середнього шкільного віку
6. Порівняльна характеристика ставлення учнів різних медичних груп до уроків фізичної культури



7. Форми і засоби фізичного виховання, яким надають перевагу школярі різних медичних груп, учителі й батьки
8. Порівняльна характеристика скарг на здоров'я у школярів різних медичних груп
9. Поширення шкідливих звичок у школярів різних медичних груп

**1. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку представників різних медичних груп.** За більшістю антропометричних показників учні ОМГ поступаються своїм одноліткам з послабленим здоров'ям.

Тенденція до зростання кількості достовірних розбіжностей між представниками різних медичних груп у першій половині середнього шкільного віку і поступове зменшення їхньої кількості у другій є також і у функціональних показниках.

Аналіз величин середніх значень частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ) школярів різних медичних груп засвідчив, що усі вони були в межах вікових норм. До того ж в окремих вікових періодах зафіксовано достовірно нижчі показники серцево-судинної системи у школярів ОМГ, ніж у однолітків із відхиленнями у стані здоров'я, що свідчить про відносно вищі резерви адаптації цієї системи у практично здорових школярів. Величина індексу Руфф'є, обчислена за модифікованим способом з урахуванням вікових змін у ЧСС у стані відносного спокою у школярів різного віку, виявилася «чутливою» до змін у серцево-судинній системі у зв'язку із рівнем здоров'я дітей. Середні значення зростають ЧСС учнів медичних груп у процесі *ортостатичної проби* свідчили про нормальну реакцію системи кровообігу та баланс симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Показники та індекси *дихальної і нервово-м'язової* систем школярів медичних груп знаходяться в межах норм. Отож за величиною резервів дихальної системи відмінності між показниками дітей медичних груп проявляються відносно пізніше у віковому онтогенезі, ніж у серцево-судинній системі. Ще одна особливість полягає в тому, що в інших показниках та індексах дихальної системи міжгрупові відмінності спостерігали майже в усіх вікових групах, окрім показників 16-річних дітей, тобто набагато частіше, ніж у показнику частоти дихання. Величини життєвої ємності легень (*ЖЄЛ*) дівчат і хлопців усіх медичних груп були в межах норм, незважаючи на те, що зі зниженням ступеня здоров'я показники мали тенденцію до зниження. Аналіз середніх значень *сили кисті* підтвердив, що між групами дітей ОМГ, ПМГ та СМГ зафіксовано суттєві розбіжності. Аналіз індексів соматичного здоров'я підтвердив, що за відносними величинами ЖЄЛ, сили кисті, показниками подвійного добутку, а також відносної маси тіла, і, як наслідок, – індексом соматичного здоров'я школярі I групи здоров'я мають переваги, порівняно зі школярами II, а тим більше III групи здоров'я, бо між показниками I та II груп здоров'я також трапляються достовірні розбіжності на користь практично здорових дітей, проте рідше.

Узагальнюючи матеріал, зауважимо, що нашими дослідженнями підтверджено існування достовірних розбіжностей у морфофункціональних показниках школярів середнього шкільного віку. Найчастіше розбіжності траплялися в 13–14 років, у дівчат частіше, ніж у хлопців. При цьому ступінь відставання показників школярів II групи здоров'я від показників I групи є меншим, ніж між показниками II та III груп здоров'я, оскільки меншою була кількість і ступінь достовірних розбіжностей, а також величина різниці в кількості балів між відповідними групами.

**2. Порівняльна характеристика показників функціонального стану школярів різних медичних груп.** За узагальненими даними більшості сучасних досліджень рівень адаптаційних резервів у школярів СМГ різних вікових категорій коливалися в межах середнього рівня. Проте, водночас в окремих вікових групах (в 10- і 14-річних хлопців) був нижчий за середній рівень. Функціональні резерви таких школярів є нижчими від норми. Функціональний стан цих школярів характеризувався ще більшим напруженням систем регуляції, для якого характерні близькі до недостатніх адаптаційно-приспосувальні

механізми й ускладнене забезпечення оптимальної адекватної реакції організму на впливи зовнішнього середовища.

Згідно з класифікацією функціонального стану, прийнятою в донозологічній діагностиці, рівень адаптації організму у школярів ОМГ та ПМГ відповідав нормі (0,60–1,00), тоді як у школярів СМГ адаптивні можливості були пониженими. Зважаючи на це, варто розробити концепцію ФВ школярів, яка забезпечила б здоров'язбережний характер. Здебільшого у школярів ОМГ величини показника вегетативної регуляції визначали його як вищий за середній. У двох вікових групах (12- і 15-річних хлопців) рівень тренованості був високим. Такі високі показники тренованості були зафіксовані лише серед школярів ОМГ. У школярів ПМГ показники вегетативної регуляції визначали рівень тренованості як середній. Лише в окремих вікових періодах (14 і 15 років) школярі цієї медичної групи мали вищий за середній рівень тренованості. У решти дітей рівень тренованості був середнім, що згідно з даними донозологічної діагностики вважається зниженими величинами, порівняно з нормальними. Величини *резервів регуляції* у школярів усіх медичних груп були на один рівень вищими порівняно зі ступенем тренованості (вегетативної регуляції). Вищий за середній рівень тренованості у школярів ОМГ супроводжувався високими функціональними резервами. Дещо знижений рівень тренованості у школярів ПМГ поєднувався з високими резервами регуляції. Нижчий за середній рівень тренованості школярів СМГ поєднується з середнім рівнем функціональних резервів – станом помірного функціонального напруження, що проявлявся в мобілізації захисних механізмів.

Загалом в ОМГ більшість вікових груп характеризується вищими за середні величинами рівня психоемоційного рівня керування, що характеризує психоемоційний стан цих дітей як хороший, такий, що є в нормі. У більшості школярів ПМГ спостерігали середні показники психоемоційного стану, що характеризують його як задовільний. У більшості груп СМГ, окрім 14-річних хлопців, рівень психоемоційного стану був середнім. Згідно з класифікацією донозологічних станів, його також вважають таким, що не виходить за межі норми. *Фрактальний аналіз* біоритмів організму дав змогу з'ясувати, що у школярів ОМГ спостерігали великі й максимальні (12- і 15-річних школярів) енергетичні ресурси організму, баланс енергетичного забезпечення був оптимальним, прогноз у змінах стану здоров'я на найближчий час – позитивний. Лише в 10-річних школярів показники були дещо гіршими і свідчили про функціональні відхилення від норми через часткову дисгармонію в органах і системах. У школярів ПМГ здебільшого показники фрактального портрета визначали енергетичні ресурси як середні. Це свідчило про те, що показник знаходиться в межах норми, проте спостерігаються наслідки часткової дисгармонії біоритмів в окремих органах і системах організму і незначні функціональні відхилення. Лише в 14-річних школярів ПМГ показники були оптимальними, прогноз – позитивний.

У школярів СМГ, попри дещо нижчі середні значення показників, спостерігався той самий ступінь гармонізації біоритмів організму. Він відзначався частковою дисгармонією біоритмів в окремих органах і системах та наявністю функціональних відхилень від норми. Характерно, що в окремих вікових групах показники фрактального портрета в СМГ були вищими, ніж в ПМГ (11- і 12-річних), у 10-річних показники ПМГ були вищими, ніж в ОМГ. Проте однозначна тенденція до підвищення результатів спостерігалася не завжди.

У результаті аналізу інтегрального показника стану здоров'я школярів було встановлено, що його рівень в ОМГ оцінювався як вищий за середній, який по суті становить нижню межу норми. Показники школярів ПМГ та СМГ були нижчими, проте знаходилися в межах одного «коридору» – середніх значень. Аналіз отриманих даних свідчив, що суттєве відставання усіх (окрім фрактального профілю) показників психофізичного стану школярів СМГ зафіксовано в 10- і 14-річних школярів.

Узагальнення отриманих даних дає можливість стверджувати, що лише окремі школярі ОМГ та ПМГ відрізнялися максимально високими показниками, тоді як у СМГ не було зафіксовано таких показників у жодному з випадків.

Оскільки були суттєві розбіжності в показниках школярів різних медичних груп, здійснення інклюзивного ФВ школярів СМГ в загальному процесі шкільного ФВ видається можливим тільки при розробленні і впровадженні диференційованих підходів з урахуванням установлених особливостей. Школярі СМГ відзначаються зниженою тренуваністю. Усі відхилення від норми у їхніх показниках – функціонального (а не патологічного) характеру. Відмінності у функціональному стані школярів СМГ полягають у виразному функціональному напруженні, що проявляється в мобілізації захисних механізмів, підвищенні активності симпато-адреналової системи й системи гіпофіз-наднирники. Може спостерігатися часткова дисгармонія біоритмів в окремих органах і системах. Центральна регуляція енергетичного забезпечення перебуває в межах норми. Їхній психоемоційний стан і активність – задовільні.

