

О.О.ЯРМОЩУК

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ  
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Навчально-методичний посібник для студентів IV курсу  
спеціальності «фізичне виховання», «здоров'я людини»

Рівне 2015

Упорядник: **Ярмошук Олена Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету.

Методичні рекомендації підготовлено відповідно до вимог для студентів спеціальності «фізичне виховання», «здоров'я людини» та вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

#### **Рецензенти:**

**Турчик І.Х.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і оздоровчих технологій Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Ярмошук О.О. Теоретико-методичні засади фізичного виховання різних верств населення: навчально-методичний посібник для студентів IV курсу спеціальності «фізичне виховання», «здоров'я людини» / О.О.Ярмошук – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2015. – 100 с.

*Обговорено і затверджено на відкритому засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання (протокол № 3 від 6 листопада 2015 р.).*

© О.О. Ярмошук, 2015

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	
Вікова періодизація дітей .....	
Форми занять фізичними вправами .....	
Особливості методики занять фізичними вправами .....	
Розвиток рухових якостей у дошкільників .....	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	
Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку .....	
Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку .....	
Диференційоване фізичне виховання .....	
Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку .....	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	
Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів .....	
Структура і особливості змісту базової програми з фізичного виховання .....	
Особливості розподілу студентів на навчальні відділення для проведення практичних занять з фізичного виховання .....	
Особливості методики розвитку та удосконалення фізичних якостей студентів .....	
Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру .....	
Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання .....	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	
Основне призначення та завдання ППФП. Фактори, які враховуються під час складання змісту і вибору задач ППФП .....	
Значення використання переносу ефекту вправ для практики ППФП .....	
Спеціальна фізична підготовка в процесі ППФП .....	
Засоби і форми організації ППФП .....	
ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ .....	
Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини .....	
Мета, завдання фізичного виховання у кожному віковому періоді .....	
Фізична культура в науковій організації праці та в режимі трудового дня .....	
Функції та форми фізичної культури дорослого населення .....	
Чинники, що впливають на стан здоров'я дорослих людей .....	

## ПЕРЕДМОВА

Курс “Теорія і методика фізичного виховання: теоретико-методичні засади фізичного виховання різних верств населення” є профілюючим у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Практично всі спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” вимагають високої професійної підготовленості фахівців з питань теорії і методики практичної реалізації фізичного виховання.

Курс орієнтований на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін.

З урахуванням вимог, зазначених у “Кваліфікаційних характеристиках” до рівня і змісту підготовленості спеціалістів галузі “Фізичне виховання і спорт”, курс передбачає глибоке засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок основ фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Зазначений лекційний матеріал розширює та поглиблює теоретичні знання студентів з проблем фізичного виховання різних верств населення; формує практичних умінь та навички проведення занять фізичного виховання з дітьми дошкільного, шкільного віку, студентами та дорослим населенням; сприяє формуванню у студентів навичок самоосвіти й професійного самовдосконалення.

# Тема 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

## ПЛАН

1. Вікова періодизація дітей
2. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку
3. Особливості методики занять фізичними вправами.
4. Розвиток рухових якостей у дошкільників.

### 1. Вікова періодизація дітей

За біологічними ознаками і з деяких педагогічних міркувань дошкільний вік поділяється на певні вікові періоди. Вікова періодизація дітей дошкільного віку має велике значення, оскільки відображає ступені їхнього біологічного розвитку та полегшує побудову системи фізичного виховання: визначення конкретних завдань, змісту, організаційних форм, методів.

*Дошкільний вік* - важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості людини. Він відрізняється, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму (наприклад, перший рік життя зріст дитини збільшується на 50 %, до 7 років - майже втричі), а з іншого - незрілістю, низькою опірністю до несприятливого впливу навколишнього середовища

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

На фоні відомих середніх параметрів існують досить значні коливання у межах норми у фізичному розвитку дошкільників взагалі та у розвитку рухів зокрема. Необхідно своєчасно виявляти та враховувати індивідуальні відхилення у розвитку дітей, особливо у випадку відставання, щоб надавати їм своєчасну допомогу.

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

У сучасній науці немає загальноприйнятої класифікації періодів росту і розвитку, а також їхніх вікових меж.

У 1965 р. на 7-й Всесоюзній конференції з проблем вікової морфології, фізіології та біохімії (АПН СРСР, Москва) прийнято схему вікової періодизації, що отримала широке розповсюдження. За цією схемою у життєвому циклі людини до досягнення зрілого віку виділяють такі

періоди:

I - новонароджений: 1 - 10 днів;

II - грудний вік: 10 днів - 1 рік;

III - раннє дитинство: 1 - 3 роки,

IV - перше дитинство: 4 - 7 років;

V - друге дитинство: 8-12 років - хлопчики, 8 - 11 років дівчатка,

VI - підлітковий вік: 13-16 років - хлопчики, 12-15 - дівчатка;

VII - юнацький вік: 17-21 рік - юнаки, 16 - 20 років дівчата.

Періодизація містить комплекс ознак, котрі розцінюються як показники біологічного віку (розміри тіла та окремих органів, маса тіла, терміни окостеніння скелета та прорізання зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевого дозрівання, м'язова сила).

Існує розподіл на певні вікові періоди з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання і навчання.

I - переддошкільний вік: від народження до 3 років;

II - дошкільний вік: 3-6 (7) років;

III - шкільний вік: молодший: 6 (7)-10 років;

IV - середній: 11-14 років;

V - старший: 15-18 років.

Така періодизація включає існуючий нині розподіл освітніх закладів ясла, дитячий садок, школа.

Кожний віковий період має свої специфічні особливості. Перехід від одного вікового періоду до наступного позначають як переломний етап індивідуального розвитку, або як критичний період.

Тривалість окремих вікових періодів значною мірою варіюється. Як хронологічні межі віку, так і його характеристики визначаються біологічними і соціальними факторами.

## **2. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку**

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання.

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

### **Форми занять фізичними вправами**

Організація раціонального режиму фізичного виховання *дітей 3-6 років* полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей.

*Форми організації фізичного виховання дітей 3-6 років можна поділити на урочні і позаурочні.*

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

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

У дитячих садках отримали розповсюдження такі **форми фізкультурних занять з дітьми:**

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

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

Основне завдання фізичного виховання дітей другого року життя - вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазінню, катанню і кидкам м'ячів. У них формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні й спільні рухи під музику і співати. Н заняттях з дітьми третього року життя вдосконалюють уміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати.

