

О.А. Согоконь, О.В. Донець

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Навчальний посібник



Полтава
2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

Факультет фізичного виховання

О. А. Согоконь, О. В. Донець

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ІІІ-ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Навчально-методичний посібник

Полтава – 2019

УДК 796.011.3(075.8)
М 54

Рецензенти:

Хоменко Павло Віталійович, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Фастівець Анна Віталіївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Полтавського інституту бізнесу Приватного вищого навчального закладу «Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая».

Методика проведення занять фізичного виховання
М 54 у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 55 с.

У навчально-методичному посібнику розкривається методичні питання з фізичного виховання. Даний посібник рекомендовано студентам і викладачам закладів вищої освіти, широкому колу читачів, які цікавляться фізичною культурою та спортом.

УДК 796.011.3 (075.8)

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка (протокол № 11 від 25.04.2019 р.)*

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019
© Согоконь О. А., Донець О. В., 2019
© Видавець Шевченко Р. В., 2019

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр).

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника закладу вищої освіти є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання контрольних нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- проінформованість про всі головні цінності фізичної культури й спорту.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення багатьох завдань, серед яких важливе значення має теоретична підготовка майбутніх фахівців,

яка формує розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формує систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному вихованні.

Для розвитку особистості потрібно формувати здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію, уміння застосовувати знання у реальних життєвих умовах, під час розв'язку практичних завдань.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистості і компетентності обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання, врахування особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;

- створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно віковій та психофізичній специфіці розвитку організму;

- інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання;

- створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості по інтересам;

- формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних форм поведінки.

Теоретичний розділ припускає оволодіння студентів знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Навчальний матеріал повідомляється у формі лекцій, бесід на практичних

заняттях, а також засвоюється шляхом самостійного вивчення студентами навчальної та спеціальної літератури.

Цей методичний посібник допоможе студентам в засвоєнні теоретичного курсу дисципліни «Фізичне виховання», тому що містять змістовний виклад теоретичного матеріалу з практичних тем, рекомендованих для вивчення студентам I курсу за навчальною програмою для закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ, ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФАХОВОЇ ДІЄЗДАТНОСТІ

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення.

Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток особистості і функцій людського організму.

Основні засоби фізичного виховання – заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці та побуту. На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає, допомагає їх уникнути.

Фізична культура як соціальне явище функціонує протягом усієї історії людського суспільства. На стан і розвиток фізичної культури в суспільстві впливають виробничі відносини людей, економічне й політичне життя суспільства, досягнення науки, філософії, мистецтва. Єдиного загальновизнаного поняття фізичної культури не має і в даний час.

У вітчизняній і закордонній літературі в поняття вкладається різний зміст, від сукупності матеріальних і духовних цінностей чи досягнень, використовуваних для фізичного вдосконалювання людей, до виду діяльності, від виду матеріальної культури до нематеріальної чи спортивної послуги. Основні поняття фізичної

культури найбільш доцільно розглядати в органічному зв'язку з усебічним фізичним розвитком людства. Необхідність їхнього вивчення обумовлена тим, що творче освоєння теоретичного матеріалу в будь-якій галузі наукового знання, у тому числі й у системі фізичного виховання, вимагає ясного представлення сутності конкретних понять, застосовуваних у тій чи іншій сфері людської діяльності. Фізична культура являє собою складне суспільне явище, що не обмежується вирішенням задач фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Вона не має соціальних, професіональних, біологічних, географічних меж. Теорія фізичної культури виходить з основних положень теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, що відображають її сутність, мету, задачі, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи. Головним і найбільш загальним є поняття «фізична культура». Як вид культури вона в загально-соціальному плані являє собою широку область творчої діяльності по створенню фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура – це міра і спосіб усебічного фізичного розвитку людини.

Таким чином, фізична культура – це вид діяльності, що являє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного удосконалювання людини для виконання соціальних обов'язків. У структуру фізичної культури входять такі компоненти, як фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, рухова реабілітація. Вони цілком задовольняють усі потреби суспільства й особистості у фізичній підготовці.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей людини. Як і виховання в цілому, воно є загальною і вічною категорією соціального життя особистості і суспільства. Його конкретний зміст і спрямованість визначаються потребами суспільства у фізично підготовлених

людях і втілюються в освітній діяльності. Подібно тому, як у процесі виховання людей здійснюється їхнє виховання, так у процесі фізичного виховання йде фізичне виховання людей – формування потреби в заняттях фізичними вправами з метою усебічного розвитку особистості, формування позитивного відношення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, переконань, звичок, соціальних якостей, що пов'язані з фізичним розвитком людей, зміцненням їхнього здоров'я, фізичною підготовкою до виконання соціальних обов'язків.

Фізична культура – це особлива і самостійна область культури, що виникла і розвивалася одночасно з загальнолюдською культурою і є її органічною частиною. Вона не може бути віднесена тільки до матеріальної культури, тому що відображення матеріального буття чи суспільства окремої людини не головна її характеристика як соціального явища. По цій же причині вона не може бути віднесена і тільки до духовної культури, хоча в її сфері і відображається суспільна свідомість. Наприклад, фізичні якості і здібності людини (сила, витривалість, гнучкість, спритність та ін.) носять не тільки матеріальний, але й соціально обумовлений характер. Те ж можна сказати про функції органів, систем організму і про такий інтегральний показник, як здоров'я. Усе це визначається не тільки біологічними факторами, але і соціальними умовами. Потреба у фізичному розвитку також носять не стільки біологічний, скільки соціальний характер. Крім того, фізична культура задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, у деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність. В інтересах вдосконалення людини фізична культура використовує фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори, режим праці, побуту, харчування і відпочинку. Вона повинна сприяти росту економічного і оборонного потенціалу країни, духовних потреб людей, бути діючим засобом усебічного гармонійного розвитку особистості, формування активної життєвої позиції.

Фізична культура одна з тих галузей соціальної діяльності, у якій формує і реалізує соціальна активність людей. Вона відображає стан суспільства в цілому, служить однією із форм прояву його соціальної, політичної і моральної структури. Усе це свідчить про те, що фізична культура є природною частиною культури суспільства. Молодь повинна регулярно займатися фізичною культурою, спортом, туризмом. Це ставить перед викладачами фізичного виховання, тренерами важливу задачу – цілеспрямовано виховувати в молодого покоління здорові інтереси, наполегливо боротися зі шкідливими звичками і нахилами, послідовно прищеплювати потребу фізичного і морального вдосконалення, виховувати високі вольові якості, мужність і витривалість, готовність до праці.

Фізичний і духовний розвиток студентської молоді органічно доповнює один одного, сприяє підвищенню соціальної активності особистості. Студентський вік має особливо важливе значення, як період найбільш активного оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, включаючи цивільні, суспільно - політичні, професійно-трудова навички.

Фізична культура – це засіб не тільки фізичного вдосконалювання й оздоровлення, але й виховання соціальної, трудової і творчої активності молоді, що істотно впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Зокрема, від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців багато в чому залежить виконання ними соціально-професійної функції.

Соціальна діяльність людини є соціальним обов'язком і природною необхідністю. У першому випадку вона виконується як обов'язок, у другому перетворюється на внутрішню потребу, оскільки людина не може не займатися нею. Отже, фізична культура і спорт міцно увійдуть у спосіб життя молоді в тому випадку, якщо стануть діяльністю другого типу, що буде сприяти більш активній самореалізації особистості в різних видах цієї

діяльності, пов'язаних зі здоров'ям, фізичною підготовленістю і працездатністю людини.

Потенційні можливості в області рухової активності, якими людина наділена від природи і які вона протягом життя використовує недостатньо, фізична культура дозволяє розкрити, розвинути їх повною мірою. При цьому розширюється уява про можливі резерви і межі розвитку фізичних якостей. При вивченні показників використання потенційних можливостей організму студентів у навчальній діяльності встановлено, що спортсмени оцінюють їх на 81 % (ідеальне використання прийняте за 100%), фізкультурники – на 78,1 %, ті, що не мають спортивної кваліфікації – на 74,5 %.

Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, різні суспільні доручення роблять навчальну діяльність студентської молоді усе більш інтенсивною та напруженою. Найчастіше це приводить до зменшення рухової активності, а одночасне збільшення навантаження на психіку негативно впливає на організм, ускладнює навчання і фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності.

Малорухомий спосіб життя є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість.

Здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) соціальних факторів. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються з урахуванням статевого, вікового фактору, а також кліматичних та географічних умов. Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, але й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я,

який визначається спектром адаптаційних (приспосувальних) здібностей організму. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворного стану, яке ще не проявилось, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими властивостями виникло поняття «практично здорова людина», при якому патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини та її самопочуття. Разом з тим, відсутність порушень ще не свідчить про відсутність хворобливого стану, оскільки перенапруження захисно-приспосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби при впливі на організм надзвичайних подразників. До факторів, що визначають здоров'я людей відносимо – тривалість робочого дня, ступінь інтенсивності та умови трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я в даному регіоні і, що вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. Однозначного критерію, за яким можна було б судити про стан здоров'я населення не існує, бо навіть середня тривалість життя – це недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально-біологічних чинників.

Сучасне розуміння фізичного здоров'я базується на уявленні про комплекс біосоціальних властивостей особистості, що забезпечують її активне й ефективне функціонування в середовищі. Тому головною, соціально значимою метою процесу формування фізичного здоров'я людини є не тільки досить високі, абсолютні показники функціонування всіх систем його організму, але й високий рівень адаптаційних здібностей цих систем.

Здоровий спосіб життя є не тільки невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини. Головними «ворогами» здорового способу життя є так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне

виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, вплив яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

У процесі навчання в молоді варто постійно виробляти навички здорового способу життя. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом зберігають молодість, здоров'я, довголіття, яке супроводжується творчим трудовим потенціалом. Дотримання гігієнічних норм, створення в студентських колективах гарного психологічного клімату, стимулювання до занять масовою фізичною культурою, правильна організація робочого часу – необхідні умови здорового способу життя. Величезне значення має свідоме відношення до занять фізичними вправами.

Погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що науковці з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5 % населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді.

ПОБУДОВА ПРЕДМЕТУ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗВО. ОСНОВНІ ВИМОГИ

Курс фізичного виховання у закладах вищої освіти спрямований на вирішення наступних *специфічних завдань*:

– набуття студентами системи знань з основ теорії і методики фізичного виховання;

– психофізичну підготовку до праці, з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності.

Ця закономірність повинна враховуватись при реалізації освітніх завдань на всіх етапах процесу фізичного виховання. На перших етапах передбачається забезпечити базову фізичну освіту – формування вихідних і основних життєво важливих рухових умінь і навичок (ходьба, біг, спортивні ігри). На наступних етапах вирішуються завдання із забезпечення індивідуального фонду умінь і навичок, необхідних кожному в житті та поглиблене вдосконалення умінь і навичок, спрямоване на спеціалізацію у обраних видах діяльності. При цьому, як предмет удосконалення, використовуються не тільки ті рухові дії, які знаходять застосування у повсякденній діяльності, але й ті, що не характеризуються прикладністю, але ефективні для різнобічної фізичної освіти та цінні для вдосконалення фізичних здібностей.

Тематика лекцій і практичних занять має спеціально обґрунтований напрям по збереженню і зміцненню здоров'я молоді шляхом формування фахових компетентностей із предмету «Фізичне виховання».

Когнітивна складова курсу спрямована на:

– усвідомлення витоків і еволюції формування теорії рухової та фізичної підготовки, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарногігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури;

– оволодіння знаннями як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури;

– оволодіння актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;

– знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;

– розуміння основних теоретичних положень у галузі фізичної культури і спорту;

– ознайомлення з правилами профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих;

– визначення закономірностей розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності;

– ознайомлення з правилами профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;

– оволодіння засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

Практико-зорієнтована складова передбачає формування наступних результатів навчання:

– застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини;

– володіти руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту, вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;

– пояснювати отримані знання з фізичного виховання при вирішенні оздоровчих завдань;

– використовувати прийоми спілкування їх при роботі з колективом і з кожним індивідумом;

– застосування засобів фізичного виховання в професійно-прикладній фізичній підготовці;

– упорядковувати набуті знання з фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних завдань, застосовувати набуті вміння та навички у повсякденному житті;

– сприяти розвитку особистості, талантів і здібностей студентів, формуванню їх загальної культури;

– організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя.

Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин					Заочна форма навчання
	Денна форма навчання				Лекції	
	Лекції	Практ./ семінар. заняття	Лаборат. заняття	Самост. робота		
Змістовий модуль № 1. Легка атлетика						
Тема 1. Розвиток витривалості.	–	6	–	9	2	
Тема 2. Стрибки у довжину.	–	6	–	9		
Разом за модуль	–	12	–	18	2	
Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри						
Тема 1. Організація та форма занять зі спортивних ігор.	–	5	–	9	–	
Тема 2. Формування уявлення про групову спрацьованість.	–	5	–	9	–	
Разом за модуль	–	10	–	18	–	
Змістовий модуль № 3. Оздоровча гімнастика						
Тема 1. Розвиток фізичних якостей	–	6	–	9	–	
Тема 2. Вправи для формування правильної постави.	–	6	–	9	–	
Підготовка до екзамену (якщо передбачено навч. планом)	–	–	–	–	–	
Разом за модуль	–	12	–	18	–	
Усього годин	–	34	–	54	2	

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	Техніка безпеки на заняттях з ф/в. Вправи загального розвитку та спеціальні л/а вправи.	2	–
2.	Легкоатлетичні вправи для розвитку спритності. Вивчення техніки низького старту і стартового розгону.	2	–
3.	Загально-розвиваючі вправи. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка старту, стартового розбігу.	2	–
4.	Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Розвиток швидко-силових якостей.	2	–
5.	Вивчення техніки фази відштовхування та фази польоту. Розвиток вибухової сили.	2	–
6.	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.	2	–
7.	Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор. Вправи загального розвитку. Рухливі ігри з м'ячем.	2	–
8.	Ознайомлення з технікою виконання передач м'яча зверху та знизу. Імітація передач та прийому зверху-знизу. Загальна фізична підготовка	2	–
9.	Спеціальні вправи гравців. Вивчення основних технічних прийомів роботи з м'ячем (волейбол).	2	–
10.	Повторення стійки та імітація передачі м'яча зверху, знизу.	2	–
11.	Вправи для взаємодії гравців в нападі та захисті. Командні дії гравців. Виконання контрольного нормативу.	2	–
12.	Техніка безпеки на заняттях з оздоровчої гімнастики. Підготовчі гімнастичні вправи. Розвиток гнучкості, координації за допомогою фізичних вправ.	2	–

13.	Стройові та порядкові гімнастичні вправи. Комплекс вправ для рук та плечового поясу. Виконання контрольного нормативу.	2	-
14.	Вправи на гімнастичних приладах для розвитку грудних м'язів. Вправи для розвитку координації і рухової пам'яті	2	-
15.	Атлетична гімнастика. Вправи зі стандартним обтяженням. Виконання контрольного нормативу.	2	-
16.	Загально-фізична підготовка. Вправи, які підвищують життєдіяльність. Розвиток сили та загальної витривалості	2	-
17.	Комплекс вправ загальної підготовки. Розвиток швидкісних якостей. Виконання контрольного нормативу.	2	-
	Разом	34	-

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	Організаційно-методичні основи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО).	9	14
2.	Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.	9	14
3.	Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.	9	14
4.	Вплив самостійних занять фізичною культурою на показники фізичного стану та здоров'я студентів.	9	14
5.	Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.	9	14
6.	Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.	9	12
	Підготовка до заліку*		
	Разом	54	82

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточний контроль						ІНДЗ	Сума
Змістовний модуль №1		Змістовний модуль №2		Змістовний модуль №3			
T1	T2	T1	T2	T1	T2	20	100
13	14	13	14	13	13		

Засоби діагностики результатів навчання: нормативи

Контроль знань і розподіл балів, які отримують студенти

Сума балів, накопичених студентом у процесі вивчення навчальної дисципліни	Рівень досягнення студентом запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни
90-100	зараховано
75-89	зараховано
60-74	зараховано
35-59	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проаналізувавши визначення фізичного виховання у сучасній літературі фізичне виховання розглядається, як навчання рухам, розвиток фізичних якостей людини. Історія показує, що суспільство відчуває потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички (ходьбу, біг, плавання і т.п.), розвивати до оптимальних рівнів його фізичні здібності (силу, витривалість, спритність і т.п.) в інтересах праці, активного відпочинку й інших видів діяльності. Усі ці погребки суспільства задовольняє такий вид фізичної культури, як фізичне виховання – освітня діяльність зі своїми цілями, задачами, змістом, методами, формами організації.