**3. Показники фізичної підготовленості школярів різних медичних груп.** У сучасній спеціальній літературі є багато (часом суперечливих) даних про вікові періоди, що характеризуються пришвидшеними темпами розвитку в школярів різного віку, статі. Зважаючи на те, потрібно проводити наукові дослідження, спрямовані на виявлення сенситивних періодів школярів різних медичних груп середнього шкільного віку для визначення ефективних напрямів фізичної підготовки учнів.

*Зміни показників швидкості, швидкості, вибухової сили та гнучкості школярів різних медичних груп.* Усі показники були подібні між собою тим, що зі зростанням рівня здоров'я школярів зростали й результати виконання вправ. Така закономірність слухна для дітей різної статі й усіх вікових груп. Проте було зафіксовано певні відмінності.

Зміни показників швидкісних якостей у школярів різних медичних груп і обидвох статей у 10–16 років загалом характеризували відносно стабільністю. Лише вік 11–12 років можна вважати помірно чутливим періодом до розвитку швидкості м'язів розгиначів рук у школярів середнього шкільного віку, оскільки у дівчат СМГ зростання показників становили 7,00% ( $p < 0,01$ ), тоді як порівняно найбільші зростання результатів у цій вправі в дівчат ОМГ та ПМГ, а також хлопців СМГ не перевищували 3% (коливалися в межах від 1,94% до 2,67%).

Вибухова сила. У дівчат і хлопців середнього шкільного віку спостерігали суттєве поліпшення показників з 10–12 до 15 років. Після чого темпи уповільнювалися, в окремих групах відбулося навіть невелике погіршення результатів.

Гнучкість визначали на підставі обчислення середнього значення двох нахилів (вправо та вліво). Середній результат двох *нахилів тулуба* (вправо і вліво) був достовірно вищим у школярів із вищими показниками здоров'я. Імовірно, що причиною розбіжностей слугували різні обсяги РА школярів різних медичних груп, які відобразилися на результатах складання усіх нормативів фізичної підготовленості.

У хлопців у середньому шкільному віці спостерігали уповільнення темпів зростання загальної витривалості, а у дівчат після 14 років – суттєве погіршення, тому ми пропонували оцінювати рівень розвитку не аеробної, а силової витривалості школярів.

Результати школярів ОМГ середнього шкільного віку під час *розгинання рук в упорі ззаду* на лаві впродовж 20 с виявилися суттєво вищими від показників учнів ПМГ і ще вищими, ніж у школярів СМГ.

**4. Порівняльна характеристика показників психічного стану школярів різних медичних груп.** Аналіз середніх значень теплінг-тесту показав, що діти середнього шкільного віку мають середньо-слабку нервову систему. Тому порівняймо співвідношення кількості школярів із різними типами нервової системи в різних медичних групах.

Аналіз результатів показав, що в школярів ОМГ приблизно однаково часто траплялися усі типи нервової системи з тенденцією до переважання школярів зі сильною (середньою – у дівчат) нервовою системою. Якщо детально розглянути поведінку школярів зі слабкою нервовою системою в навчальному процесі, то можна виявити низку цікавих закономірностей. Оскільки серед школярів СМГ переважають особи зі слабкою нервовою системою, то своєрідні риси, притаманні особам із таким типом нервової системи, будуть

характерними рисами психологічного «портрета» школярів СМГ. В осіб зі слабкою нервовою системою швидше утворюються умовні рефлекси. Вони легше навчаються, швидше схоплюють, що пояснюється високою динамічністю збуджувального процесу. Логічно оформлений, пов'язаний загальною думкою навчальний матеріал учні зі слабкою нервовою системою засвоюють краще, тоді як школярі зі сильною нервовою системою мають перевагу в запам'ятовуванні великих обсягів інформації, малопродатних для смислової обробки. У осіб зі слабкою нервовою системою швидкість перебору варіантів розв'язання задачі в одиницю часу вища. Такі учні швидше пристосовуються, акліматизуються. Схильність до продовження освіти також більшою мірою мають особи зі слабкою нервовою системою.

Школярі зі слабкою нервовою системою відразу включаються в навчальний процес. При тривалій напруженій роботі вони починають допускати помилки і швидко втомлюються. Наприклад, у молодших підлітків це виражається в руховій активності, пустошах на уроці, якщо їм через 5–8 хв не міняти форму завдань. Висока витривалість і працездатність сильної нервової системи затьмарюється тривалим періодом впрацювання.

Учневі з сильною нервовою системою завдання потрібно подавати від простих до складних, перед школярами зі слабкою нервовою системою завдання треба ставити в зворотному порядку (від складного до простого).

Учні зі слабкою нервовою системою починають працювати швидко, також швидко вичерпують свої енергетичні резерви і тому продовжують працювати витратно. Якщо учнів зі слабкою нервовою системою залякати складністю або обсягом майбутніх робіт, то вони можуть «випрацювати» свій ресурс психологічно або морально ще до початку реальної діяльності (заздалегідь прокрутивши в голові майбутнє випробування). Тому в умовах нагнітання ситуації перед підсумковою контрольною чи іспитом школярі зі слабкою нервовою системою справляються з контрольною чи іспитом гірше, ніж вони здатні навчатися впродовж року.

Тоді як школярі з сильною нервовою системою, вчасно організовані негативним підкріпленням, можуть показувати до моменту контролю просто феноменальні результати, учні зі слабкою нервовою системою не переносять публічних форм осуду, важко переживають погані оцінки, не можуть продовжувати роботу, йдуть у деструктивну активність, демонстративно саботують накази, збирають образу чи злість, зриваються.

**5. Місце рухової активності у дозвіллі школярів різних медичних груп середнього шкільного віку.** Фізична активність є невід'ємною частиною життя кожної людини. Величина добової рухової активності визначається низкою соціально-економічних і культурних факторів. Вона залежить від морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, доступності спортивних споруд. Вирішальним у ступені фізичної активності школяра є його ставлення до уроків фізичної культури. Дані нашого опитування показують, що ставлення школярів до уроків фізичної культури та їх активність на цих уроках відрізняється в залежності від медичної групи. Ставлення до уроків фізичної культури учні оцінюють вище від середнього (8,4 бали за 10-бальною шкалою). Ставлення до уроків фізичної культури і активність на цих уроках відрізняється в залежності від медичної групи: учні основної групи більше люблять такі уроки (8,7 балів). Вони активніше займаються у порівнянні з учнями підготовчої та спеціальної груп. Своє дозвілля більшість школярів проводить пасивно перед екранами телевізорів чи комп'ютерів: заняття спортом і рухливі ігри посідають 7-8 місця у рейтингу занять під час дозвілля. Існують відмінності в залежності від медичної групи. Школярі основної групи фізично активніші на дозвіллі. Вони частіше (ніж інші) надають перевагу рухливим іграм у дворі, участі у спортивних змаганнях і заняттям у спортивних секціях чи туристичним походам. Встановлено, що заняття спортом є одним з улюблених видів дозвілля. Серед улюблених занять школярі також називають прогулянки з друзями, ігри на комп'ютері (телефоні чи планшеті). На ігри за комп'ютером школярі зазвичай у середньому витрачають не менше 2 годин на день. Це перевищує максимально допустимий час, який можна

проводити перед монітором без шкоди для здоров'я. В будні і в вихідні дні зростає кількість дітей, що витрачають більше дозволеного часу на комп'ютерні розваги. Кількість часу на прогулянки на свіжому повітрі значно відрізняється в залежності від днів тижня. Більшість школярів запевняють, що у вихідні дні перебувають на свіжому повітрі три і більше години на день.

Рухова активність належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності індивіда. Майже 3,2 млн смертей щороку обумовлено недостатньою руховою активністю. Проблеми недостатньої рухової активності є актуальними і для сучасних школярів загальноосвітніх шкіл України. Дані наукових досліджень показують негативну динаміку збільшення кількості учнів різних вікових категорій, які за станом здоров'я зараховуються до спеціальних медичних груп (СМГ). Зниження якості занять шкільної фізичної культури негативно відбивається на розвитку школярів та їх життєдіяльності, часто спостерігається різке зниження рівня їх рухової активності. Підвищення рівня рухової активності населення є одним з вагомих складників подолання демографічної кризи в нашій державі. Саме тому вивчення проблем рухової активності учнів різних вікових категорій залишається актуальним для сучасної науки.

**6. Порівняльна характеристика ставлення учнів різних медичних груп до уроків фізичної культури.** виправити ситуацію і сприяти підтриманню цікавості до уроків ФК дозволить знання рухових уподобань школярів, яке допоможе учителеві підібрати відповідні для зацікавлення до РА дітей залежно від віку, статі й рівня здоров'я.