Із дітьми 3-4 років проводять заняття урочного типу не рідше трьох разів на тиждень тривалістю від 20 хв у молодшій групі та до 35 хв - у підготовчій. Зміст занять визначено "Програмою виховання в дитячому садку".

**Фізкультурні заняття урочного типу** - основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти своєчасно оволодівають необхідним обсягом знань, рухових умінь і навичок, які не можуть бути засвоєні тільки у процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійної рухової діяльності. Засвоєні дітьми на заняттях уміння і навички є основою змісту інших занять фізичними вправами

Під час проведення організованих фізкультурно-оздоровчих занять як урочного так і позаурочного типу рекомендується дотримуватися певної структури, котра передбачає виділення вступно-підготовчої, основної і

заключної частин із відповідним вирішенням у них оздоровчих, виховних і освітніх завдань. Тривалість занять 25-35 хв, періодичність - 2-4 рази на тиждень.

Для визначення правильності побудови занять і розподілу фізичного навантаження проводиться вимірювання ЧСС до початку заняття, наприкінці кожної його частини та у відновлювальному періоді.

При правильно-побудованому занятті пульс прискорюється під час вступно-підготовчої частини на 10-15 %, основної частини після виконання основних видів рухів - на 40-50 %, рухливої гри - на 60 - 70% (значною мірою за рахунок емоцій). У заключній частині пульс знижується.

При виконанні основних рухів вирішуються завдання не тільки навчального, але й розвиваючого характеру.

Під час систематичних занять фізичними вправами за відповідною методикою, правильним дозуванням фізичних навантажень відбувається більш інтенсивний розвиток рухових якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості.

Кожне заняття незалежно від віку дитини можна проводити за наступною схемою:

1. Ходьба з різними завданнями (зі зміною темпу, з імітацією дітьми поведінки тварин і птахів), біг у середньому темпі (під час проведення занять на свіжому повітрі). Виконання загальнорозвиваючих вправ.

2. Виконання основних рухів (двох-трьох); бажано, щоб вони відрізнялися за своєю дією на організм дитини, розвивали різні м'язові групи. Наприклад, недоцільно виконувати стрибок у глибину, а потім стрибок у довжину з місця. Рационально поєднувати вправи у стрибках з рівновагою, лазіння із метанням та ін.

3 Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи.

Закінчується заняття бігом у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з уповільненням темпу у межах 30-50 с і виконанням дихальних вправ на розслаблення - підняти повільно руки через сторони вгору та опустити вниз (6-8 разів).

В основу побудови занять покладено загальноприйнятий розподіл їх на вступно-підготовчу, основну і заключну частини.

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

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

У заключній частині вирішується завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносно спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі ігри,



хороводи.

**Ранкова гімнастика.** До третього року створюються сприятливі передумови для щоденного проведення ранкової гімнастики перед сніданком.

Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє суттєву роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки розширює їхній руховий режим, справляє на них не тільки оздоровчу, а й виховну та освітню дію

У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою. Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики для зміцнення здоров'я. Вона дозволяє організовано розпочати день у дитячому садку, сприяє виконанню передбаченого режиму.

Якщо для першої молодшої групи комплекс складається з 3-4 вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуваннями тривалістю до 5 хв, то для підготовчої до школи групи його збільшують до 7-8 вправ тривалістю до 12 хв. До дітей сьомого року життя вимоги зростають - загальнорозвиваючі вправи вони повторюють 10-12 разів, тривалість бігу залом у середньому темпі доводиться до 2-5 хв, а кількість стрибків на закінчення ранкової гімнастики - до 35 разів. Таким чином, у цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей.

**Рухливі ігри** організує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра - важлива самостійна діяльність 1-11, дітей, вона займає значне місце в їхньому житті.

У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ігрові дії визначаються характером предметів: з обручами можна бігати, стрибати, м'ячі - кидати, катати. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти адекватно своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не випустиш його, та ін.

Цікавим і досить ефективним для дошкільників видом ігрової діяльності є ігри-завдання, зміст яких становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, докотити обруч до кінця доріжки, не випустивши його, та ін.).

Під час гри діти найчастіше виконують одноманітні рухи, які, за контролем вчителя набувають осмисленості та сприяють удосконаленню рухових умінь та розвитку відповідних якостей. Умовно їх називають іграми-вправами.

Більш складний вид рухливих ігор, який широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, - сюжетні ігри за правилами. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватись

встановлених правил.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення - емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів

Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільників суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов'язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях.

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

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

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

Тривалість прогулянок за межі дитячого садка залежить від віку дітей (5-7 років) і змінюється залежно від пори року, погоди, змісту. Вихователь повинен спеціально готуватися до проведення таких прогулянок: продумати маршрут, передбачити місце відпочинку, ігри, спортивні розваги, підготувати необхідний інвентар. Бажано, щоб у проведенні прогулянок за межі дитячого садка брали участь не менше двох дорослих (вихователь, няня, вихователь-методист, завідувач, будь-хто з батьків).

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

*Мета проведення фізкультурної хвилинки* - підвищити або утримати розумову працездатність на заняттях з розвитку мовлення, рахування, та ін., активізувати функції, які стримуються статичним положенням тіла

Фізкультурхвилинка проводиться з метою забезпечення короткочасного активного відпочинку (1,5 - 2 хв), активізації організму дітей у цілому та загального обміну речовин, зокрема сприяти випрямленню і розвантаженню хребта.

**Спортивні розваги** - це вправи з різних видів спорту в яких відсутня установка на спортивний результат.

У практиці цілеспрямованого використання засобів фізичної культури, починаючи з четвертого року життя дітей, широкого розповсюдження набули такі види, як катання на ковзанах, санках, їзда на велосипеді, пересування на лижах, плавання та ін.

*Головне їхнє завдання* - розвага, задоволення, відносна свобода дій,

відсутність суворого регламентування, наявність яскравих ігрових моментів та елементів змагань

Спортивні розваги можна вважати хоча елементарною, але дієвою формою початкової спортивної підготовки. Діти оволодівають нескладними і доступними для них елементами техніки спортивних вправ та ігор у процесі занять фізкультурою та на прогулянках.

**Фізкультурні свята** як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят - продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях. Свята проводяться для однієї, кількох одновікових або для сум і ж них за віком груп. Місцем проведення свята може бути фізкультурний зал, майданчик, басейн, каток, лижня.

Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічі на рік - канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

**Самостійна рухова діяльність дітей.** Поряд з організованими формами фізкультурних занять у дитячому садку рекомендується створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, котра будується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою. Значення цієї діяльності зберігається дня усього дошкільного періоду, зміст її поступово розширюється у зв'язку і накопиченням старшими дошкільниками рухового досвіду. Стимулюючи дію на самостійну рухову активність справляє оснащення майданчиків для прогуди нок спеціальним обладнанням, фізкультурними посібниками та інвентарем.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом вихователя, батьків. При цьому слід запобігати надмірної регламентації діяльності дітей, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності.

Бажана також участь вихователя в іграх. Це підвищує інтерес дітей до рухової діяльності, дозволяє краще керувати групою і спрямовувати діяльність кожної дитини. При кваліфікованому керівництві самостійна рухова діяльність суттєво розширює руховий досвід дітей, що у свою чергу, створює передумови для успішного оволодіння програмним матеріалом на заняттях.

Форми організації фізичного виховання являють собою виховно-освітній комплекс різноманітної діяльності, основу якої становить рухова активність дитини. Сукупність цих форм створює певний руховий режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей

### 3. Особливості методики занять фізичними вправами.

Розглянемо завдання, котрі вирішуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

1. *Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей.*

2. *Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань.*

3. *Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості.*

Методика занять фізичними вправами залежить від спрямованості завдань і конкретного змісту занять, умов їх проведення, вікових особливостей та рухових можливостей дітей.

Таблиця 1

#### Методичні особливості розвитку рухів у дітей раннього та дошкільного віку

Вік	Рухові можливості дитини	Методичні особливості розвитку рухів
3 міс.	Лежачи на животі, піднімається та спирається на передпліччя та лікті. Перевертається зі спини на бік; змінює положення свого тіла, але рухи імпульсивні, неусвідомлені	Необхідно викликати і підтримувати у дитини так званий “комплекс жвавості”, коли дитина посміхається і знаходиться в русі.
6 міс.	Самостійно сідає. Вільно повертається з живота на спину. Намагається повзати на чотирьох. Грає з іграшками, перекладає їх з однієї руки в іншу, розмахує ними.	Це сприяє розвитку всієї мускулатури, зміцнює організм, підвищує загальний рівень життєдіяльності.
1 рік	Самостійно ходить. Присідає і встає без опори; нахилившись може підняти предмет. Рухи невпевнені, недостатньо координовані.	Основна увага повинна зосереджуватися на навчанні дитини ходити. Основу рухової активності повинні складати ходьба, лазання, різноманітні ігри з м'ячем тощо.
2 роки	Повзає, лазить, перелазить через окремі предмети, подобається грати з м'ячем.	Необхідно застосовувати широкі контакти з оточуючими предметами, які стимулюють розвиток дрібної моторики рук, яка в свою чергу сприяє розвитку мови, мислення, ігровій діяльності. Найефективніша форма занять в цьому віці – гра, яка дозволяє задовільнити потребу в рухах. Широко використовуються образні завдання (“біжимо тихенько, як мишенята”, “стрибасмо м'яко, як горобчики” тощо).

3-4 роки	Бігає, стрибає на двох і, навіть, на одній нозі, лазить по гімнастичній стінці, лить і кидає м'яч, їздить на трьохколісному велосипеді, пересувається на лижах. Здатен послідовно виконувати декілька рухових дій підряд.	Доцільно давати вправи із зміною напрямку руху, в певному темпі (переважно середньому). Вже можна застосовувати певні комплекси вправ. Велике значення надається методам використання слова і наочної дії. Це пояснюється здатністю дитини до наслідування. Велику роль відіграють сюжетні та рольові ігри. Тренуючий ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше 130-140 уд/хв.
5 років	Настає морфофункціональна зрілість центрів, які регулюють крупні м'язи. Рухи стають чіткішими, енергійнішими, з'являється здатність утримувати вихідне положення, зберігати напрям, амплітуду і темп рухів; формується вміння брати участь в іграх з елементами ловлі, обманними рухами; пересуватися на лижах за умови нескладної траси.	Сприяти оволодінню дитиною певними цілісними руховими діями. Застосовуються ігри в яких результати залежить не лише від одного учасника, але і від інших ("Знайди собі пару", "Чия ланка швидше збереться?"). Тренуючий ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше 140-150 уд/хв.
6 років	У рухах з'являється плавність, виразність і точність, особливо під час виконання загальнорозвиваючих вправ. Успішно засвоюються стрибки в довжину, вгору, з розбігу, стрибки із скалкою, лазання по канату, метання на дальність і в ціль тощо. Катання на двохколісному велосипеді, ковзанах, лижах, плаває.	Застосовується достатня кількість загальнорозвиваючих вправ. Виконання вправ із наступним елементарним аналізом. Сприяти формуванню вмінню проводити рухливі ігри самостійно. Під час засвоєння нових рухів перевага надається методу розучування вправи вцілому. Створюються передумови для навчання основам техніки фізичних вправ.

Одна з першорядних і важливих цілей використання фізичного виховання у дошкільному віці - розвиток у дітей рухів. Від цього значною мірою залежить взаємодія з навколишнім світом і фізичний розвиток дітей. У свою чергу ефективність розвитку рухів залежить від навколишніх умов, головним чином, від відповідного навчання та виховання. До сприятливих умов можна віднести: наявність простору для рухів та однітиків для ігор, посібників, предметів, іграшок, а головне - кваліфікованого керівництва з боку дорослих.

Якщо у роботі з дітьми першого року життя основне місце у розвитку рухів займали *методи вправи*, то методика рухової підготовки дітей другого і третього років життя спирається, крім того, на методи *словесних*

*завдань і демонстрації вправ.* Це пояснюється інтенсивним розвитком мовлення та здатності до наслідування. Мовлення дітей стає засобом спілкування з оточуючими і набуває вирішального значення для їх розвитку. Розвиток здатності до наслідування має особливе значення не тільки для вдосконалення поведінки та оволодіння мовою, але й для підвищення рівня рухової активності.

Ігрова діяльність дітей третього року життя стає складнішою та різноманітнішою. Велике місце в їхній руховій підготовці займають *сюжетні та рольові ігри*. Оскільки вже на другому році життя спостерігаються значні відмінності у темпі і характері розвитку окремих дітей, урахування індивідуальних особливостей кожної дитини набуває першорядного значення.