Фізичне виховання в сучасній науці розглядається як системне освоєння людиною раціональних способів керування своїми рухами, надбання таким шляхом необхідного в житті обсягу рухових умінь і навичок. Фізична освіта в навчальних закладах озброює студентів знаннями про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-політичної діяльності.

П. Ф. Лесгафт відзначав: «історичний досвід показує, що школа не може існувати без фізичного виховання; фізичні вправи повинні бути неодмінно щоденними, у повному співвідношенні з розумовими заняттями».

Метою фізичної освіти студентської молоді варто вважати формування системи спеціальних знань, що дозволяють оперувати загальними поняттями, закономірностями, принципами, фактами, правилами теорії і практики фізичної культури. В освітню діяльність викладачі фізичного виховання, тренери повинні включати компоненти, що відносяться до духовної сфери студентів – це зміст думок і почуттів, ціннісної орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, переконань, що в остаточному підсумку

визначить їхню соціальну значимість і сприятиме підготовці гармонійно розвинутих висококваліфікованих фахівців.

Одне з найважливіших завдань фізичної освіти навчити студентів користуватися набутими знаннями. У цьому віці розумова діяльність пов'язана з придбанням нових умінь і навичок. І якщо ці уміння і навички не засвоюються на практиці, знання поступово виходять за сферу духовного життя молодих людей, відокремлюючись від їхніх інтересів і захоплень. Крім виконання специфічної функції фізична освіта сприяє більш ефективному вирішенню функцій виховання, а також його видів – розумового, політичного, професійного.

Таким чином, фізичне виховання як вид виховання є спеціально організованим і свідомо керованим педагогічним процесом, спрямованим на усебічний фізичний розвиток студентської молоді, їхню специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків у суспільстві.

Фізична освіта у ЗВО вирішує наступні завдання:

- виховання у студентів свідомості, високих моральних, вольових і фізичних якостей, підготовка їх до високопродуктивної праці і захисту Вітчизни;

- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;

- засвоєння необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичної культури, підготовка до роботи як суспільних інструкторів і суддів зі спорту;

- виховання в студентів переконаності в необхідності виконання тижневого рухового режиму;

- підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Відповідальність за проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і навчальної та робочої програми покладена на викладачів кафедри фізичного виховання закладах вищої освіти.

Методи фізичної освіти – це діяльність, пов'язана з педагогічним процесом усебічного фізичного розвитку

студентської молоді. До них відносяться духовні цінності фізичної культури, що знайшли відображення в монографіях, підручниках, методичних рекомендаціях, програмах. У системі фізичного виховання прийнято виділяти чотири групи методів.

Перша група – методи організації і проведення фізичного виховання і його видів – фізичної підготовки, фізичного тренування.

Друга група – методи ідеомоторного навчання і фізичного виховання в процесі фізичної освіти (фізичної підготовки, фізичного тренування).

Третя група – методи керованого педагогічного впливу на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення рівня функціонального стану органів і систем організму.

Четверта група – методи перевірки й оцінки фізичної підготовленості людини. Головним результатом функціонування системи фізичного виховання є усебічний фізичний розвиток людини, тобто фізична культура особистості (фізична підготовленість, фізична готовність чи фізична досконалість), що забезпечує успішне оволодіння нею і виконання тих чи інших задач, поставлених перед суспільством.

Засоби фізичного виховання поділяються на природні та соціальні (культурні). До природних засобів відноситься земля, вода, сонце, повітря. Соціальні засоби характерні тільки для людського суспільства. Вони можуть бути у формі культури і діяльності, загальними і специфічними.

Форма фізичного виховання – це внутрішня організація його змісту, для якого обов'язковою умовою є єдність і взаємодія складових елементів, суворо встановлений порядок педагогічного процесу відповідно до його мети і завдань.

Навчальні заняття (теоретичні, практичні, практикуми-консультації) є основною формою фізичного виховання і плануються в навчальних планах та робочих програмах по всім спеціальностям. Навчальні заняття проводяться викладачами

кафедр фізичного виховання в обсязі 2 годин на тиждень протягом одного семестру навчання студентів.

Консультативно-методичні заняття доцільно проводити у періоди екзаменаційних сесій, навчальних практик, в оздоровчо-спортивних таборах.

Індивідуальні заняття студентів проводяться у поза навчальний час за завданням викладачів кафедри фізичного виховання в спортивних секціях (групах) студентського спортивного самоврядування (студентською радою університету). Вони дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, сприяють прискоренню процесу фізичного розвитку, є одним зі шляхів упровадження фізичної культури в побут та відпочинок студентів. Ці заняття проводяться тренером, спортивним сектором або викладачем фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи та ін.) спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної діяльності, побуту і відпочинку молоді. Масові оздоровчі фізкультурні заходи проводяться у вільний від навчальних занять час, у вихідні дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик. Вони організовуються спортивним клубом вузу за ініціативи студентської ради при методичному керівництві викладачами кафедри фізичного виховання.

Зміст фізичного виховання – це сукупність таких специфічних компонентів (ідеомоторне навчання і фізичне виховання), єдність і взаємодія яких забезпечує найбільш ефективний процес усебічного фізичного розвитку студентської молоді, підготовку до праці і захисту Вітчизни. Зміст курсу фізичного виховання викладено в програмі з фізичного виховання студентів. У програмі дотримуються наступність, послідовність занять фізичними вправами і взаємозв'язок з іншими програмами. Навчальний матеріал програми складається з теоретичного, методичного і практичного розділів.

Теоретичний розділ включає одну лекцію, що дозволяє оволодіти студентами знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Навчальний матеріал повідомляється у формі лекції, бесід, на практичних заняттях, а також засвоюється шляхом самостійного вивчення студентами навчальної та спеціальної літератури.

Практичний розділ програми базується на науково обґрунтованих залікових нормах, вимогах і містить матеріал для основної, підготовчої та спеціальної медичної групи, у зміст яких входять такі модулі: легка атлетика, спортивні ігри, професійно-прикладна фізична підготовка та гімнастика. Змістовні модулі цілком задовольняють потреби студентів усіх навчальних відділень в усіх видах рухової діяльності, спрямованої на удосконалювання, оздоровлення, загартування організму.

Студентський спорт є одним з основних компонентів фізичної культури у ЗВО. Займаючись фізичними вправами, студенти глибше пізнають закономірності формування фізичної досконалості, розвитку рухових якостей, здобувають необхідні знання про структуру і функції організму, його резервних можливостях, особистій і суспільній гігієні.

Підвищуючи спортивну майстерність, важливо виховувати людину ідейно переконану і морально чисту, фізично підготовлену й здорову, здатну творчо підходити до проблем прискорення соціально-економічного розвитку країни. Необхідність займатися фізичним вихованням визначається потребами суспільства мати специфічний засіб виховання психофізичних здібностей людини. Для більшої зацікавленості студентів у регулярних заняттях одним з видів спорту важливо виховувати в них стимули. Ведучими стимулами є такі:

- працездатність у навчанні і майбутній професійній діяльності;
- відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності;
- струнка фігура;
- поліпшення результатів;

- товариство (спілкування), співпереживання;
- рішучість і впевненість.

Навчальні групи відділення спортивного вдосконалення можуть створюватися з усіх видів спорту й забезпечувати фізичну підготовленість студентів відповідно до навчальної програми. Заняття спортом спрямовані переважно на підвищення спортивної майстерності студентів з обраного виду спорту на основі всебічної фізичної підготовки, а також на придбання професійно-прикладних навичок.

Масові спортивні заходи – важлива частина всієї системи фізичної культури. Спортивні змагання – розумний засіб організації вільного часу і культурного дозвілля, пропаганди фізичної культури, залучення до регулярних занять спортом молоді.

Одним з головних завдань ЗВО є виховання у студентів потреби у здоровому способі життя. Поняття «спосіб життя» визначається, як тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Поняття здорового способу життя містить у собі раціонально організований спосіб життя, фізіологічно оптимальна праця, морально-гігієнічне виховання, виконання правил і вимог психогігієни, раціонального харчування й особистої гігієни, активний руховий режим і систематичні заняття фізичною культурою, ефективне загартовування, організоване довкілля, відмова від шкідливих звичок.

Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження і поліпшення здоров'я населення. Тому формування цього способу життя в населення – найважливіше соціальне завдання державного значення.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Фізична культура спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, він немає права перекладати його на оточуючих. Людина – творець власного здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізичним вихованням і спортом, дотримуватись правил особистої гігієни – отже, досягати розумним шляхом справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактору.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який загартовує і, одночасно, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби та фізичних дефектів».