Суттєво зменшують захоплення уроками ФК у 10,75% учнів із відхиленнями у стані здоров'я високі вимоги до учнів; серед представників інших медичних груп цей чинник формує негативні емоції у 7,0% і 6,0% дітей відповідно. Аналіз самого по собі чинника призвів би до висновку, що навантаження уроків ФК є надмірними для учнів СМГ. Проте ми знаємо, що учні СМГ уникають будь-яких неприємних відчуттів, наприклад запаху поту, невеликої втоми під час виконання вправ. Тому всі вимоги сприйматимуться ними як завищені. Утім відомо, що не можна досягти вищого рівня підготовленості не подолавши труднощів. Тому варто з'ясувати, якою мірою є доступними фізичні навантаження, що пропонуються на уроках ФК, для дітей СМГ.

Характерно, що учні з відхиленнями у стані здоров'я трохи частіше зважають на психологічний клімат і ставлення до себе під час уроків (5,26%), аніж інші діти (2,99% ПМГ і 3,19% ОМГ), очевидно, через часте насміхання над ними добре підготованих учнів. Варто детальніше дослідити особливості характеру, притаманні учням СМГ.

**7. Форми і засоби фізичного виховання, яким надають перевагу школярі різних медичних груп, учителі й батьки**

Серед усіх форм ФВ учням середнього шкільного віку найцікавіше брати участь у заняттях спортивних секцій (41,9%). Кожен шостий школяр (37,6%) любить брати безпосередню участь у спортивних змаганнях. Суттєве лідерство цих організаційних форм серед інших підтверджує переваги спортивно-орієнтованого (спортизованого) ФВ.

Значення змагань – головного спортивного атрибута у фізичному вихованні школярів, важко переоцінити. Змагання є гарною школою життя, засобом формування особистості. Застосування змагань у навчальній та позанавчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення активності й покращення емоційного стану учнів. Добре відомий факт, що специфічні змагальні відносини мають властивість виявляти граничні фізичні та психічні можливості кожного учня, аж до екстремальної мобілізації функціональних резервів організму і тим стимулюють їхній розвиток.

Саме завдяки цьому, різні варіанти змагальних форм є доволі поширеними не лише у спортивному русі, а й у більшості сфер фізкультурної практики. У фізичному вихованні змагальні форми занять є не стільки способом досягнення значного спортивно-технічного результату або спортивної перемоги, скільки формою емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку й розваги. Беручи участь у змаганнях, особливо разом з батьками, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, разом з

батьками переживають радість перемог та гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами. Тому варто частіше під час уроків ФК застосовувати елементи змагань і проводити уроки з пріоритетним застосуванням окремих видів спорту.

**8. Порівняльна характеристика скарг на здоров'я у школярів різних медичних груп.** Згідно з даними, отриманими в результаті дослідження в середовищі школярів середнього шкільного віку більше тих учнів, які нарікають на негаразди у стані здоров'я чи самопочуття; і лише близько третини (26,48%) школярів середнього шкільного віку не висувають ніяких скарг до стану власного здоров'я. Кількість школярів, яким притаманна емоційна нестійкість у вигляді дратівливості та перепадів настрою, підвищене занепокоєння чи необґрунтовані побоювання, тобто ознаки можливого виникнення нервово-психічних відхилень у стані здоров'я, є найвищою і відносно стабільною у середньому шкільному віці. Відсоток таких дітей практично не змінюється з роками навчання у школі (26,7% – у 5-му, 26,9% – у 7-му і 27,2% – у 9-му класі). Характерно, що батьки школярів середнього шкільного віку частіше ніж самі діти, зазначають безпідставні зміни настрою, підвищену тривожність і роздратованість у своїх дітей. Цей феномен може пояснюватися як «труднощами перехідного періоду», так і об'єктивними симптомами розвитку нервово-психічних розладів у школярів середнього шкільного віку.

**9. Поширення шкідливих звичок у школярів різних медичних груп.** У віці, коли діти вперше спробували курити, очевидні гендерні відмінності. Серед хлопців зберігається велика ймовірність більш раннього початку куріння, ніж серед дівчат. Згідно з отриманими даними, перші спроби курити в дівчат спостерігаються трохи пізніше, ніж у хлопців, проте відмінності невеликі. Дослідженнями підтверджено, що одним із чинників, які провокують початок куріння є поведінка батьків. Отже, суттєвий вплив на виховання дітей мають не слова про шкідливість куріння, а вчинки батьків. Тому підтримка батьків може слугувати чинником захисту від початку куріння. Дуже корисним буде спільне сімейне проведення дозвілля, заповнене активними формами занять: походами, спортивними і рухливими іграми, працею на присадибній ділянці, дачі і т.п. Таке дозвілля сприяє збереженню здорового способу життя в сім'ї, не пов'язаного з курінням та вживанням спиртних напоїв.

Аналіз даних опитування довів, що серед учнів середнього шкільного віку 68,6% навіть не пробували алкогольних напоїв. Серед опитаних 72,0% дівчат і 64,0% хлопців не куштували спиртного ніколи. Отже, згідно з нашими даними, більшість українських школярів не мають досвіду вживання алкоголю. Аналіз показників (рис. 3.32) свідчить, що беззаперечним лідером серед мотивів уживання алкоголю в школярів середнього шкільного віку є бажання підтримати компанію. Установлено, що головні причини вживання спиртних напоїв у школярів різних вікових груп відрізняються, проте не суттєво, визначальною метою споживання алкоголю є бажання підтримати компанію. У дітей із відхиленнями у стані здоров'я перше місце за поширеністю посідають не одна, а три причини: «за компанію», для поліпшення настрою та зняття втоми (по 4,76%).

## ЛЕКЦІЯ № 44

### ТЕМА: ІНТЕГРАТИВНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

#### ПЛАН

1. Відмінності побудови й методики інтегративних уроків з фізичного виховання для школярів різних медичних груп
2. Моторна щільність уроку в СМГ
3. Дозування фізичного навантаження
4. Періоди фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи

**1. Відмінності побудови й методики інтегративних уроків з фізичного виховання для школярів різних медичних груп.** На початку уроку рекомендується провести вимірювання ЧСС (частоту дихання). За умови правильної й чіткої організації, самостійний підрахунок учнями пульсу й частоти дихання значною мірою налаштовує школярів на роботу під час уроку. Діти, в яких ЧСС вища за 80 – 90 уд./хв, стають на правий фланг (до слабо підготовлених). У зв'язку із цим шикувати учнів рекомендують не за зростом, а за функціональними відхиленнями. Одні фахівці пропонують такий підхід: на правому фланзі шикуються діти із захворюваннями серцево-судинної й дихальної систем, за ними – діти із захворюваннями органів травлення та зниженим зором, далі – учні з відставанням у фізичному розвитку. Інші фахівці рекомендують шикувати дітей зі слабкою функціональною підготовленістю – на правому, з сильною – на лівому фланзі. Це дозволяє відносно точно диференціювати фізичне навантаження. Наприклад, учні на лівому фланзі продовжують присідання, на правому – відпочивають, таким чином, сильні діти виконують на 2–4 повторення більше.

Для учнів зі зниженою працездатністю важлива *поступовість* і ретельна *індивідуалізація* педагогічного впливу; *паузи відпочинку* між вправами були частішими та тривалішими. Якщо втома після закінчення вправ значна, її можна зменшити короткотривалим (10–15 – 60 с) *пасивним відпочинком* (наприклад, лежачи на матах) або виконанням 1–2-х дихальних вправ.

Гірше підготовленим дітям пропонують меншу кількість повторень вправ та триваліші паузи відпочинку між ними. Легкі, ненапружені рухи й рухові дії можуть виконувати всі учні з однаковим навантаженням, але ті вправи, де потрібна значна швидкість, сила й витривалість, які можуть спричинити різкі зсуви в системах кровообігу й дихання, повинні виконувати менш підготовлені діти з меншою кількістю повторень. Учитель уважно спостерігає за дітьми і, не перериваючи виконання вправ окремими розпорядженнями, пропонує менш підготовленим учням закінчити вправу. Роблять це після того, як усі учні виконали половину або дві третини від запланованого навантаження.

Для учнів скерованих до СМГ кількість ЗРВ повинна бути більшою, ніж для інших груп, натомість кількість повторень кожної вправи – меншою. Загальна кількість вправ комплексу не повинна перевищувати **10–14** у 1-му, **14–16** у 2-му півріччі. Кожну вправу слід повторювати **4–6 разів** упродовж підготовчого періоду і **6–8 разів** – в основному періоді навчального процесу (періодизацію навчального процесу буде викладено далі).