Велике місце у навчанні дітей рухів займають так звані *ігрові прийоми* (імітація рухів, їх образність, сюжетність завдань та ін.). Особливо це стосується дітей молодшого дошкільного віку, робота з якими насичена рухливими іграми та "ігровими вправами": чим молодший вік, тим менша межа між "погратися" та "навчитися".

У ряді випадків початкове навчання, особливо складних рухів, відбувається за допомогою *методів вправи*, тим більше, що вправи з бігу, стрибків, метань настільки емоційні самі по собі, викликають таку зацікавленість у дітей, що ігрове оформлення стає зайвим. Особливо важливо виховати у дітей позитивне ставлення до "процесу вправи" з метою засвоєння правильних способів виконання рухів не тільки для підвищення ефективності навчання, але й для підготовки до більш складного навчання у школі.

Дітей дошкільного віку, ще нестійких у своїх настроях, які легко збуджуються, не можна перевантажувати емоціями. Насиченість заняття гучною музикою, яскравими предметами, іграшками, сміхом викликає надто велике збудження, відволікає їхню увагу від вказівок, вимог вихователя, ускладнює процес активного гальмування. Потрібно обережати нервову систему дитини від надмірних подразнень. Разом з тим *необхідно розвивати активне гальмування*: вислуховувати до кінця вказівки вихователя, припиняти свої дії за сигналом та ін. Що стосується кількісних рухів, то вони недоцільні без набуття дітьми рухових умінь. Оволодіння основами техніки будуть створювати сприятливі умови для підвищення кількісних показників дітей.

Навчання техніки рухів важливо починати з чотирьох років, оскільки цей період характеризується великою пластичністю кори головного мозку. Завдяки цьому порівняно легко утворюються нервові зв'язки, але вони нестійкі і вимагають міцного закріплення. Щоб діти навчилися правильно виконувати рухи, потрібна велика і досить тривала робота у цьому напрямі. При цьому важливим є *використання показу одночасно з поясненнями*. При поєднанні слова і показу діти отримують можливість бачити рух, розширювати уявлення про нього, привчатися усвідомлювати,

осмислювати свої дії.

У навчанні дітей дошкільного віку рухів широко використовуються *конкретні рухові завдання*. Вони, як правило, побудовані на діях із предметами: м'ячами, обручами, гімнастичними палицями та ін. Дитині пропонують пролізти в обруч, не торкаючись підвішеного брязкальця; пройти по дошці, утримуючи на голові мішечок із піском, гумове кільце та ін. Такий спосіб допомагає дітям усвідомити поставлене завдання та діяти більш цілеспрямовано.

Починаючи з четвертого року життя і до сьомого включно, зміст фізичного виховання суттєво розширюється і ускладнюється. Послідовно включаються більш складні форми ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги тощо. Найбільше місце займають загальнорозвиваючі вправи. Хоча показ і наслідування продовжують відігравати значну роль, поступово розширюється сфера застосування словесних завдань, вказівок, коротких пояснень, порівнянь і оцінок

#### **4. Розвиток рухових якостей у дошкільників.**

Розвиток рухових якостей у дошкільників відбувається під впливом двох факторів: вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) і режимів рухової активності, до яких належить увесь комплекс організованих форм фізичного виховання і його самостійна рухова діяльність.

Бистрота рухів, спритність, гнучкість, сила, витривалість мають велике значення для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення дітей, оволодіння широким колом рухів. Рухові якості відіграють вирішальну роль в іграх та різноманітній діяльності дітей за умов середовища, що змінюються, сприяють прояву активності, самостійності. Розвиток уміння діяти економно, проявляючи необхідний у конкретних умовах рівень швидкості, спритності, сили, витривалості, підвищує фізичну працездатність, адаптаційні можливості дітей.

Засоби розвитку рухових якостей, методи їх виконання і дозування фізичного навантаження повинні відповідати віковим особливостям дітей

Засоби розвитку швидкості рухів. Для дітей характерне прагнення до швидких рухів, що пов'язане з особливостями їхнього організму, зокрема нервової системи (підвищена чутливість, швидка зміна процесів збудження і гальмування). Спостереження за дітьми, які граються, показують, що вони часто й охоче виконують швидкі рухи. Малюки наздоганяють метелика, голуба, що злетів, м'яч або обруч, який котиться, бігають з машинами, вертушками. Більш старші діти змагаються один із одним у швидкості пробігання майданчиком, грають у гру "наздожени", бадмінтон тощо. При цьому дитина багаторазово повторює рух, який сподобався, використовує його у різних ситуаціях, намагаючись виконати швидше, чергуючи з моментами відпочинку (дожене м'яч і зупиниться). Природне прагнення дітей до нетривалих швидкісних рухів слід підтримувати і пропонувати їм

різні вправи з прояву швидкості, цікаві ігрові завдання та ігри. В іграх, які захоплюють дітей, вони частіше досягають більш високих швидкостей, ніж просто виконуючи завдання швидко пробігти дистанцію. Ігри дають можливість виявити швидкісні здатності дітей.

Відповідно до особливостей прояву швидкості у дошкільників виділяють два основних завдання:

- розвивати здатність швидко реагувати на сигнал (швидкий початок руху);
- сприяти підтриманню високого темпу (частота) рухів.

Засоби розвитку швидкості - біг із максимальною швидкістю, рухливі ігри, різні вправи у розмахуванні, ударах, киданні та штовханні легких предметів, у поворотах, які виконуються з максимальною частотою.

### ***Методичні особливості засобів, які використовуються, і дозування навантаження при розвитку швидкості***

1. Рух повинен бути у загальних рисах засвоєний дитиною у повільному темпі (малюк, який невпевнено ловить м'яч, не зможе швидко його спіймати та одразу перекинути назад).

2. Тривалість вправи на швидкість має бути невеликою, щоб до кінця її виконання швидкість не знижувалася і не виникло втоми. Довжина дистанції для бігу у швидкому темпі повинна бути у межах: для дітей 3 років - 15 м; 4 років - 20 м; 5 років - 25 м; 6 років - 30 м; 7 років - 35-40 м. Кількість повторень стрибків 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх дітей 2-3 років - 10-15 с, 4-5 років - 20-25 с, 6-7 років - до 30-35 с. Окрім того, потрібно робити інтервали відпочинку (у межах 1,5-2 хв).

3. Вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітного характеру. Повторювати їх треба в різних умовах, із різною інтенсивністю, ускладнюючи або, навпаки, знижуючи вимоги, полегшуючи завдання, щоб не відбувалася стабілізація швидкості і не виникав "швидкісний бар'єр", який у подальшому важко подолати.