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів та систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і організм людини (система, яка саморегулюється) правильно функціонує і розвивається.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги та пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком волевих якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у певному людському суспільстві. Визначальними ознаками морального здоров'я людини є свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури. Морально здоровим людям притаманні загальнолюдські риси, які і роблять їх справжніми громадянами суспільства. Здорова і духовно розвинута людина щаслива – вона себе відмінно відчуває, отримує задоволення від своєї праці, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу та внутрішньої краси.

Цілісність людської особистості проявляється, передусім, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність.

Здоровий спосіб життя студента включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця. Раціональний режим праці і відпочинку необхідний елемент здорового способу життя. За правильного режиму, який суворо дотримуються, виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови праці та відпочинку, тим самим сприяє зміцненню здоров'я, покращенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Ще одною складовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох хвороб, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно впливають на здоров'я підрастаючого покоління та здоров'я майбутніх дітей.

Наступною складовою здорового способу життя студента є раціональне харчування, при якому необхідно дотримуватись двох законів.

Перший закон рівновага енергії, що отримується і витрачається. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це потрібно для нормального розвитку людини, для праці та доброго самопочуття – ми набираємо зайву вагу. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна – надлишкове харчування, що призводить до таких хвороб, як атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, цукровий діабет та інші.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинно бути різноманітним та забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а потрапляють в організм лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, приводить до захворювання і навіть смерті. Вітаміни групи В ми одержуємо головним чином з хлібом з муки грубого помолу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риб'ячий жир, печінка.

Організм людини витрачає енергію не лише в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом та ін.), але й в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму – збереження постійної температури тіла. Встановлено, що в здоровій людини середнього віку за нормальної маси тіла витрачається 7 кілокалорій на годину на кожний кілограм маси тіла.

Основні правила харчування:

- прийом їжі лише при відчутті голоду;
- відмова від прийому їжі при болях, розумовому чи фізичному нездужанні, при лихоманці та підвищеній температурі;

– відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Раціональне харчування забезпечує формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя.

Важливе значення має для здоров'я людини стан навколишнього середовища. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Порушення хоча б одного з природних компонентів приводить в силу існуючих між ними взаємозв'язків до перебудови структури природно-територіальних компонентів.

Крім цього, необхідно враховувати ще й такий об'єктивний фактор впливу на здоров'я, як спадковість. Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряду поколінь однакові ознаки і особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, які ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Вдосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я.

Широко відомі різні способи загартування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів. Ще з давніх часів відомо, що ходьба босим – прекрасний засіб для загартовування. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі ступені загартовування. Ефективність загартовування підвищується при використанні спеціальних температурних впливів і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі:

- систематичність та послідовність;
- врахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційної реакції на процедуру.

Ще одним дієвим засобом загартовування повинен бути до і після занять фізичними вправами контрастний душ. Контрастний душ тренує нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, також впливає стимулююче на центральні нервові механізми. Досвід показує високу оздоровчу цінність контрастного душу для загартовування як для дітей, так і для дорослих. Він діє як стимулятор нервової системи, знімаючи втому і підвищуючи працездатність.

Загартовування – могутній оздоровчий засіб, дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на багато років. Загартовування має загально зміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Спосіб досягнення гармонії людини один – систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізичним вихованням, які раціонально входять в режим праці та відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті та процесі праці, є фізичними вправами. Ними можуть бути лише рухи, спеціально підібрані для впливу на різні органи і системи, для розвитку фізичних якостей, корекції будови тіла.

Фізичні вправи будуть мати позитивний вплив, якщо на заняттях будуть дотримуватися певних правил. Необхідно слідкувати за станом здоров'я – це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є відхилення з боку серцево-судинної системи, вправи, які потребують значного напруження, можуть привести до погіршення діяльності серця. При захворюваннях органів дихання рекомендують лише загально-розвиваючу гімнастику. Не можна робити фізичні вправи при прискореному серцебитті, запамороченні, головному болі. Не слід займатися фізичним вихованням одразу після хвороби. Потрібно

витримати певний період, щоб функції організму відновились, тільки тоді фізичне виховання принесе користь.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на певне навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова система. Таким чином, покращується фізична підготовленість і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а недоступні раніше результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У вас буде завжди добре самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність покращується з року в рік, а ви завжди будете в хорошій формі на протязі тривалого часу.

Зміни фізіологічних функцій викликаються й іншими факторами навколишнього середовища і залежать від пори року, складу в продуктах харчування вітамінів та мінеральних солей. Сукупність всіх цих факторів має стимулюючий або гнітючий вплив на самопочуття людини і протікання життєво важливих процесів в його організмі. Природно, що людині слід пристосовуватися до явищ природи і ритму їх коливань. Психофізичні вправи і загартовування організму допомагають людині зменшити залежність від метеоумов і перепадів погоди, сприяють її гармонійному поєднанню з природою.

Для нормального функціонування мозку потрібні не тільки кисень та живлення, але й інформація від органів почуттів. Особливо стимулює психіку новизна вражень, яка викликає позитивні емоції. Під впливом краси природи людина заспокоюється що допомагає їй відволікатися від буденних дрібниць.

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна. Вона включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і суворому його дотриманні виробляється чіткий ритм

функціонування організму. А це, в свою чергу, створює найкращі умови для роботи та відновлення.

Неоднакові умови життя, праці та побуту, індивідуальні особливості людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх.

Але основних положень необхідно дотримуватись:

- виконання різних видів діяльності в суворо визначений час;
- правильне чергування праці й відпочинку;
- регулярне харчування;
- повноцінний сон.

Постійне недосипання небезпечно тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

Вивчення захворюваності привело до висновку, що причиною більшості захворювань є різні порушення режиму. Безладний прийом їжі в різний час неминуче веде до шлунково-кишкових захворювань, відхід до сну в різний час – до безсоння та нервового виснаження, порушення планомірного розподілу праці та відпочинку знижує працездатність.

Режим дня має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально використовувати свій час, кожную хвилину свого часу, що значно розширює можливість різностороннього та змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя.

Важливо дотримуватися такого розпорядку дня: вставати щодня в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, їсти у встановлені години, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, слідкувати за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в один і той же час.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину, розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта це вміння керувати рухами свого тіла і окремими його частинами (голови, тулуба, рук ніг тощо) як у просторі, так і в часі, виділення окремих рухів з-поміж багатьох, порівняння їх між собою, керування ними та раціональне їх поєднання з метою найефективнішого використання в умовах життєдіяльності людини.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфо-функціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшується м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що розвивати і вдосконалювати фізичні якості людина може лише ті, якими вона наділена за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках користуються терміном «фізична

підготовка». Функціональна діяльність організму людей, котрі займаються фізичною культурою, забезпечуються умовно рефлекторними механізмами, завдяки котрим з'являється можливість регулювати дію різних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища.

Систематичне виконання фізичних вправ стимулює умовно-рефлекторну діяльність, удосконалює існуючі і сприяє утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою великого мозку, підкорковими утвореннями, ретикулярною формацією, внутрішніми органами і працюючими м'язами. Фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів – збудження і гальмування, збільшують їх рухомість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної системи.

При правильній методиці проведення фізичних вправ подразнення рецепторів тканин, беручи участь в русі, викликають рефлекторно-трофічну перебудову тканинних процесів. По принципу внутрішнього гальмування здійснюється дія на центральну нервову систему – придушення і видалення застійних вогнищ збудження. Систематичні заняття фізичними вправами створюють центральній нервовій системі потужну домінують. В результаті постійного продумування і повторення вправ виникає модель майбутньої дії, значно полегшує виконання наступних рухових дій.

При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізичним вихованням, відбувається різке збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. В зв'язку з цим покращується перетворення інформації і розвиток пристосувальних реакцій організму. Підвищується розщеплення запасів глікогену в печінці і м'язах, викликаючи утворення глюкози – енергетичного матеріалу, необхідного працюючим м'язам. Розщеплення глюкози в скелетних м'язах супроводжується різким посиленням окислювальних

процесів. Цьому сприяє розширення простору бронхів та посилення легеневої вентиляції, що викликається адреналіном. При емоційному напруженні різко посилюється діяльність серця і підвищується артеріальний тиск, відбувається перерозподіл крові. Артеріоли органів звужуються, судини працюючих м'язів розширюються, що покращує збагачення їх киснем і енергетичними матеріалами. З цього випливає, що при позитивному емоційному збудженні стимулюється робота всіх систем, що забезпечують зовнішні реакції організму, створюються умови для інтенсивної і напруженої м'язової діяльності.