**2. Моторну щільність** уроку в кожному класі перевіряється (лікарем, учителем) один раз на місяць. Збільшення щільності занять залежить від набуття учнями загальної тренуваності, оволодіння руховими навичками й поліпшення стану здоров'я. Моторна щільність занять для підгрупи дещо слабших учнів (підгрупа „Б”) у першому півріччі може бути невеликою і становити близько 18–20%, у другому півріччі – 25–30%, у третьому й четвертому – 50–55%.

**3. Дозування фізичного навантаження** на інтегративних уроках з учнями різних медичних груп має вирішальне значення, оскільки визначає оздоровчий ефект від дібраних засобів. Тому вчителю потрібно приділяти велику увагуцьомупитаннюпри складанні планів-конспектів уроків. При визначенні величини фізичного навантаження потрібно суворо враховувати відхилення у стані здоров'я школярів, фізичний розвиток, функціональний стан організму, мірутренованості, а також півріччя навчального року, в якому проводиться урок, і частину уроку, в якій проводяться вправи.

У заняттях із дітьми *спеціальної медичної групи* використовуються фізичні вправи, які викликають відповідні до функціональних можливостей організму реакції життєзабезпечувальних систем. Ступінь навантаження у спеціальній медичній групі ретельно регламентується і контролюється. Дозується і загальне, і локальне фізичне навантаження (Т.Ю. Круцевич, 2010). *Загальне фізичне навантаження* – сума енергетичних витрат організму при виконанні м'язової роботи в усіх вправах та іграх упродовж заняття. *Локальне фізичне навантаження* – навантаження на певну м'язову групу.

Як правило, у фізичному вихованні ослаблених дітей використовується *тренувальне дозування* – поступове підвищення від заняття до заняття фізичних навантажень так, щоб викликати наприкінці заняття легке стомлення.

Величина фізичного навантаження під час інтегративних уроків фізичної культури зі школярами різних медичних груп *регулюється такими методичними прийомами*:

- кількістю повторень і тривалістю вправ, кількістю вправ;
- кількістю й величиною м'язів, що беруть участь у русі;
- темпом руху (кількістю рухів на одиницю часу);
- складністю фізичних вправ;
- амплітудою руху. Зміни величини м'язового зусилля можна досягнути за рахунок зміни довжини важеля: відведення зігнутої чи розігнутої в ліктьовому суглобі руки, піднімання випрямлених чи зігнутих у колінах ніг тощо. При виборі вправ і їх описі, передбачаючи відповідне навантаження, необхідно точно вказати амплітуду та траєкторію руху в суглобі, наприклад, відведення рук у сторони, до кута 45°, до рівня плеча тощо;
- вихідним положенням при виконанні вправ. Вихідне положення сприяє зменшенню чи збільшенню м'язового напруження при виконанні вправ залежно від того, чи збігається траєкторія руху сегмента тіла з силою тяжіння. Для зменшення сили тертя застосовують каретки, платформи тощо;
- мірою м'язового напруження, різкістю (плавністю) рухів. Та сама фізична вправа може бути виконана і з максимальним напруженням і без напруження, м'яко і плавно та навпаки – енергійно;
- введенням у заняття вправ на дихання й розслаблення. Застосування цих вправ дозволяє знизити величину навантаження, дотримуючись заданої моторної щільності уроку;
- використанням уже знайомих чи нових вправ;
- виконанням вправ у водному середовищі;
- використанням предметів;
- емоційним чинником. Емоційність заняття досягається введенням у нього ігрових елементів, рухливих і спортивних ігор, музичного супроводу, танцювальних кроків, виконанням групових вправ тощо. М'язова робота, виконана на тлі емоційного чинника, є кориснішою, легше переноситься.

Часові характеристики, зокрема *тривалість* фізичної вправи, визначаються рівнем фізичної підготовленості дитини й завданнями, які вирішуються за допомогою цієї вправи. Ураховуючи це, *темп* може бути різним: повільним, середнім і швидким. Важливим є планування й контроль *послідовності вправ*, їх логічна (фізіологічна) узгодженість, своєчасність і синхронність. *Швидкість* як просторово-часова характеристика безпосередньо була пов'язана з динамічною характеристикою – *ритмом*. Правильно дібраний індивідуальний *ритм* позитивно впливає на нервову систему та сприяє оздоровленню організму.

Вимоги до якісних характеристик (точність, економність, енергійність, координаційна узгодженість, раціональне силове напруження, плавність, еластичність рухів) зростають під час занять. Ускладнення вправ проводиться поступово в міру формування позитивних рухових навичок і зростання функціональних можливостей організму.

Для полегшення фізичного навантаження застосовуються відповідні *прийоми полегшення й допомоги*. Найпоширеніший із них – допомога самого вчителя.

**4.Періоди фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи.** Заняття з фізичного виховання з дітьми спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий та основний. Вони відрізняються за своїм змістом, завданнями і засобами ФВ.

Спостерігається суттєва різниця між змістом підготовчого та основного періодів фізичного виховання школярів СМГ. Вона полягає в тому, що на попередньому етапі



практикується тактика «*в обхід слабкої ланки*» – добираються такі засоби, які, навантажуючи достатньою мірою всі здорові органи й системи організму, практично не впливали би на органи чи функції систем, уражених захворюванням. *Засоби основного періоду – спеціальні вправи*, навпаки, спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

*Підготовчий* період, зазвичай, займає всю навчальну четверть (семестр, рік – тут думки фахівців розходяться. Проте усі вони одностайні у тому, що тривалість цього періоду залежатиме від швидкості одужання кожної окремої особи. Визначити терміни тривалості цього періоду повинні допомогти медики). Його завдання – поступово підготувати серцево-судинну й дихальну системи та весь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити та правильно підраховувати пульс, навчити елементарних правил самоконтролю (робити висновок про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різним ступенем втомленості на уроці фізичної культури). У цей період на уроці фізичної культури особливу увагу приділяють навчанню правильно поєднувати дихання з рухами. Співвідношення дихальних вправ з іншими у цьому періоді на перших 2 – 3 уроках – 1:1, 1:2, потім 1:3 і 1:4. Упродовж 1-ї чверті рекомендується ознайомитися з індивідуальними особливостями кожного школяра, рівнем фізичної підготовленості, психічними особливостями, здатністю організму витримувати фізичне навантаження уроку фізичної культури, побутовими умовами.

*Тривалість основного* періоду залежить від пристосованості організму учня до фізичного навантаження, стану здоров'я, пластичності й рухливості нервової системи. Основний період передуює переведенню школяра в сильнішу за станом здоров'я групу. Завдання: засвоєння основних рухових умінь і навичок програми з фізичної культури для школярів спеціальної медичної групи; підвищення загальної тренуваності й функціональної здатності організму до виконання фізичного навантаження у школі та вдома. У зміст уроків цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо.

## ЛЕКЦІЯ № 45

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

#### ПЛАН

1. Особливості методики фізичного виховання учнів із захворюваннями серцево-судинної та дихальної системи
2. Методика занять з учнями спеціальної медичної групи, які мають захворювання органів травлення, порушення обміну речовин, нервово-психічні захворювання
3. Особливості методики занять із фізичного виховання з учнями, які мають порушення опорно-рухового апарату

**1. Особливості методики фізичного виховання учнів із захворюваннями серцево-судинної та дихальної системи.** Відновлення здоров'я учнів із серцево-судинними захворюваннями засобами фізичного виховання є однією з найбільш актуальних проблем, оскільки сьогодні в усіх країнах світу, за даними ВООЗ, їх кількість значно зросла. Серцево-судинні захворювання займають перше місце серед причин смерті. Незначні уроджені вади спостерігаються в кожній сотій народженої живою дитини, а значніші відхилення – у кожній п'ятисотій.

Будь-яке захворювання серцево-судинної системи призводить до більш-менш вираженого зниження функції кровопостачання. У таких умовах знижується адаптаційні можливості усієї киснево-транспортної системи, унаслідок чого фізична працездатність понижується. Захворювання серцево-судинної системи характеризується розвитком

функціональних відхилень не лише в системі кровообігу, але й інших систем, що тісно пов'язані з нею: ЦНС, дихальної, ендокринної, травної та інших.

Працездатність людини визначається переважно тим, яка кількість кисню, абсорбованого з повітря, надійшла в тканини та клітини. Як відомо, функцію переносу газів здійснюють системи кровообігу та крові. Тому ці системи тісно пов'язані між собою й володіють взаємною компенсацією. Так, при серцевій недостатності виникає задишка, при нестачі кисню в атмосферному повітрі збільшується кількість еритроцитів – транспортувальників кисню, при захворюваннях легенів настає тахікардія.