4. Ігри і вправи для розвитку швидкості доцільно проводити на початку основної частини заняття або на початку прогулянки, коли діти не втомлені попередньою діяльністю й у них оптимальний стан центральної нервової системи.

Широке використаний різноманітних рухових дій швидкісного характеру у ранковій гімнастиці і заняттях фізкультурою, систематичне проведення рухливих ігор та ігрових вправ із елементами змагань створюють оптимальні умови для розвитку швидкості рухових реакцій і швидкості пересування у дошкільників усіх вікових груп.

Засоби розвитку швидкості. Рівень розвитку швидкості дошкільника має пряму залежність від обсягу сформованих умінь і навичок, оскільки збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно відбивається на функціональних можливостях його рухового аналізатора.

Таким чином, чим краща рухова координація дитини, тим скоріше вона засвоює будь-який рух і тим вищий в неї рівень розвитку швидкості.



Завдання розвитку спритності:

- сприяти оволодінню руховими вміннями у різних видах вправ;
- розвивати здатність виконувати вправи у різних умовах (ускладнених або змінюваних).

Розвитку спритності сприяють вправи, виконання яких вимагає чіткої просторової і часової регуляції рухів і м'язових зусиль. До них належать різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги та ін.), рухливі ігри, вправи спортивного характеру (їзда на велосипеді, ходьба на лижах, біг на ковзанах), елементи спортивних ігор для старших дошкільників.

### ***Обираючи засоби, необхідно враховувати певні вимоги і методичні особливості їх використання***

1. Виконуючи основні добре відомі дітям рухи, можна застосовувати незвичайні вихідні положення (біг із положення стоячи на колінах, сидячи; стрибок боком або із положення стоячи спиною до напрямку руху), швидко зміню різних положень (сісти, лягти, підвестися).

2. Зміну швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів.

3. Зміну способів виконання вправ (метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або на обох ногах із поворотом).

4. Використання у вправах предметів різної форми, маси, об'єму, фактури; це розвиває здатність відтворювати параметри рухів (метати м'яч, мішечки з піском, шишки, картонні диски, качати і кидати звичайний гумовий м'яч та більш важкий набивний).

5. Виконання узгоджених дій кількома учасниками (вдвох, тримаючись за руки, сідати і підводитись, виконувати повороти, нахили, стрибки утрюх або учотирюх, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину, піднімати її угору, униз, присідати, нахилитися, класти на підлогу і брати її).

6. Більш складне поєднання основних рухів (біг змійкою, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу нешироку канавку, торкаючись у стрибку м'яча або гілки; хоп-хоп гімнастичною лавкою і пролізанням через обруч або під мотузкою та ін.).

7. Ускладнення умов гри, наприклад, у грі "Ловці зі стрічкою" у гравців стрічка двох кольорів і "ловці" висмикують стрічки певного кольору: один - сині, інший - жовті. У гру "У ведмеда у бору" дитина у ролі ведмеда повинна підлізти під дугу, а потім ловити інших гравців.

Обираючи вправи, перевагу слід віддавати цілісним рухам, які мають конкретне рухове завдання. Наприклад, пробити хвилястою доріжкою до дерева, перестрибнути через канавку, пролізти через обруч. Проте діти більш старшого віку здатні виконувати і досить складні за координацією гімнастичні вправи - точні рухи з м'ячем, скакалкою, обручем, плавні і ритмічні вправи зі стрічкою. Високий ступінь координації вони можуть проявляти й у спортивних вправах - при катанні на велосипеді, бігу на

ковзанах, грі у городки, бадмінтон.

Вправи зі спритності потребують великої чіткості м'язових відчуттів, напруженої уваги. Їх правильне виконання швидко викликає стомлення, зниження точності параметрів координації рухів. Тому ці вправи проводять нетривалий час, на початку заняття у вступно-підготовчій або у першій половині основної частини.

Засоби розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарату дошкільників (висока еластичність зв'язок і м'язів, велика рухливість хребта) сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості.

У процесі розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку ставиться завдання - покращити рухливість суглобів та еластичність м'язово-зв'язкового апарату дитини для створення необхідних передумов у оволодінні різними руховими діями.

Розвиваючи гнучкість у дітей, слід дотримуватися певних правил, чітко дозувати навантаження і не прагнути до надмірного розтягування м'язів і зв'язок. Рухи на розтягування виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і не повинні викликати болісних відчуттів.

### ***Методичні особливості використання засобів розвитку гнучкості***

1. Слід використовувати вправи, котрі виконуються з широкою амплітудою. Найбільший ефект досягається при їх систематичному застосуванні у комплексах ранкової і гігієнічної гімнастики після денного сну, на заняттях фізкультурою. До найбільш раціональних вправ належать пружні (нахили та випрямлення тулуба, напівприсідання та ін.) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками з різних вихідних положень).

2. Окрім загальнорозвиваючих вправ розвитку гнучкості певною мірою сприяють стрибки, метання, лазіння, а також різні танцювальні рухи з музичним супроводом. Виконанню вправ для розвитку гнучкості повинні передувати рухи, що сприяють розігріванню основних м'язових груп тулуба і кінцівок.

3. Необхідно дотримуватися особливої обережності при виконанні вправ, спрямованих на збільшення рухливості хребта і плечових суглобів. Ці ланки опорно-рухового апарату дітей при надмірному навантаженні, пов'язаному з інтенсивними і різкими рухами з максимальною амплітудою у суглобах, можуть бути легко травмовані.

Таким чином, у дошкільному віці вправи на розтягування застосовуються в основному в активному динамічному режимі. При цьому слід пам'ятати, що розвиток гнучкості не повинен призводити до порушення постави дітей, котре може бути викликане перерозтягуванням зв'язок, недостатнім розвитком сили окремих м'язових груп (спини, живота, міжреберних).

Засоби розвитку сили. У ньому віці мова йде не стільки про абсолютні показники сили, як про відності, котрі становлять у середньому 1,5-1,8

ум.од. у перерахунку на 1 кг маси тіла. Тому говорять не стільки про розвиток сили у дошкільників, скільки про прагнення до гармонійного розвитку сили різних м'язових груп і, особливо, найбільш слабких із них: м'язів черевного преса, м'язів-розгиначів тулуба.