Правильно організовані заняття фізичним вихованням зазвичай супроводжуються позитивними емоціями, які утворюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної системи, дихання та інших систем. Фізичні вправи, регулярні заняття фізичною культурою і спортом здійснюють позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму.

Економізуючий ефект проявляється в зменшенні показників діяльності організму в стані спокою. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих більше 80 уд./хв., у тренуваних – менше 60 уд./хв., частота дихання у нетренованих 16, у тренуваних – менше 12 цикл/хв. Стимулюючий вплив рухової активності проявляється в підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з'являється відчуття бадьорості, нормалізується сон, апетит. Під впливом тренування підвищується адаптація організму до негативних факторів зовнішнього середовища (холоду, радіації).

При адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, знижується потреба в кисні, підвищується вміст глюкози, білку і активність ферментів, необхідних для ефективною і тривалою роботи серця. Це призводить до економізації роботи серця і підвищенню енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних,

знаходяться на більш «економічному» рівні, а максимальні можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренованих.

При систематичних заняттях фізичними вправами значно змінюється морфо функціональна характеристика дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень, покращується ефективність функції дихання. Позитивні зміни спостерігаються в опорно-руховому апараті: вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні та анаеробні реакції в м'язах, покращується функціональна здатність суглобів.

Дослідження сучасних науковців свідчить, що люди, які займаються фізичними вправами рідше хворіють простудними захворюваннями, у них менше днів непрацездатності, і, що особливо важливо, заняття фізичними вправами збільшують фізичну працездатність, знижують появу втоми, підвищують можливість реакції, гнучкість, витривалість, тим самим сприяють підготовці до високопродуктивної праці. Робота м'язів призводить до розширення судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність. Систематично використовувані фізичні вправи покращують нервову регуляцію, дихальну систему, вони сприяють підвищенню окисно-відновлювальних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, виробітком більш повноцінного його ритму, використання допоміжних дихальних механізмів, насичення артеріальної крові киснем.

Фізична культура і спорт є не лише ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення й охорони його здоров'я, сферою спілкування й прояву соціальної активності людей, розумною формою організації й проведення їхнього дозвілля, але безперечно впливає і на інші сторони людського життя: дозвілля і положення в суспільстві, трудову діяльність, на структуру

морально-інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів і ціннісних орієнтацій.

Фізичне виховання і спорт надають кожному члену суспільства найширші можливості для розвитку, ствердження і самовираження свого «я», для співпереживання й причетності спортивній дії як процесу творчості, змушують радіти перемозі, відбиваючи всю гаму людських емоцій і викликають почуття гордості за безмежність потенційних можливостей людини.

У нашій країні фізична культура і спорт розглядаються як один з найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно сполучає в собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість. Спорт, поза всяким сумнівом – один з головних засобів виховання рухів, удосконалення їх тонкої координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. Але не тільки, бо в процесі занять спортом загартовується воля людини, її характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко й правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, вчасно приймати рішення, розумно ризикувати або втриматися від ризику.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Швидкість – це комплекс функціональних особливостей, що обумовлюють швидкісні характеристики рухів і час рухової реакції. До цих характеристик рухів належить швидкість простої й складної рухової реакції, окремих рухових дій і частота рухів. Прихований (латентний) період рухової реакції вже у 13-14 років наближається до показників дорослої людини. Є невеликі статеві відмінності в максимальній частоті рухів у суглобах кінцівок. не менш важливе значення для практики спортивної підготовки має швидкість окремих рухових дій. Якщо такі дії виконуються з максимальною швидкістю, то в них розрізняють періоди збільшення швидкості (прискорення), максимальної швидкості та її зниження.

Швидкість – це здатність спортсмена виконувати рух або вправу з великою амплітудою, її визначають швидкісне м'язове скорочення в умовах мінімального зовнішнього опору.

Основні методи розвитку швидкості:

- виконання вправ в ускладнених умовах, що стимулює м'язову діяльність спортсмена;
- виконання вправ у полегшених умовах з більшою швидкістю і у вищому темпі;
- виконання вправ у звичній обстановці з невеликими змінами умов.

Швидкості рухів сприяє рухливість суглобів, а також еластичність і розслабленість м'язів.

Вправи для розвитку швидкості:

- біг на короткі відрізки 30-100 м;
- стрибки в довжину і висоту, з місця та розбігу поштовхом однією і двома ногами : одинарні, потрійні;
- стрибки через коня, козла, стрибки зі скакалкою, бар'єрний біг;
- естафети, рухливі та спортивні ігри.

Витривалість – це здатність протистояти втомі; критерієм її є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність, виконуючи діяльність. Розрізняють загальну, силову, швидкісно-силову, швидкісну та інші види витривалості. Загальну набувають за допомогою засобів різнобічної фізичної підготовки. Загальну витривалість підвищують тренувальні заняття, постійне вдосконалення в обраному виді спорту. Витривалість – це здатність долати втому або відсувати момент її настання. Саме втома спричиняє втрату точності і зниження силових можливостей. Щоб підвищити загальну витривалість необхідно приділяти увагу розвитку та поліпшенню функціональної діагностики органів дихання та кровообігу. З цією метою, корисні бігові вправи, катання на лижах, плавання, гра у баскетбол. Розвитку спеціальній та швидкісно-силовій витривалості сприяють спеціальні вправи з обраного виду спорту.

Вправи для розвитку витривалості:

- біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба;
- стрибки зі скакалкою, стрибки у висоту з розбігу;
- спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол;
- багаторазове повторення вправ з обтяженнями, за допомогою партнера з опором.

Сила – основна фізична якість спортсмена. Вона забезпечує високу ефективність рухової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну силу. *Загальна* – це сила всієї м'язової системи спортсмена. *Спеціальна* – це сила певних м'язових груп, від яких залежать зусилля під час виконання класичних вправ. Головним засобом для розвитку сили м'язів є вправи з вагою. Величина тренувальної ваги повинна відповідати поставленим завданням і рівневі підготовки студентів.

Всі засоби розвитку м'язів відносяться до ізотонічного (динамічного) режиму роботи. Його найхарактерніша особливість – подолання ваги у русі. Існують ще радим ізометричний і уступаючий. При ізометричному режимі м'язи зазнають лише напруження, не скорочуючись і не переміщуючи ваги. Уступаючий

режим характеризується роботою з понад максимальною вагою, коли м'язи вже не спроможні подолати її, тобто поступаються їй.

Для розвитку сили м'язів з обтяженням в ізотонічному режимі роботи застосовують різні методи. Один з них полягає в підніманні оптимальної ваги (75-90 % від найкращого результату) з максимальним прискоренням. Другий метод піднімання субмаксимальної і максимальної ваги з меншим прискоренням. Третій метод розвитку сили ґрунтується на підніманні невеликої ваги певну кількість разів або до відказу.

Перші два методи основні в підготовці до виконання класичних вправ. В цьому випадку розвивається не тільки сила, а й формуються вольові якості, вміння долати максимальне зусилля в найкоротший с, що створює необхідну швидкість піднімання штанги, впевненість у зростанні спортивно-технічних результатів. Третій метод застосовують в основному для розвитку витривалості і збільшення м'язової маси. Розвиток сили м'язів залежить від правильного чергування вправ і методів відповідно до індивідуальних особливостей студента.

Вправи для кисті:

- багаторазові стискування тенісного м'яча або ручного еспандера;
- згинання і розгинання або кругові рухи кистей в променево-зап'ястних суглобах (в руках гантелі);
- захопивши пальцями диск від штанги, згинати і розгинати кисті;
- підтягувати гантелі догори під пахви.

Вправи для рук:

- підтягування на перекладині;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- згинання і розгинання рук з гантелями з положення стоячи – руки в сторону, руки за спину;
- лазіння по канату без допомоги рук;
- вижимання гир, гантелей, дисків з вихідного положення, утримуючи їх за головою, з трохи піднесеними догори ліктями.

– згинання і розгинання в упорі на брусах без обтяження і з обтяженням;

– піднімання гантелей перед грудьми лежачи на лавці.

Вправи для великих і малих грудних м'язів:

– лежачи на спині зведення і розведення рук в сторони з гантелями або з будь-яким обтяженням;

– руки в сторони – зведення рук перед грудьми з опором партнера

Вправи для дельтовидних м'язів:

– стоячи руки з гантелями вздовж тулуба – піднімання рук рухом уперед, через сторони до рівня плечей, зведення і розведення рук;

– розтягування еспандера прямими руками - одна рука догори, друга – донизу;

– сидячи піднімати гантелі трохи зігнутими руками, не розминаючи у ліктьових суглобах.