Серцевий м'яз, ушкоджений захворюваннями, на тривалий період після хвороби залишається «слабкою ланкою» серцево-судинної системи та всього організму. Тому в **підготовчому періоді** фізичного виховання необхідно використовувати засоби й методи фізичної культури таким чином, щоб, не знижуючи величини навантаження на незахоплені ланки системи кровообігу, забезпечити на початку процесу фізичного виховання відносно послаблення міри функціонального напруження, що припадає на серце. Згодом, у міру відновлення функціональних резервів серцевого м'яза, необхідність у спеціальному щадінні відпадає. Тому в **основному періоді** фізичного виховання навантаження на серце збільшується.

**Для полегшення роботи ураженого серця** в підготовчому періоді можуть бути використані методичні прийоми, подані нижче. Вони забезпечують зниження функціонального напруження серцевого м'яза й судин під час виконання фізичних вправ і відразу ж після них (Е. Г. Булич, 1971; В. Н. Мошков, 1977; І. В. Мурашов, 1979). Добре відомим є факт зниження навантаження на серцевий м'яз при переході в **положення сидячи** і тим більше – **лежачи**. Застосовуючи вихідні положення сидячи й лежачи, ми зменшуємо фізичне навантаження на серцево-судинну систему й безпосередньо на міокард.

**Перебування у водному середовищі** полегшує венозний відтік крові від шкіри, кінцівок, із черевної порожнини. Рефлекс-торне поглиблення дихання сприяє зменшенню частоти серцевого ритму й полегшує наповнення кров'ю порожнини серця. При зануренні обличчя у воду відбувається значне (на 5–15 уд./хв) зменшення частоти серцевих скорочень. Зниження частоти серце-вих скорочень забезпечує подовження періоду діастолі, під час якого відновлювальні процеси в серці відбуваються особливо інтенсивно.

Зменшити міру функціонального напруження серця може **«розсіювання» навантаження**. Оскільки одноманітні вправи втомлюють не тільки скелетні м'язи, але й м'язи міокарда, то, щоби уникнути перевтоми, доцільно чергувати виконання фізичних вправ для рук із вправами для ніг і тулуба і не повторювати кожну вправу **більше ніж 4 рази**. Цей самий фізіологічний механізм забезпечує зниження інтенсивності впливу м'язової діяльності на серце при заміні елементарних рухів **сполученими**. З'ясовано, що об'єднання декількох елементарних рухів у цілісний рух полегшує навантаження, що припадає на міокард. Найліпше використати для цього фізичні вправи добре знайомі учням, передусім, ті, що мають прикладне значення.

Рухи в суглобах із максимальною амплітудою викликають інтенсивний потік імпульсів із м'язів, сухожилів і зв'язок, а це різко посилює моторно-кардіальні рефлекси (М. Р. Могендович, 1957; та ін.), викликаючи напружену роботу серця. Тому варто **обмежити максимальну амплітуду рухів**, щоб зменшити міру подразнення пропріорецепторів і перевтоми міокарда. Важливо мати на увазі, що різкі рухи для учнів спеціальних груп із захворювання серця є протипоказаними, тому варто застосовувати плавні, «м'які» рухи.

Для «розвантаження» роботи серця також можна використати **посилення периферійного кровообігу** за допомогою елементів самомасажу кінцівок: погладжування, розтирання й розми-нання в напрямку до медіальної частини кінцівки.

Ці рекомендації для зниження міри функціонального напруження серцевого м'яза мають особливе значення на підготовчому етапі фізичного виховання. У міру відновлення функціонального стану серця необхідність у застосуванні цих методичних прийомів зменшується.

Для визначення доступного для учня фізичного навантаження вчитель (у присутності лікаря) зобов'язаний провести **два-три контрольні уроки**. Ці уроки передбачають такі вправи: дозована ходьба; вправи зі зміною ритму дихання під час ходьби; зі зміною темпу руху; найпростіші вправи для рук, ніг, тулуба; можна використати ігри на повітрі. Між усіма вправами потрібно застосовувати вправи на дихання у співвідношенні 1:1. Після з'ясування реакції організму на фізичне навантаження можна проводити уроки згідно з планами, розробленими для учнів цієї підгрупи.

На початках обмежується кількість вправ зі зміною положень тулуба. **Вихідні положення** вправ у комплексі можуть чергуватися з такою послідовністю: стоячи, сидячи, лежачи, стоячи. Важливо звертати увагу на формування **вміння довільно розслабляти м'язи**. Вправи з довільним розслабленням м'язів сприяють зниженню збудження судинно-рухового центру, зниженню тонуусу м'язів і судин, що призводить до зменшення артеріального тиску. Не варто виконувати вправи із затримкою дихання й натужуванням, які можуть викликати різке підвищення артеріального тиску.

Особам після захворювань дихальної й серцево-судинної системи рекомендовано вправи, які викликають стан бадьорості, а також вправи для вестибулярного апарату. Проте засоби **ігрового та змагального характеру** загрожують зростанню артеріального тиску й тому вимагають ретельного контролю вчителя за реакцією школярів зі серцево-судинними захворюваннями на навантаження. Рухливі спортивні ігри чергуються зі спокійними іграми.

Темп виконання вправ для загального розвитку повинен бути повільним, особливо в першому півріччі. З підвищенням рівня підготовленості й оволодіння технікою вправ темп виконання підвищується. Комплекси фізичних вправ повинні складатися з простих вправ, що не вимагають особливого напруження й зусиль. Бажано всі вправи виконувати з великою (але не максимальною) амплітудою без затримки дихання.

Не рекомендується подавати гучних команд. Ставлення вчителя повинно бути доброзичливим, спокійним; варто утри-матися від голосних критичних реплік на адресу учнів; при неякісному виконанні вправи поправляти необхідно тактовно, не акцентуючи уваги цілого класу.

Для хворих на гіпертонічну хворобу слід виключити вправи силового характеру, складні за координацією, вправи з різкою зміною напрямку та швидкості рухів голови й тулуба; статичні вправи, пов'язані із затримкою дихання й великим напруженням; вправи, під час виконання яких голова тривалий час знаходиться нижче ніж проекція серця: стійки на лопатках (кистях, передпліччях, голові), тривалі виси вниз головою. Ці вправи можуть призвести до підвищення артеріального тиску. При артеріальній гіпертонії слід уникати вправ і з швидкими нахилами й підніманнями тулуба, оскільки внаслідок таких вправ може порушитися мозковий кровообіг.

**Хвороби дихальної системи** посідають одне з головних місць у патології дитячого віку, що пов'язано і з анатомо-фізіологічними особливостями, і з особливістю реактивності організму дитини. Найважливішою з морфологічних особливостей є «експіраторна» будова грудної клітки в ранньому віці (ніби знаходиться у стані вдиху), відносна вузькість трахеї, бронхів, м'якість і піддатливість ребер, хрящів тощо.

Під час фізичного виховання дітей після захворювань дихальної системи потрібно ретельно стежити за чистотою повітря й комфортністю температури, уникати переохолодження, щоб не допустити рецидиву захворювання. У перші тижні занять необхідно обмежити кількість вправ на витривалість, швидкість і силу, щоб зменшити задуху.

Важливим у фізичному вихованні учнів із захворюваннями дихальної системи є використання, окрім обов'язкових уроків у навчальному закладі, **усіх форм** фізичного виховання: ранкової гімнастики, загартовувальних заходів, фізкультхвилинок, прогуля-нок, а також самостійних занять.

Фізичні вправи принесуть користь, якщо вони виконуються у **правильному сполученні з диханням**. Важливим є вироблення правильного дихання (повного, глибокого, з

акцентом на видиху) з підняттям ребер і опусканням діафрагми при помітній рухливості грудної клітки й передньої стінки живота. До 50–55% тривалості основної частини відводять на виконання дихальних вправ, чергуючи їх з виконанням запланованих вправ. Учням із захворюваннями органів дихання рекомендуються вправи для розвитку рухливості грудної клітки, зміцнення дихальних м'язів, дихальні вправи динамічного та статичного характеру.

Особливу увагу звертають на тривалий видих через рот. Застосовують дихальні вправи з подовженим і ступінчато-подовженим видихом, так зване «саккадоване дихання», дихальні вправи з вимовлянням на видиху шиплячих і свистячих звуків, що викликають тремтіння голосової щілини та бронхіального дерева, дихальні вправи зі зменшенням частоти й затримкою дихання на видиху, вправи на розслаблення, фізичні вправи для м'язів верхніх кінцівок і грудної клітки, дренажні вправи, коригувальні вправи, надування іграшок. Треба давати спеціальні дихальні динамічні та статичні вправи. Згідно з іншими даними, у фізичному вихованні з дітьми СМГ вправи з напруженням і затримкою дихання, що призводять до гіпоксемії й гіпоксії тканин і викликають спазми бронхів, виключаються.