Рівномірний розвиток усієї мускулатури надзвичайно важливий для формування правильної постави. Необхідно зміцнити м'язи, що підтримують, хребет (шиї, спини, живота). З цією метою корисно виконувати вправи лежачи, стоячи в упорі на колінах, повзання, лазіння, нахили і повороти, а також вправи в рівновазі, котрі контролюють правильне положення голови і тулуба.

Враховуючи можливості дітей 3-7 років, виділяють два основні завдання:

- гармонійне зміцнення всіх м'язових груп опорно-рухового апарату дітей;
- розвиток здатності раціонально проявляти м'язові зусилля, враховуючи різноманітні умови рухової діяльності.

Засоби розвитку силових здатностей дітей поділяються на дві групи:

1) вправи із зовнішнім опором, викликані масою предметів, що кидають або штовхають;

2) вправи, обтяжені вагою власного тіла (повзання, лазіння, стрибки).

Під час обирання вправ перевагою користуються вправи динамічного характеру, пов'язані зі штовханням і киданням обтяжуючих предметів, а також із подоланням ваги власного тіла. Усі ці вправи сприяють розвитку не тільки сили, але й швидкості, координації, витривалості. Виконуючи вправи у метаннях і стрибках, діти докладають зусилля, необхідні у кожному конкретному випадку, вчать порівнювати його з масою предмета, що кидають, з тією відстанню, котру необхідно подолати, з напрямком руху.

### ***Методичні особливості використання засобів розвитку сили і нормування навантаження***

1. Вправи, що потребують помітних зусиль (штовхання або кидання набивних м'ячів, підтягування лежачи на лаві, стрибки на обох ногах з просуванням уперед), повторюють 4-6 разів та з більшими інтервалами для відпочинку, ніж вправи, що потребуючі, менших зусиль (метання тенісного м'яча, лазіння на чотирьох, підстрибування на місці).

2. Чим вищий темп виконання вправ, тим триваліша пауза для відпочинку і менша кількість повторень.

3. Переважну дію слід давати на ті м'язові групи, розвиток котрих менш за все стимулюються у повсякденному житті. До них належать косі м'язи тулуба, живота, верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна.

4. Рекомендується заповнювати паузи між вправами іншими більш легкими рухами. Так, кинувши набивного м'яча, діти можуть легко, не поспішаючи, наздогнати його. Після повзання і лазіння можна повернутися у вихідне положення у спокійному темпі.

5. Під час виконання силових вправ перевага надається горизонтальним та похилим положенням тулуба. Такі положення тіла розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують артеріальний тиск у момент виконання вправ.

6. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток сили, доцільніше використовувати у другій половині заняття, саме до цього часу найповніше виявляються функціональні можливості дихання, кровообігу та інших систем.

Засоби розвитку витривалості. Рівень розвитку витривалості перебуває у тісному взаємозв'язку з працездатністю організму людини, тому стимулювання розвитку цієї якості у дошкільні роки створює певні передумови до успішного подолання навчальних навантажень, меншої стомленості на уроках і, як наслідок, кращого засвоєння знань із загальноосвітніх предметів.

Основні завдання розвитку витривалості у дошкільників:

- сприяти узгодженій функціональній діяльності серцево-судинної і дихальної систем, поступово вдосконалюючи їх і пристосовуючи до тривалого виконання вправ помірної інтенсивності;
- сприяти вихованню вольових якостей;
- виробляти вміння розподіляти свої сили у часі і просторі.

Для розвитку витривалості у дошкільному віці мають значення вольові якості: прагнення проявити максимум здатностей, пересилити відчуття стомленості, бути наполегливим. Спостереження за дітьми показують, що припинення бігу, котрий вимагає прояву витривалості, часто залежить не від функціональних спроможностей їхнього організму, а від вольових якостей. Виявляється, що на тривалий біг здатні дівчатка, які не володіють великою фізичною силою, швидкістю, а сильні та рішучі хлопчики не можуть (вірніше, не бажають) виконувати вправи з повною віддачею.

Засобами розвитку витривалості можуть бути ходьба, біг, підстрибування, рухливі ігри.

### ***Методичні особливості використання засобів розвитку витривалості***

1. У випадку використання циклічних вправ основним методом є безперервний. Тривалість безперервних рухів повинна становити приблизно 2 хв, інтенсивність - 50- 60 % максимальної. Починати розвиток витривалості рекомендується з 4-5 років із ходьби і бігу по 50 м на дистанції 300 м, розраховуючи темп пробігання таким чином, щоб 50 м діти пробігали зі швидкістю 2-2,5 мс<sup>-1</sup>. Використовується також човниковий біг 2 х 20 м в темпі 50-60 % максимального з ігровими завданнями і поступовим збільшенням кількості відрізків, які потрібно пробігти.

2. Виконуючи стрибкові вправи, використовують інтервальний метод. У віці 4 років діти можуть безперервно виконувати стрибки з просуванням уперед протягом 30-50 с (серіями по 20 стрибків із невеликими перервами), 5 років - до 1,5 хв (по 30 стрибків), 6 років - до 2 хв. Ця тривалість можлива

за умови вільного виконання рухів, засвоєння техніки стрибків.

3. Під час розвитку витривалості у процесі рухливих ігор основні вимоги - повторення багаторазових дій, що виконуються тривалий час, зміна ігрової діяльності як за інтенсивністю, так і за формою, мінімальні перерви при зміні ведучого або введенні додаткових перешкод.

Фізичні вправи та ігри, що розвивають витривалість, знаходять місце й у вступно-підготовчій частині заняття, при виконанні бігу в повільному темпі й наприкінці основної частини. В основній частині заняття біг може бути більш тривалим, середньої інтенсивності, підскоки та рухливі ігри з безпервною руховою діяльністю дітей - більш тривалими.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Назвати основні вікові періоди розвитку людини до досягнення зрілого віку.

2. Які форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку вам відомі?

3. Назвіть схему та особливості проведення фізкультурних занять урочного типу з дітьми дошкільного віку?

3. У чому полягають особливості методики фізкультурно-оздоровчих заплів з дітьми дошкільного віку?

4. У чому полягають особливості засобів які використовуються при розвитку швидкості з дітьми дошкільного віку?

5. У чому полягають особливості засобів які використовуються при розвитку швидкості та гнучкості з дітьми дошкільного віку?

6. У чому полягають особливості засобів які використовуються при розвитку сили з дітьми дошкільного віку?

7. У чому полягають особливості засобів які використовуються при розвитку витривалості з дітьми дошкільного віку?