Вправи для згиначів стегна:

– присідання з гирями або іншими обтяженнями на плечах;

– згинання і розгинання ніг в положенні «ножиці» з гантелями або гирями на плечах;

– присідання на одній нозі;

– лежачи обличчям донизу – згинання ніг з опором партнера;

– лежачи на спині ноги догори – жим штанги ногами (штанга між трубами або втримується атлетами).

Вправи для черевного пресу:

– лежачи на спині, зігнутися, торкнутися пальцями рук носків ніг;

– сидячи на стільці, ноги закріплені за рейку гімнастичної стінки – згинання і розгинання тулуба без обтяження і з обтяженням;

– лежачи на спині, підняти ноги – рух догори, донизу і в боки, кругові рухи від себе й до себе;

– вис на перекладині бо гімнастичній стінці, піднімання прямих ніг до положення прямого кута;

– стоячи, ноги нарізно якомога ширше, тулуб нахилений вперед, руки з гантелями в сторони, повороти тулуба ліворуч і праворуч, руками торкатися носків ніг.

Вправи для спини:

– нахили вперед з гирею за головою а б іншими обтяженнями;
– лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лавці, обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені – прогинати тулуб без обтяження та з обтяженням.

– перекидання гирі з руки в руку, тулуб нахилений, ноги розставлені;

– кидки гирі через голову назад.

Спритність – здатність спортсмена виконувати вправи правильно й точно, незалежно від будь-якої ситуації, вміння керувати своїми рухами в просторі і часі. Спритність залежить від наявності рухових навичок, характерних для класичних вправ, вміння володіти напруженням і розслабленням своїх м'язів. Спритність формується за допомогою різних засобів фізичного виховання.

Вправи для розвитку спритності:

– човниковий біг 4х9 м;
– біг на короткі відрізки;
– рухливі ігри та естафети;
– біг з бар'єрами 30-40 м;
– гімнастичні та акробатичні вправи: переворот вперед, боком, фляк, сальто;
– опорні стрибки через коня;
– катання на ковзанах.

Гнучкість – визначається мірою рухливості суглобів. Рухливість суглобів залежить в основному від форми будови суглобних поверхонь, еластичних властивостей зв'язок, сухожилля та м'язів. Поліпшення еластичності зв'язок відбувається дуже повільно – це щоденні систематичні застосування спеціальних вправ не тільки на тренувальних, але й індивідуальних заняттях. Вправи на розтягування виконують коли організм розігрітий і

розтяжність м'язів набагато вища. Розігріваються студенти за допомогою вправ для загального розвитку. Найбільшої розтяжності зв'язок і м'язів досягають виконанням вправ на розтягування серіями в 4-5 повторень і поступовим збільшенням розмаху та використанням легкої пружної віддачі після кожного руху.

Вправи для розвитку гнучкості:

– сидячи, руки між стегнами, опущені донизу, кисті стиснуті в кулаки, торкаються одна одної, зводячи коливальними рухами в середину, натискуючи на лікті. Теж саме, кисті розкриті, долоні спрямовані в середину або назад;

– стоячи біля гімнастичної стінки, нахили вперед, спиратися прямими руками на висоті пояса, партнер натискає на верхню частину спини – пружні погойдування тулуба;

– прогинання назад з положення лежачи, обличчям донизу на гімнастичній лавці;

– виконання гімнастичних вправ на матах: махи ногами, розведення і зведення ніг, напівшпагати, шпагати, берізка;

– виконання комплексу вправ біля гімнастичної стінки;

– випади вперед, в сторони, в парах, з обтяженням.

КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Лікарський контроль – це комплексне медичне обстеження фізичного розвитку і функціональної підготовленості тих, хто займається фізичним вихованням і спортом. Він направлений на вивчення стану здоров'я і впливу на організм фізичних навантажень. Основна форма лікарського контролю – це лікарське обстеження.

Періодичність лікарського контролю або огляду залежить від кваліфікації, а також від видів спорту. Студенти проходять медичний огляд на початку навчального року, спортсмени – двічі на рік. Медичне обстеження ділиться на первинне, повторне і додаткове. Первинне обстеження проводиться, щоб вирішити питання про допуск до регулярних занять фізичними вправами і спортом. Повторне медичне обстеження проводиться, щоб вдосконалитись, наскільки відповідає об'єм та інтенсивність навантаження стану здоров'я, а також для того, щоб скоректувати навчально-тренувальний процес.

Додаткове медичне обстеження проводиться для того, щоб вирішити питання про можливість приступити до тренувань після перенесених захворювань або травм.

Основне призначення медичного огляду (лікарського контролю) – полягає в тому, щоб визначити стан здоров'я студентів та закріпити їх за групами: основною, підготовчою, спеціальною. Крім цього, частина студентів направляється на лікувальну фізкультуру (ЛФК), а деякі студенти зовсім звільняються від практичних занять на певний час.

Розподіл по групах проводиться після комплексного огляду спеціалістами (хірургом, невропатологом, стоматологом, окулістом, гінекологом, урологом, дерматологом і т.д.). Потім терапевт визначає медичну групу для занять фізичною культурою. Зазвичай таке обстеження проводиться візуальними методами та шляхом опитування, а також за допомогою анкетування. Якщо спеціалістам

важко визначити стан здоров'я студента, його направляють на більш детальне обстеження до спеціалістів.

Поглибленою формою лікарського спостереження є диспансеризація – система заходів по зміцненню здоров'я та тривалому збереженню високої спортивної працездатності, націлена на те, щоб попередити та виявити перші ознаки порушення здоров'я та функціонального стану. Поглиблені диспансерні дослідження проводяться 1-2 рази на рік і включають обстеження фізичного розвитку за такими показниками, як зріст, маса, товщина жирового прошарку, колір шкіри, постава, форма спини, ніг, окружність грудної клітки.

Зріст (довжина тіла) – найбільша довжина тіла спостерігається вранці.

Увечері, а також після інтенсивних занять фізичними вправами зріст може зменшитися на 2 см і більше.

Маса тіла – об'єктивний показник для контролю за станом здоров'я.

Він змінюється в процесі занять фізичними вправами, особливо на початкових етапах, потім стабілізується. При визначенні маси досліджуваній повинен стояти непорушно на середині площі ваг. Контроль за масою тіла доцільно проводити вранці, натщесерце. Показник маси фіксується з точністю до 50 г.

Окружність грудної клітки вимірюється в трьох фазах: під час звичайного спокійного дихання (пауза), максимального вдиху і максимального видиху. Досліджуваній розводить руки в сторони. Сантиметрову стрічку накладають так, щоб вона ззаду проходила під нижніми кутами лопаток, спереду у чоловіків по нижньому сегменту сосків, у жінок – над молочною залозою, в місці переходу шкіри з грудної клітки на залозу. Після накладення стрічки досліджуваній опускає руки. При вимірюванні максимального вдиху не слід напружувати м'язи і піднімати плечі, а при максимальному видиху – сутулитись. Різниця між величинами окружностей при видиху та вдиху характеризує екскурсію грудної клітки. Вона залежить від морфо структурного розвитку грудної клітки, її рухливості, типу

дихання. Середня величина екскурсії звичайно коливається в межах 5-7 см.

Кистьова динамометрія – це метод визначення згинальної сили кисті. Динамометр беруть в руку циферблатом всередину. Руку витягують в сторону на рівні плеча і максимально стискають динамометр. Проводяться по два виміри на кожній руці, фіксується кращий результат. Середні показники сили правої кисті (якщо людина правша) у чоловіків – 35-50 кг, у жінок – 25-33 кг; середні показники сили лівої кисті звичайно на 5-10 кг менше. Будь-який показник сили завжди тісно пов'язаний з об'ємом м'язової маси, тобто з масою тіла. Тому оцінюючи результати динамометрії важливо враховувати як основну абсолютну силу, так і відносну, тобто співвідносити її з масою тіла. Вона виражається в процентах. Для цього показник сили правої руки множиться на 100 і ділиться на показник маси тіла. Середні показники відносної сили у чоловіків – 60-70 % маси тіла, у жінок – 45-50 %.