Під час виконання статичних вправ рекомендується під час видиху вимовляти букви алфавіту: спочатку приголосні, потім голосні. Звук на видиху треба подовжувати спочатку до 7–10 секунд, потім – до 20–30 секунд. Далі переходять до різноманітних звукових комбінацій на видиху, наприклад, вимовляння звуків із трьох голосних букв після приголосних.

У заняття додаються бігові та стрибкові вправи, що чергуються з різними видами ходьби: ходьба в поєднанні з дихальними вправами, з рухами рук. Особливо корисні жваві та спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, а також плавання, веслування, катання на ковзанах і лижах, акробатика. Заняття супроводжуються музикою, що сприяє зниженню тонусу дихальних м'язів. Не рекомендується загартування холодною водою. Рекомендуються заняття плаванням, поза тим не рекомендується плавати в басейнах, у приміщенні яких низька температура повітря й високий вміст хлору у воді.

**2. Методика занять з учнями спеціальної медичної групи, які мають захворювання органів травлення, порушення обміну речовин, нервово-психічні захворювання.** Вплив фізичних навантажень на органи *травлення* може бути різним. Невеликі помірні навантаження стимулюють, а сильні, інтенсивні та тривалі – пригнічують рухову, секреторну, всмоктувальну функції кишково-шлункового тракту. Тому на учнів, в яких підвищена моторна та секреторна функція кишково-шлункового тракту, заняття з фізичного виховання повинні впливати заспокійливо, інтенсивність навантаження повинна бути такою, щоб трохи пригальмувати прискорену перистальтику, через це не бажані стрибки, підскоки та вправи для м'язів черевного пресу.

Особливо корисними є циклічні вправи невеликої та середньої інтенсивності, які залучають великі *групи м'язів*, хоча допускається виконання вправ для всіх груп м'язів. На фоні зміцнення всіх м'язових груп, особливу увагу приділяють зміцненню м'язів черевного пресу й тазового дна (вправи з поворотами, відведеннями, приведеннями й обертаннями стегна, втягуванням заднього проходу, ходьба схресним кроком). Використовуючи фізичні вправи для черевного пресу, необхідно уникати статичних напружень, слідкувати, щоб підвищення внутрішньо-черевного тиску чергувалося з його зниженням при розслабленні м'язових стінок черевної порожнини. Проте на початку потрібно берегти черевний прес. Фізичні вправи для м'язів тулуба слід виконувати з невеликою амплітудою, щоб захистити ділянку виразкового процесу.

Вправи для м'язів *черевного пресу* є особливо ефективними при спланхоптозі (зміщенні) органів травлення. Перевага надається тим вправам, які спричиняють умови для переміщення органів черевної порожнини до діафрагми. Перехід із положення лежачи в положення сидячи здійснюється плавно, за допомогою рук. Найбільш позитивним є положення лежачи на спині з піднятим краєм кушетки або покладеною під таз подушкою.

У положенні лежачи створюються кращі умови для кровообігу в черевній порожнині, відтоку жовчі, рухливості діафрагми та знижується навантаження на м'язи живота. Рекомендується виконання вправ у різних положеннях лежачи – на боці, спині, животі, при цьому рекомендується часто змінювати вихідне положення. Застосовуються також положення лежачи на животі, лежачи на боці, в упорі на колінах. *Вихідні положення* стоячи застосовуються після зміцнення м'язів живота й тазового дна.

Слід проявляти обережність у вправах із *різкими струсами* тіла, стрибками. Вправи з *обтяженням* також слід чергувати з вправами на розслаблення м'язів, дихальними вправами. Особливо корисними є дихальні вправи на діафрагмальне дихання. Комплекси містять «дихання животом», що сприяє ліквідації болю. Можна використовувати всі вправи, рекомендовані програмою, але обмежені за обсягом та інтенсивністю. Фізичне навантаження не повинно викликати явної втоми. Темп виконання найчастіше середній. Моторна щільність занять повинна становити від 40–50% до 60–70%. Рекомендовано вправи на координацію, увагу, рівновагу. Для стимуляції коркових процесів і вегетативних функцій, створення позитивних емоцій у заняття треба вводити елементи ігор естафети.

Необхідним є ретельний *контроль* з боку викладача за учнями, які мають захворювання органів травлення, оскільки вони схильні переоцінювати свої можливості.

На заняттях з учнями, які страждають від *діабету*, намагаються не допускати перевтоми. Рухи виконують із великою амплітудою в повільному й середньому темпі, а для дрібних – у швидкому. Поступово вводяться складні за координацією вправи. Широко застосовують вправи із предметами, на приладах. Застосовують дозовану ходьбу, веслування, ковзани, лижі, біг, ігри при ретельному лікарському контролі. Активний руховий режим і дієтотерапія на тлі раціонального загартування організму становлять основу профілактики й лікування *ожиріння*. Для збільшення енерговитрат корисне плавання (2–3 рази на тиждень) і регулярні заняття улюбленим видом фізичних вправ. Починати заняття потрібно з виконання вправ, які розвивають великі м'язові групи. Насамперед, це м'язи живота і спини, бокові м'язи тулуба, а також м'язи рук і ніг. Ефективним є виконання вправ з обтяженням невеликої маси 1–5 кг. Вага обтяження добирається індивідуально. Вона повинна дозволити виконати вправу більше ніж 10–15 разів у серії. Великий потенціал для оздоровлення мають танцювальні рухи й аеробіка. Вони не тільки розвивають загальну витривалість, а й зміцнюють серцево-судинну й дихальну систему, сприяють витраті енергії, а також створюють позитивний емоційний фон.

*Попереково-кризовий радикуліт* належить до хвороб пери-феричної нервової системи. Перші заняття фізичними вправами доцільно проводити індивідуально, у формі домашніх завдань. З огляду на підвищену вразливість організму учнів, які мали раніше хоча б один напад радикуліту, тривалий час (з 3-го по 6-й місяць від початку занять) не використовують фізичні вправи, здатні спровокувати напад: енергійні нахили тулуба (обережно застосовують пружні нахили), стрибки, піднімання вантажів понад 6 кг, а також різкі рухи тулуба й ніг. Протипоказано на цей період рухливі та спортивні ігри і їх елементи, пов'язані з необхідністю виконання різких рухів. З 6-го місяця в заняття починають обережно вводити вправи для м'язів спини, тазового пояса та ніг, а з 10 – 12 місяця, при гарному загальному самопочутті, застосовують ті вправи, що раніше були протипоказаними.

Самомасаж рекомендують проводити безпосередньо перед фізичними вправами. Він усуває застій крові й лімфи в поперекової ділянці, а це зменшує біль, нормалізує тонус м'язів і підготовляє організм до фізичних вправ. Спочатку, упродовж першого тижня, самомасаж займає 5–6 хв., поступово тривалість його збільшують до 7–10 хв. В уроки фізичної культури вводять вправи на розтягування, особливо, якщо біль віддає в кінцівку, дихальні вправи (діафрагмальне дихання), ходьбу лежачи. Темп – повільний, 5–7 повторів, невелика амплітуда, виключаються різкі нахили, стрибки, підскоки, вправи з гантелями в нахилі, з поворотом тулуба.

*Особливості методики занять з учнями, які страждають від неврозів.* Обов'язковою й виключно важливою частиною процесу фізичного виховання цих учнів є домашні

завдання, що містять дозовані фізичні навантаження й загартовувальні процедури. На заняттях з особами, що мають захворювання нервової системи, не треба звертати увагу на їхню часом дивну поведінку. Таких учнів рекомендується розсіювати по різних підгрупах. З ними необхідно вести індивідуальні бесіди, виховувати інтерес до занять, формувати активність, наполегливість.

Рекомендовано виконання помірних аеробних навантажень за інтенсивністю, що поступово зростає. Уведення в комплекс вправ дихальної спрямованості здатне значною мірою компенсувати явища енергодефіциту. Використання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, рівноваги та стато-кінетичної стійкості, сприятиме формуванню впевненості в собі, спокою, а також підвищенню особистісної самооцінки. Корисним є застосування комплексів релаксаційних вправ, медитативних поз, вправ для нормалізації процесів психічної саморегуляції й релаксації. Рекомендується застосування засобів емоційного впливу (музичний супровід, доброзичливе ставлення вчителя й учнів під час занять фізичними вправами) для створення необхідного ступеня оптимістичного, здорового ставлення учнів до занять.