### Завдання для самостійної дослідницької роботи

1. Підберіть рухливі ігри для розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку (на кожен фізичну якість).

2. Скласти комплекс вправ на кожен із фізичних якостей для дітей дошкільного віку .



### Література:

1. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. для студ. дошк. ф-тів вищ. пед. навч. закл.-Суми : Університетська книга, 2008.

2. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. в 2-х томах / За редакцією Т.Ю. Круцевич.- Том 2. - К.: Олімпійська література, 2008. – 368.с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

## Тема 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### ПЛАН

1. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку.
3. Диференційоване фізичне виховання
4. Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку.

#### **1. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.**

До шкільного віку відносяться діти від 6-7 до 17-18 років. Відповідно до існуючої системи загальної освіти цей віковий період поділяється на 3 етапи: *молодший, середній і старший*. На останньому завершується навчання у загальноосвітніх школах різного типу або здійснюється перехід до ліцеїв, коледжів, медичних, педагогічних та інших спеціальних училищ.

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинне забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну і психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності.

Фізичне виховання - один із напрямів діяльності загальноосвітніх і спеціальних шкіл, складова усєї системи виховання, навчання, освіти та оздоровлення дітей 6 - 17 років.

Фізична культура у шкільному віці має особливо велике значення для формування необхідних у житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання у різних умовах рухової діяльності. У навчанні рухових дій у цьому віці можна виділити етапи, сприятливі для швидкого і повноцінного засвоєння нових рухових дій. У процесі спрямованого використання цієї особливості створюються найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей. Набуті у шкільному віці рухові вміння і навички, а також, фізичні, інтелектуальні, вольові та інші якості стають базою для швидкого і повноцінного оволодіння професійно-трудовами військовими та іншими спеціальними руховими діями, подальшого фізичного вдосконалення у зрілому віці. Не менше значення має внесок шкільної фізичної освіти у розвиток особистості молодих людей, формування їхнього світогляду та життєвої позиції, моральних рис, інтелектуальної й естетичної культури, вольової зосередженості.

Молодший шкільний вік - це період "другого дитинства". У віці 6-9 років темпи росту і розвитку окремих органів і функціональних систем трохи знижуються порівняно з дошкільним віком, проте залишаються досить високими. Системи та органи розвиваються і вдосконалюються. Гетерохронія дозрівання різних функціональних систем створює певні

передумови для успішного засвоєння техніки рухових дій та розвитку рухових якостей і в той самий час обмежує певною мірою адаптаційні здатності організму.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується у цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Посилено розвивається і зміцнюється м'язова система. До 9-11 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що підвищує координаційні здатності дітей. Цей вік найбільш сприятливий для спрямованого розвитку рухливості в основних суглобах. Крупні м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні, хребет зберігає велику рухливість.

Майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст та структурна диференціація нервових клітин. Проте діяльність нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. Висока реактивність і збудженість, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Рухи дітей у цьому віці досить швидкі, але не відмічаються точністю.

До 7-9 років у дівчаток настає препубертатний період. Це перший критичний період постнатального розвитку жіночого організму. Несприятлива дія середовища може негативно вплинути на становлення жіночої репродуктивної системи і негативно позначитися на функції статевої системи у майбутньому.

Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко росте від 7 до 12 років, а з 13 років розвиток рухової пам'яті дещо уповільнюється.

Уважність нестійка, діти неухважні. Обмін речовин дуже активний. У дівчаток 9-10 років починається період статевого дозрівання.

З переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання у школі у дітей 6-7 років об'єм рухової активності скорочується на 50%.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є основним критерієм у виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів дії на організм. Для молодших школярів природна потреба у високій руховій активності, тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку та індивідуальному стану здоров'я.

#### ***Завдання фізичного виховання у молодшому шкільному віці:***

- сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку, профілактика плоскостопя;
- зміцнення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища;
- створювати школу рухів на основі вдосконалення вмінь і навичок, набутих у дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними за



координацією рухами;

- сприяти розвитку рухових якостей;
- формувати навички правильної постави при статичних позах і пересуваннях;
- прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я;
- створювати уяву про основні види спорту, про знаряддя та інвентар, які в них застосовуються, а також дотримання правил техніки безпеки під час занять;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- формувати навички культури поведінки;
- виховання дисциплінованості, сприяння розвитку психічних процесів в ході рухової діяльності

Засоби вирішення цих завдань - загальнорозвиваючі вправи, рухливі і спортивні ігри, а також вправи, котрі сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню необхідних рухових якостей, правильної постави та становленню школи рухів. Вправи необхідно добирати таким чином, щоб вони відповідали усім цим вимогам.

**Особливості методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.** Для дітей молодшого шкільного віку не бажаним є застосування вправ із значними статичним напруженням і вправ які пов'язані із натужуванням (затримка дихання). Тому, необхідно обмежити вправи з напруженням, подоланням великих опорів, важких для виконання завдань, уникати надто складних навантажень в бігу та інших циклічних рухах.

Особливості методики фізичного виховання учнів старших класів наведено у табл 2.

Таблиця 2

**Основи методики фізичного виховання відповідно до особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку (діти віком від 6-7 до 11 років (I-IV класи))**

<b>Особливості вікового розвитку</b>	<b>Особливості методики фізичного виховання</b>
Відносно рівномірний розвиток опорно-рухового апарату. Але довжина тіла збільшується в цей період більше ніж його маса. Суглоби дітей цього віку досить рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. М'язи дітей мають тонкі волокна і містять лише невелику кількість білка та жиру. Крупні м'язи кінцівок	З методів навчання перевага надається методу вивчення вправи вцілому. Метод вивчення вправи по частинах носить допоміжний характер. Рухове завдання повинно ставитися у конкретній формі (наприклад, наздогнати, зловити, спіймати, попасти у кошик тощо), щоб діти правильно розуміли що і як робити. На заняттях доцільно застосовувати переважно тренувальні засоби і методи, які