Частота серцевих скорочень (ЧСС, або пульс) – важливий інтегральний показник функціонального стану організму. Пульс рекомендується підраховувати регулярно, в один і той же час доби в стані спокою, краще за все вранці, після прокидання, в положенні лежачи або увечері перед сном в положенні сидячи. Спостерігати за пульсом слід також перед тренуванням (за 3-5 хв.) і зразу після нього. Різке збільшення пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання і потребує консультації з викладачем фізичного виховання або лікарем. Рекомендується також слідкувати за станом ритму та ступенем наповнення пульсу.

Пальпаторна пульсометрія доступна кожному, бо будь-яка людина може підрахувати в себе кількість серцевих скорочень за хвилину. На навчальних заняттях фізичною культурою при середній інтенсивності навантаження величина пульсу досягає 130-150 ударів за хвилину; при інтенсивності вище середньої – 150-200 ударів за хвилину, а під час граничних навантажень у висококваліфікованих спортсменів – 200 ударів за хвилину і більше. Володіючи цією

інформацією, можна на кожному занятті визначати і регулювати інтенсивність навантаження. По тривалості відновлення вихідної величини пульсу після великого фізичного навантаження можна зробити висновок про успішність відновлювальних процесів в організмі. Якщо ж протягом 20-30 хвилин вихідна величина пульсу не відновлюється, це свідчить, що організм перевтомився через недостатню підготовленість до даного фізичного навантаження, його об'єму або інтенсивності.

Достатньо інформативною являється динаміка ЧСС при виконанні ортостатичної проби, провести яку зможе будь-яка людина. Для цього потрібно виявити різницю частоти серцевих скорочень в положенні лежачи і через 1 хвилину після спокійного вставання. Якщо різниця більше 20 уд./хв., значить організм не справляється із запропонованим навантаженням, тобто є залишкова втома.

На заняттях фізичного виховання необхідно вимірювати антропометричні показники дихання. Частота дихання (ЧД) вимірюється таким чином: досліджуваний кладе долоню так, щоб вона захопила нижню частину грудної клітки і верхню частину живота, дихання повинне бути рівномірним. Середній показник ЧД – 14-18 дихальних рухів за хвилину, у спортсменів – 10-16 дихальних рухів за хвилину.

Спірометрія дозволяє визначити життєву ємність легень. ЖЕЛ – важливий показник, який відображає функціональні можливості системи дихання. Вимірюється за допомогою спірометра. Досліджуваний бере мундштук спірометра з резиноюю трубкою в руки. Потім, зробивши попередньо 1-2 вдихи, швидко набирає максимальну кількість повітря і плавно видуває його в мундштук до краю. Необхідно слідкувати, щоб повітря не виходило через ніс. Проводять заміри 3 рази підряд і фіксують кращий результат. Середні показники ЖЕЛ у чоловіків – 3500-4200 мл, у жінок – 2500-3000 мл.

За кольором шкіри можна визначити самопочуття під час занять фізичними вправами. Бліда шкіра, синюшна на руках та обличчі – ознака недокрів'я і серцево-судинної недостатності. У

спортсменів шкіра звичайно нормальна, досить еластична завдяки процесам обміну речовин, що активно в ній протікають.

Постава – звична невимущена поза людини в положенні стоячи.

Порушення постави спостерігається при слабкому фізичному розвитку (особливо в період росту і розвитку організму), при захворюваннях і травмах кістково-м'язової системи, при перевтомі. При правильній поставі у добре розвинутої людини голова і тулуб знаходяться на одній вертикалі, грудна клітка піднята, нижні кінцівки випрямлені в тазостегнових і колінних суглобах. При неправильній поставі голова злегка нахилена вперед, спина сутула, груди плоска, живіт округлий.

Для нормальної постави характерні природні вигини хребта. Різко виражений вигин – викривлення хребта назад називається кіфоз, вперед – лордоз, вбік – сколіоз.

Крім лікарського контролю існує також контроль педагогічний, під яким ми розуміємо планомірний процес отримання інформації про фізичного стану тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Він проводиться для того, щоб перевірити, наскільки відповідає педагогічний вплив підвищенню ефективності навчально-тренувальних занять.

Завдання педагогічного контролю:

- оцінити ефективність засобів і методів тренувань, які використовуються;
- розробити план та методику тренувань;
- встановити контрольні нормативи, які оцінюють фізичну, технічну, тактичну та теоретичну підготовленість спортсменів;
- виявити динаміку розвитку спортивних результатів в і спрогнозувати досягнення окремих спортсменів;
- відібрати талановитих спортсменів.

Зміст педагогічного контролю:

- контроль за відвідуванням занять;
- контроль за тренувальним навантаженням;
- контроль за станом спортсменів;

- контроль за технікою вправ;
- облік спортивних результатів; контроль за поведінкою під час змагань.

Види педагогічного контролю:

1. Поетапний – оцінювати стан спортивно-технічної та тактичної підготовки спортсменів на конкретному етапі.

2. Поточний – визначати повсякчасні зміни в підготовці спортсменів.

3. Оперативний – експрес-оцінка стану, в якому знаходиться спортсмен в даний момент.

Головне в педагогічному контролі – оцінювати психофізичний стан тих, хто займається фізичним вихованням. Спеціалісти розрізняють три типи станів:

1. Перманентні, які зберігаються протягом тривалого періоду часу (стан спортивної форми організму, рівень його тренуваності).

2. Поточні, зі змінами в процесі одного або декількох занять (стан підвищеної або пониженої працездатності).

3. Оперативні, які змінюються під впливом конкретних фізичних вправ (вдома після одноразового пробігу дистанції або підвищення працездатності після підготовчої частини).

До методів педагогічного контролю відносяться: анкетування тих, хто займається фізичним вихованням і спортом, та тренерів-викладачів; аналіз робочої документації навчально-тренувального процесу; педагогічні спостереження під час занять; реєстрація функціональних та інших показників, що характеризують діяльність тих, хто займається фізичними вправами, безпосередньо на заняттях; тестування різних сторін підготовленості; обґрунтоване прогнозування спортивної працездатності.

Лікарсько-педагогічний контроль – це дослідження, які проводяться спільно лікарем і тренером для того, щоб визначити, як впливають на організм спортсмена тренувальні навантаження, з метою попередження перевтоми і розвиток патологічних змін, які призводять до захворювання. За допомогою лікарсько-педагогічного контролю можна виявити терміновий, відставлений і кумулятивний

тренувальні ефекти. Терміновий тренувальний ефект дозволяє побачити зміни, які виникають в організмі під час виконання вправ і в найближчий період відпочинку. Відставлений тренувальний ефект дає можливість виявити зміни в організмі в пізніх фазах відновлення – на другий і наступні дні після навантаження. Кумулятивний тренувальний ефект показує ті зміни в організмі, які виникають протягом тривалого періоду тренування.

Лікарсько-педагогічний контроль проводиться у формі поточних обстежень у визначений час, за визначеними завчасно показниками та тестами. Оперативні обстеження передбачають оцінку термінового тренувального ефекту безпосередньо під час виконання вправи.

Самоконтроль спортсмена – це регулярне використання ряду простих прийомів для самостійного спостереження за зміною стану свого здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Завдяки самоспостереженням студент має можливість самостійно оцінювати результати занять фізичною культурою і спортом. Крім того, самоконтроль має велике виховне та педагогічне значення, привчаючи тих, хто займається фізичним вихованням і спортом до активного спостереження і оцінки свого стану, аналізу методики занять і тренувань. Самоконтроль є важливим доповненням до лікарського контролю, але ні в якому разі його не замінює. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу або тренеру при врегулюванні фізичних навантажень, а лікарю – в правильній оцінці виявлених змін в стані здоров'я студента і його фізичному розвитку.

Викладач (тренер) і лікар повинні пояснити студентам значення регулярного самоконтролю для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу і підвищення спортивних досягнень, навчити користуватися певними методами спостережень, пояснюючи, як повинні змінюватися ті чи інші показники самоспостережень при правильній побудові занять (тренувань) і у випадках порушення загального режиму та режиму тренування.

Викладач (тренер) спільно з лікарем повинні домагатися, щоб студенти правильно розуміли зміни різних функцій організму під впливом фізичних навантажень. Необхідно застерегти тих, хто займається, від поспішних висновків при появі відхилень в показниках самопостережень, так як за ними може бути неправильна побудова занять (тренувань), а також можливе самонавіяння якогось захворювання, якого фактично немає. Важливо пояснити, що при відхиленнях в показниках, виявлених при самоконтролі, передусім, ніж приймати певні заходи, необхідно порадитись з лікарем, викладачем чи тренером.