Рекомендовано поступове тренування різних м'язових груп на витривалість за умови дозованого застосування фізичних навантажень, що не доводять до стану граничної втоми. Рекомендується застосовувати активний відпочинок. Широке використання елементів ігор і змагань на заняттях сприятиме тренуванню активної уваги й поліпшенню психоемоційного стану учнів. Практикується широке, але дозоване застосування елементів загартовування у вигляді водних процедур, повітряних ванн, ультрафіолетового опромінення. Використання засобів фізичного виховання повинно відбуватися на тлі загального гігієнічно обґрунтованого способу життя, навчання, сну й відпочинку. Важливо привчати учнів до самоконтролю, орієнтованого, передусім, на вивчення динаміки тренуваності й фізичної підготовленості з обов'язковою самостійною реєстрацією учнями досягнутих результатів. Учитель зможе використати ці результати для переконання учнів у їх можливості зміцнення здоров'я й досягнення високої працездатності під час регулярних занять фізичними вправами.

Особливістю фізичного виховання учнів з *астенічним неврозом* є використання викладачем на заняттях при вивченні фізичних вправ переважно методу розповіді як основного, а показу – як допоміжного. Навпаки, при *істеричному неврозі* частіше найбільшого ефекту досягають при використанні методу демонстрації фізичних вправ, тоді як розповідь про них, звичайно, займає підпорядковане значення під час навчання техніки фізичних вправ. При істеричному неврозі надзвичайно важливими є групові заняття фізичними вправами, які сприяють набуттю навичок спілкування учнів з оточенням.

У роботі з дітьми з *високим рівнем тривожності* варто включати в заняття вправи на координацію й рівновагу тому, що вони сприяють формуванню зосередженості, концентрації уваги, зниженню різноманітного роду фобій. У фізичному вихованні дітей з *астенічним синдромом* рекомендується застосовувати фізичні вправи на розвиток рухливості в суглобах, оскільки гнучкість сприяє тренуванню й посиленню процесу активного гальмування, відновленню й упорядкуванню збуджувального процесу, підвищенню емоційного тону. У випадках домінування іпохондричної й *депресивної* симптоматики варто визнати доцільним використання ігор, естафет, вправ, що сприяють розвиткові швидкості і спритності, підвищенню емоційного фону, розвитку комунікабельності. Позитивний ефект дають рухливі ігри, що передбачають функцію лідера або шефську роль. При *істерії*, коли виявляється підвищена чутливість, надмірна емоційність, часта зміна настрою, розлад мови, а іноді й ходи, заняття на початках рекомендується проводити індивідуально. На заняттях увага приділяється вправам на повітрі, катанню на лижах, ковзанах, іграм. При появі в учнів інтересу до занять фізичними вправами їх долучають до загальної групи. Фізичне навантаження для таких учнів обмежується. При *психастенії* індивідуальні заняття не проводяться. При залишкових явищах після струсу мозку, удару хребта, менінгіту тощо

заняття проводяться з поступово збільшуваними фізичним навантаженням, без різких рухів, бігових вправ, стрибків.

**3. Особливості методики занять із фізичного виховання з учнями, які мають порушення опорно-рухового апарату.** Поширення порушень постави серед молодших школярів досягає більше ніж 60%, причому приблизно в однаковому співвідношенні у хлопців і дівчат. Порушення постави тісно корелюють із низькими показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку й низкою функціональних показників. При порушеннях опорно-рухового апарату, травмах хребта порушується ритм дихання. Багато хто з учнів утримується від глибокого дихання й від усіх рухів, що сприяють глибокому диханню, нерідко причиною такого обмеження є біль, що з'являються під час руху. Тому на заняттях необхідно приділити особливу увагу вправам на дихання.

Розрізняють 4 ступені розвитку сколіозу:

I – вади постави, зумовлені м'язовою слабкістю, початковими ознаками бокового викривлення хребта з асиметрією плечового поясу й неоднаковими боковими трикутниками. Дитина у стані активно випрямити хребет;

II – бокові відхилення хребта більше виражені, помітні зміни грудної клітки, чітко проявляється компенсаторне викривлення. Кут викривлення – до 25°. Наростає фіксація хребта в ділянці викривлення. Формується реберний горб, особливо при збільшенні торсії хребців, клінічно проявляється утворенням м'язового валика. Дитина ще може частково активно випрямити хребет;

III – виражений сколіоз із фіксацією, торсією й наявністю реберного горба. Кут викривлення – 60°. Спостерігається асиметрія грудної клітки. Сколіозне викривлення мало піддається пасивній корекції;

IV – значна деформація хребта з кутом викривлення понад 60°, з фіксацією хребта, вираженою торсією, вторинним викривленням (наявність спондилоартрозу в дорослих), невіддатливим реберним горбом і зміщенням органів грудної порожнини. Пасивній корекції не піддається.

Учнів з I і II ступенями викривлення хребта, яким потрібне загальне зміцнення м'язів тулуба й коригувальні вправи, спрямовують у групу "B", учнів з III ступенем викривлення хребта спрямовують в групу лікувальної фізичної культури, а з IV – звільняють від занять фізичними вправами.

Фізичні вправи при сколіозі I та II ступеня застосовуються для надання стабілізаційного впливу на хребет шляхом різнобічного зміцнення м'язової системи. Рівномірне зміцнення м'язової системи допомагає правильно зберегти положення тіла при статичному й динамічному навантаженнях. Особливо велике значення мають вправи, спрямовані на зміцнення м'язів черевного пресу, спини, клубно-поперекового м'яза.

При сколіозі доцільно добирати вправи суворо за анатомо-фізіологічним впливом у відповідно до форми, напрямку та ступеня викривлення хребта. При корекції у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів ввігнутого боку і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій стороні. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати лише в бік випуклості викривлення. Дітей із S-подібним викривленням навчають фіксувати відповідні відділи хребта, слідкують, щоб скорочувалися м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводять.

У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта й лордозу в поперековому) суворо слідкують, щоб розгинання тулуба виконувалося на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (в.п. – лежачи на животі) під живіт підкладають мішечок із піском. Нахили вперед виконують у поперековому відділі.

Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового

поясу й правої руки справа наліво при фіксованому тазі та поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо. Дотримуючись цих принципів, розробляють орієнтовний індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня й характеру викривлення хребта, віку, статі, тренуваності дитини. Упродовж курсу лікування вправи слід періодично змінювати.

Усім дітям, хворим на сколіоз, протипоказано вправи, що викликають сильні струси хребта (стрибки), значно збільшують гнучкість хребта (елементи художньої гімнастики та акробатики), сильно розтягують зв'язково-м'язовий апарат (вправи на перекладині, кільцях при заняттях гімнастикою), обтяжують хребет (атлетична гімнастика). Кориговальні вправи, що виконуються лежачи на животі, ускладнюють роботу серця й тому протипоказані дітям із відхиленнями у функціонуванні серцево-судинної системи.

При переломах верхніх кінцівок рекомендуються вправи з рухами у всіх напрямках у повільному й середньому темпі з посту-повим збільшенням амплітуди рухів і навантаження. Поступово й обережно можна включати в заняття вправи з предметами: гантелеми невеликої ваги (200–300 г), з набивними м'ячами (1,5–2 кг). Протипоказаними є різні прості та змішані виси, різкі рухи, вправи з опором. Для учнів після перелому кульшового суглоба із занять виключаються стрибки у глибину, на дальність і у висоту, різкі рухи ногами; натомість рекомендуються вправи зі згинанням і розгинанням ніг у колінних суглобах у вихідному положенні лежачи, сидячи, стоячи, махові рухи ногами біля опори та тримаючись об неї однією чи двома руками, вправи з напруженням (піднімання й повільне опускання однієї ноги). У заняття посту-пово вводиться ходьба (спочатку повільна), присідання, випади вперед, вправо, уліво. Усі ці вправи сприяють відновленню рухливості в суглобах і розвитку сили м'язів ніг.

При переломах гомілки, вивихах у гомілковостопних суглобах методика проведення занять така сама. Додатково вводяться вправи для пальців ніг, переднього відділу стопи. Функцію стопи відновлюють повільною ходьбою, виконанням присідань на пальцях, повній ступні, з опорою і без опори. Рекомендується повільна їзда на велосипеді, ходьба на лижах по слабко пересіченій місцевості, дуже корисним є плавання брасом. Учні після травм грудної клітки, забоїв чи розтягнень м'язів рекомендується спочатку виконувати найпростіші вправи без предметів, із невеликою амплітудою руху. Після придбання необхідної адекватності організму до фізичних навантажень вводяться вправи з предметами: гантелями (вагою 100–150 г), цівком, волейбольними чи баскетбольними м'ячами. Необхідно постійно стежити за правильним диханням, щоб під час виконання вправ не було затримки дихання. Потрібно поступово привчати до повного дихання, особливо звертати увагу на видих. Не можна давати вправи, що вимагають велике напруження зусиль, а також форсувати розвиток рухливості грудної клітки. Виконувати спеціальні дихальні вправи ці особи повинні з великою обережністю. Фізичне навантаження можна поступово підвищувати: спочатку за рахунок зміни вихідних положень, потім за рахунок характеру виконання вправ (з малою, середньою і великою амплітудою), за рахунок скорочення пауз між вправами та збільшення кількості повторень.