Істотним правилом є ведення «Щоденника самоконтролю», який повинен вести кожен студент (спортсмен). Лікар і викладач (тренер), передивляючись цей щоденник, можуть побачити залежність змін у стані спортсмена від змісту і характеру занять. Показники самоконтролю прийнято ділити на суб'єктивні та об'єктивні. В групу суб'єктивних показників входять самопочуття, оцінка працездатності, відношення до занять (тренувань), сон, апетит.

Самопочуття складається з суми різних ознак: наявності (або відсутності) будь-яких незвичайних відчуттів; болю з тією чи іншою локалізацією; бадьорості або, навпаки, втоми (млявості). Самопочуття може бути гарним, задовільним або поганим. При появі будь-яких незвичайних відчуттів відзначають їх характер вказують, після чого вони виникли (наприклад, поява м'язового болю після занять). Біль у м'язах звичайно виникає на початку занять (тренувань) або після перерви, а також при дуже швидкому збільшенні навантаження (тобто перевантаженню). При бігу в спортсмена можуть виникнути біль в правому (в області печінки) або в лівому (в області селезінки) підребер'ї. Біль в правому підребер'ї може виникнути при захворюваннях печінки та жовчного міхура, порушення роботи серця.

Іноді ті, хто займається фізичним вихованням і спортом, скаржаться на біль в області серця. У випадку появи болю в серці під час заняття (тренування) студент повинен негайно звернутися до

лікаря. При втомі або перевтомі можуть виникнути головний біль, запаморочення, появу яких потрібно обов'язково відзначити в щоденнику самоконтролю.

В деяких випадках у тих, хто займається, може виникнути відчуття серцебиття. Тому дуже важливо зафіксувати, коди і в зв'язку з чим з'явилося це відчуття, відзначити тривалість серцебиття, наявність чи відсутність зв'язку із заняттями фізичними вправами, їх навантаженням і змістом.

Іноді в студента може з'явитися задишка, тобто утруднене дихання з порушенням ритму дихальних рухів та відчуттям нестачі повітря. Фіксувати увагу на цій ознаці і реєструвати її появу потрібно лише в тому випадку, якщо задишка настає після фізичних вправ з невеликим навантаженням, які раніше її не викликали.

Втома – це відчуття стомлення, яке виявляється в небажанні або неможливості виконувати звичайне трудове навантаження, а також фізичні вправи, призначені за планом. При самоконтролі відзначається, чи залежить втома від проведенні занять чи від чогось іншого, як швидко вона проявляється, її тривалість, під впливом чого проходить. Студент повинен відзначати ступінь стомлення після занять («не втомився», «трохи втомився», «перевтомився»), а наступного дня після занять – «втоми немає», почуваю себе «добре», «залишилось почуття втоми», «почуваю себе втомленим».

Важливо також відзначати настрої: нормальний, стійкий, подавлений, пригнічений, бажання побути на самоті, надмірне збудження. Працездатність залежить від загального стану організму, настрою, стомленості від попередньої роботи (професійної або тренувальної).

Вона оцінюється як звичайна, підвищена та понижена. Відсутність бажання тренуватися і змагатися може бути ознакою пере тренуваності.

Нормальний сон, відновлюючи працездатність центральної нервової системи, забезпечує бадьорість, свіжість. У випадку перевтоми нерідко з'являється безсоння або підвищена сонливість,

неспокійний, переривистий сон. Після такого сну виникає відчуття розбитості. Студент повинен реєструвати кількість годин сну (пам'ятаючи, що сон повинен бути не менше 7-8 годин, при великих фізичних навантаженнях – 9-10 годин).

Апетит відзначається як нормальний, знижений або підвищений. При зниженні апетиту відзначають, чи пов'язано це із захворювання шлунково-кишкового тракту, так як в інших випадках погіршення апетиту може вказувати на втому або перевтому.

При аналізі суб'єктивних ознак потрібні достатня обережність та вміння критично підійти до їх оцінки. Відомо, що самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан організму, хоча, звісно, є важливим його показником. При емоційному збудженні самопочуття може бути цілком добрим, навіть в тих випадках, коли наявні певні негативні об'єктивні зміни в організмі. З іншого боку, самопочуття може бути поганим в зв'язку із пригніченим настроєм, незважаючи на добрий стан здоров'я.

Оцінка перелічених ознак самоконтролю повинне проводитися із врахуванням того, що поява кожної з них може мати свою причину, те чи інше відхилення в стані здоров'я пов'язане з фізичними вправами. Наприклад, погане самопочуття, втома, головний біль, пригнічений настрій – ці ознаки можуть бути обумовлені захворюванням нервової системи. Разом з тим ці ж симптоми можуть бути першим проявом перенапруги внаслідок надмірних навантажень.

Правильному трактуванню відхилень, що з'являються у стані організму, сприяє аналіз та облік змісту навантаження та режиму занять фізичними вправами, а також аналіз динаміки спортивно-технічних результатів. В деяких випадках заключна оцінка ознак самоконтролю може бути дана лише лікарем на основі співставлення їх з даними лікарського контролю. Однак, чим би не викликала та чи інша негативна ознака, реєстрація її в щоденнику самоконтролю має велике значення для своєчасного усунення моментів, що її викликають із об'єктивних ознак при самоконтролі реєструються

частота пульсу, вага, потовиділення, дані спірометрії, динамометрія та інші.

Підрахунок пульсу потрібно проводити вранці в ліжку, а потім стоячи (ортостатична проба). В процесі зростання тренуваності організму виникає закономірне поступове зрідження частоти пульсу, а також зменшення величини реакції пульсу на ортостатичну пробу. Ця загальна тенденція може в окремі дні порушуватись, що пов'язано з навантаженням попереднього дня. Якщо є різкі та тривалі порушення, студент повинен порадитись з лікарем. Необхідно також, щоб студенти підраховували пульс після звичайних фізичних навантажень та у відновлювальному періоді після них, щоб знати, які зрушення пульсу характерні і як довго він відновлюється. Те ж саме потрібно робити і після занять. Ці дані також треба фіксувати в щоденнику самоконтролю.

Визначення ваги достатньо проводити 1-2 рази на тиждень. Виключення складають ті випадки, коли необхідно суворо регулювати вагу у відповідності з ваговою категорією в період змагань (у боксерів, борців, штангістів). Перевірку ваги краще за все проводити вранці, натщесерце (після випорожнення сечового міхура і кишечника). Якщо практично це не завжди можливо, то слід зважуватися завжди в один і той же час, на одних і тих же вагах без одягу. При оцінці змін ваги потрібно враховувати всі наведені фактори, а також особливості харчування.

Надмірне харчування в період досягнення спортивної форми може викликати незвичайне для даного стану збільшення ваги. Надмірне падіння ваги, безпосередньо не зв'язане з помилками в методиці і навантаженні занять (тренувань), може бути обумовлене неправильним режимом дня і недостатнім харчуванням, недотриманням питного режиму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. *Анжурова О.* М'яч як засіб вирішення багатьох рухових завдань фізичної культури [Текст] // Дидаскал, 2006. 111 с.
2. *Антипова Е. П.* Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами: теория и практика физической культуры, 2010. 48 с.
3. *Астафьев В. С.* Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов: теория и практика физической культуры, 2009. 21 с.
4. *Волков В. Л.* Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді.: навчальний. посібник. Київ, 2008. 256 с.
5. Гимнастика. Учеб. для студ. высших учеб. заведений: ред. М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков, 2002. 448 с.
6. *Донець О. В.* Критерії інформативності про рівень розвитку фізичної якості гнучкості кікбоксерів на початковому етапі тренування : Молода спортивна наука України. Львів, 2013. 365 с.
7. *Іващенко В. П.* Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вузів фізичного виховання. Черкаси, 2005. 263 с.
8. *Носко М. О.* Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації. Київ, 2011. 264 с.
9. *Сергієнко Л. П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Харків, 2007. 406 с.
10. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Тернопіль, 2009. 248 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ, ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФАХОВОЇ ДІЄЗДАТНОСТІ	6
ПОБУДОВА ПРЕДМЕТУ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗВО. ОСНОВНІ ВИМОГИ.....	13
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	19
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА.....	25
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ.....	32
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	37
КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	43
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

Согаконь Олена Анатоліївна
Донець Олександр Володимирович

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ІІІ-ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 04.05.2019. Формат 60x84/16
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 3,2. Наклад 100 прим. Зам. № 2839.

Видавець Шевченко Р. В.
36000, Полтава, вул. Остроградського, 2
тел. (0532) 502-708
050 346 23 75
Свідоцтво серія ДК №1139 від 04.12.2002 р.