Плоскостопість є одним із найбільш частих відхилень у юнаків і дівчат. Нерідко в них плоскостопість супроводжується викривленням хребта, підвищеним артеріальним тиском, слабкістю зв'язок, хворобливими й неприємними відчуттями в гомілкових м'язах. Нерідко утворення плоскої стопи в дитячому віці пов'язано зі збільшенням маси тіла дитини.

Для усунення функціональної недостатності стоп особливо важливого значення набувають фізичні вправи. Вони повинні бути спрямовані на підвищення силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, що беруть активну участь у підтриманні склепіння стопи. Це вправи на приведення стопи; згинання пальців; вправи для великогомілкових м'язів.

На перших заняттях виконуються вправи з вихідним положенням сидячи та лежачи для усунення впливу ваги на склепіння стопи. Потім, поступово збільшуючи навантаження, використовуються вправи з опором, предметами для згиначів пальців та великогомілкових



м'язів. Для закріплення корекції використовують різноманітні види ходьби (на пальцях, п'ятках, зовнішній стороні стопи, з паралельним положенням стоп тощо).

Багато уваги приділяють спеціальним прикладним вправам, таким як захоплювання стопами м'яча, дрібних предметів, збирання в складки ковдри, піднімання з підлоги олівців і паличок, що сприяють більш інтенсивному напруженню м'язів спини, гомілки і стегна. Для зміцнення м'язів, що беруть активну участь у підтримці нормальної висоти склепінь, рекомендується також ходьба босоніж по пухкому ґрунті, піску, гальці, викошеному лузі, колоді. Механізм дії таких вправ полягає в рефлекторному напруженні м'язів, що супінують стопу при ходьбі по нерівному ґрунті та формують тиск на склепіння стопи предметів циліндричної форми. Напруженню м'язів, що беруть активну участь у підтримці глибини й форми склепінь стопи, сприяють такі прикладні вправи: лазіння по канату, жердині.

Рухливі ігри займають особливе місце в кінезитерапії плоскостопості. Для усунення плоскої стопи в дітей, що пов'язано з функціональною недостатністю, і для зміцнення розвитку зв'язково-го апарату нижніх кінцівок необхідно займатися деякими видами спорту. Це спортивні ігри, плавання, ходьба, біг, фігурне катання, ходьба на лижах.

Деякі автори вважають заняття плаванням одним з основних засобів у профілактиці й лікуванні плоскостопості та рекомендують плавання в ластах стилем «кроль» для посилення впливу на м'язи стопи.

У процесі фізичного виховання при плоскостопості необхідно виключати вправи, що сприяють перевантаженню стоп: носіння вантажу, тривале стояння; вправи, які передбачають широке поставлення стоп і розведення пальців ніг, ходьбу на внутрішній частині стопи, що супроводжується збільшенням навантаження на зв'язковий апарат внутрішнього боку стопи.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Закон України «Про вищу освіту». <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту». Проект. [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=57141](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=57141).
3. Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.
4. ESG – [http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-and-guidelines\\_for\\_qa\\_in\\_the\\_ehea\\_2015.pdf](http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-and-guidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf).
5. ISCED (МСКО) 2011 – <http://www.uis.unesco.org/education/documents/isced-2011-en.pdf>.
6. ISCED-F (МСКО-Г) 2013 – <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-fields-of-education-training-2013.pdf>.
7. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010.– К. : Видавництво «Соцінформ», 2010.
8. Перелік галузей знань і спеціальностей – <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
9. Напрацювання проекту TUNING (Education) <http://www.unideusto.org/tuningeu/publications/269-reference-points-for-the-design-and-delivery-of-degree-programmes-in-education.html>
10. Наказ МОН України від 01.06.2016 за №600 «Про затвердження та введення в дію Методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої освіти» - [http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-06-01/5555/nmon\\_600.zip](http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-06-01/5555/nmon_600.zip)
11. Наказ МОН України від 31.05.2016 за №506 Про затвердження Переліку предметних спеціалізацій спеціальності 014 «Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)», за якими здійснюється формування і розміщення державного замовлення та поєднання спеціальностей (предметних спеціалізацій) в системі підготовки педагогічних кадрів. - <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0798-16>

12. Порядок внесення інформації, яка повинна міститися в документах про вищу освіту державного зразка. Постанова Кабінету міністрів України від 5 травня 2016 р. № 325: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249014993/>
13. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. ЛДУФК, 2013. – 170 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>
14. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : моногр. / Іванна Боднар. - Л. : ЛДУФК, 2014. – 300 с. - ISBN:978-966-2328-74-5 <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3763>
15. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів : ЛДУФК, 2017. - 197 с <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15661>
16. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
17. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : [навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ] / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
18. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - Киев : Олимпийская литература, 2003 .Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. - К. : [б.и.], 2003. - 424 с.
19. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - Киев : Олимпийская литература, 2003 .Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. - К. : [б.и.], 2003. - 392 с.
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
21. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / авт. кол. : О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін.. ; за заг. ред.. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с.

#### **Допоміжна:**

1. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.
2. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – 206 с.
3. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно- оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченый. – М., 2002. – 125 с.
4. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДДФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
5. Гриньків М. Я. Анатомічні особливості дітей і підлітків : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 7 с.
6. Гриньків М. Я. Анатомічні особливості осіб літнього віку : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 5 с.
7. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми

- фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
8. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины / Мирослава Данилевич, Ирина Свистельник, Ирина Грибовская // *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: materialele conf. științifice internaționale*. – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
  9. Завидівська Н. Н. Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання // *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту* – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
  10. Завидівська Н. Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять // *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко*. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
  11. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
  12. Завидівська Н. Н. Формування психофізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Завидівська Н. Н. // *Навчально-методичний посібник*. - Львів: ЛБІ НБУ, 2005. – 135 с.
  13. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
  14. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. для самостійної роботи / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
  15. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 132 с.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>
  16. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // *Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр.* – Київ, 2000. – С. 537.
  17. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини / Євген Приступа // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 283–287.
  18. Томенко О. А. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп / О. А. Томенко, А. Ю. Старченко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2011. – № 2. – С. 86-91.
  19. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.
  20. Фізична рекреація : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / За заг. редакцією Є. Н. Приступи. – Дрогобич : «Колос», 2010. – 447 с.
  21. Шевців У. Зміни показників гнучкості у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять стретчингом / Уляна Шевців, Яна Заєць, Ірина Свистельник // *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів)*. – Львів, 2020. – С. 60–63.
  22. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свистельник, Анастасія Шира // *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів)*. – Львів, 2018. – С. 174–177.
  23. Шкреттій Ю. М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю. М. Шкреттій // *Теорія і методика фізичного виховання*. – № 2. – 2004. – С. 54–61.

24. Zavydivska N., Zavydivska O. Features of implementation of socially-oriented elements in the system of health preserving studying of future economists. *Financial and Credit Activity: Problems of Theory and Practice*. 2015. 1(18), pp. 321–327. DOI: <http://dx.doi.org/10.18371/fcaptp.v1i18.46570>.
25. Zavydivska N., Rymar O., Malanchuk H. Innovative mechanisms of improvement of student's physical education system on the basis of interdisciplinary connections. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2015. 15(4), Art 116, pp. 758–764. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.04116>.
26. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O. Self-management as a condition for creating a health culture among students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2016. 16 Supplement Issue (1), Art 93, pp. 592–597. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.s1093>.
27. Zavydivska N., Hribovska I., Ivanochko V., Svystelnyk I., Ripak M. Efficiency of using the teaching technology while developing healthy lifestyle skills in arts students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2016. 16 Supplement Issue (1), Art 94, pp. 598–603. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.s1093>.
28. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O., Rymar O. The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17 Supplement Issue 1, Art 9, pp. 60–65. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.s1009>.
29. Zavydivska O., Zavydivska N., Kovalchuk V., Khanikiants O. Features of professional training of hr-managers: the ability to create a health-oriented environment in the organization. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. 18 Supplement issue (2), Art 160, pp. 1072–1078. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2018.s2160>.
30. Zavydivska N., Zavydivska O., Khanikiants O. Organizational and pedagogical aspects in the system of professional training of future managers: innovative forms, methods and tools of health-preserving study. *Education Excellence and Innovation Management: A 2025 Vision to Sustain Economic Development during Global Challenges: Proceedings of the 35th International Business Information Management Association Conference, 1–2 April 2020, Seville (Spain) : IBIMA, 2020. P. 10577–10585.*

#### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. 283 с. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichnidannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselelnya>
2. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
3. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>