<p>розвинуті більше, ніж дрібні. Майже повністю закінчується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження.</p> <p>До кінця періоду молодшого шкільного віку об'єм легень складає половину об'єму легенів дорослого. Хвилинний об'єм дихання з 7 до 11 років збільшується з 3500 до 4400 мл/хв. Життєва ємність легенів збільшується з 7 до 10 років із 1200 до 2000 мл.</p> <p>Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко росте від 7 до 12 років, а з 13 років розвиток рухової пам'яті дещо уповільнюється.</p> <p>З переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання у школі у дітей 6-7 років об'єм рухової активності скорочується на 50%.</p>	<p>розвивають частоту рухів. Для дітей молодшого шкільного віку не бажаним є застосування вправ із значними статичним напруженням і вправ які пов'язані із натужуванням (затримка дихання).</p> <p>Одним із напрямків активізації рухових дій дітей молодшого шкільного віку є сюжетні уроки. Ігри, які входять в даний урок, повинні бути різноплановими і вирішувати різні педагогічні завдання.</p> <p>Основною формою занять фізичними вправами в школі є урок фізичної культури.</p>
--	---

Під час виконання вправ з дітьми молодшого шкільного віку необхідно: узгоджувати рухи із диханням, навчати навички правильного дихання, не нав'язувати ритм дихання більше 30 с; частіше переключати з одного виду діяльності на інший; робити інтервал між попередньою та виконавчою командами; використовувати різноманітні рухові дії; команди замінити розпорядженнями і вказівками; короткочасні інтенсивні навантаження чергувати з достатнім за часом відпочинком; частіше змінювати характер роботи окремих м'язових груп; суворо дозувати навантаження для дівчаток.

Основною формою занять фізичними вправами в школі є урок фізичної культури.

Особливості уроку фізичної культури для дітей цього віку:

1. Ведучими є задачі удосконалення природних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання тощо).
2. На одному уроці доцільно вирішувати не більше 2-3 задач, які стосуються засвоєння або удосконалення навчального матеріалу.
3. Ніж молодший клас, тим більше уваги надається зміцненню м'язів стоп і формуванню правильної постави.
4. На кожному уроці обов'язковим є проведення рухливих ігор. Ігровий матеріал повинен займати приблизно половину загального часу занять з дітьми у віці 10-11 років.

5. Під час навчання основним видам рухових дій необхідно велику увагу звертати на правильність і точність виконання вправи, а також поєднувати процес навчання з вихованням рухових якостей.

Методика фізичного виховання залежить від вікових особливостей розвитку організму учнів.

Роль учителя під час проведення уроків з дітьми молодшого шкільного віку полягає в організації та безпосередній участі у виконанні вправ, проведенні ігор та естафет.

## **2. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку.**

Середній шкільний вік (молодші підлітки) сенситивний до позанавчальних справ, які доступні дітям і в яких вони можуть проявити себе та свої нові можливості їх приваблює спільна діяльність і однолітками. Значною мірою прошипи цю потреба у самоствердженні та безоглядна готовність до дії.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним ростом і збільшенням розмірів тіла, головним чином за рахунок подовження ніг. Швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст у висоту хребців. Хребет дуже рухливий.

Надмірні навантаження прискорюють процес окостеніння і можуть уповільнити ріст трубчастих кісток у довжину. Швидкими темпами розвивається м'язова система.

Підлітковий вік - період подальшого вдосконалення моторних здатностей, великих можливостей у розвитку рухових якостей. У 13 років відмічається різкий стрибок до збільшення маси м'язів за рахунок потовщення м'язових волокон. Добре розвивається витривалість. Віковий розвиток координації в основному закінчується.

Організація оптимального режиму життя, особливо рухового, у цей віковий період може забезпечити гармонійний розвиток організму.

Середній шкільний вік охоплює частково етап "другого дитинства" та підліткового віку (10 - 15 років, учні 5 - 9 класів). Характерна особливість середнього шкільного віку полягає в тому, що саме в цей час настає період статевого дозрівання організму (табл. 1).

### ***Завдання фізичного виховання в середньому шкільному віці:***

- сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку;
- сприяти розвитку рухових якостей: швидкості, швидкісно-силових, м'язової сили, витривалості та рухливості суглоба;
- закріплювати навички правильної постави під час пересування та у статичних позах;
- формувати раціональні і складні життєво-прикладні, а також спортивні види рухів у ігровій та змагальній обстановці;
- навчати основам техніки виконання окремих вправ гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного та ковзанярського спорту, спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);

- ознайомити з основами самоконтролю та дозування навантаження за ЧСС під час занять фізичними вправами

**Особливості методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.**

Засоби фізичного виховання у середньому шкільному віці - основні циклічні вправи, вправи у метаннях, стрибках, лазінні, подоланні верти кальних і горизонтальних перешкод, основи техніки спортивних ігор, а також нові технології рухової активності: аеробіка, фітнес та ін.

Роль учителя на уроках фізичної культури у середньому шкільному віці стає іншою, він уже організатор і помічник. Під час проведення занять учитель акцентує увагу на набутті навичок самостійних занять фізичними вправами та їх впливі на різні системи організму.

Таблиця 3.

**Основи методики фізичного виховання відповідно до особливостей розвитку організму дітей середнього шкільного віку (діти віком від 12 до 15 років (V-VIII класи))**

Особливості вікового розвитку	Особливості методики фізичного виховання
<p>Цей період характеризується інтенсивним ростом і збільшенням розмірів тіла. Приріст довжини тіла за рік сягає 4-7 см, в основному за рахунок видовження ніг.</p> <p>В підлітковому віці швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, пришвидшується ріст у висоту позвонків. Надмірні м'язові навантаження можуть загальмовувати ріст трубчастих кісток в довжину.</p> <p>Швидкими темпами розвивається і м'язева система. З 13 років спостерігається різке збільшення загальної маси м'язів, в основному за рахунок збільшення товщини м'язевих волокон. Маса тіла з кожним роком збільшується на 3-6 кг.</p> <p>Спостерігається суттєві відмінності у термінах статевого дозрівання дівчат і хлопців.</p> <p>Незавершеність формування механізмів, регулюючих і координуючих різні функції серця і судин, призводить до того, що система кровообігу підлітків реагує на навантаження не економно.</p> <p>У підлітків в цьому віці спостерігається найбільш високий темп розвитку</p>	<p>Не можна застосовувати надмірні м'язеві навантаження, які пришвидшуючи процес окостеніння, можуть затримати ріст трубчастих кісток.</p> <p>В одному класі навчаються школярі із різною ступінню статевого дозрівання, що вказує на актуальність проблеми індивідуального навчання в умовах колективних форм виховання.</p> <p>В підлітковому віці збільшуються індивідуальні відмінності дітей. Тому для груп учнів необхідно диференціювати задачі, темп, оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень.</p> <p>Під час вибору засобів і методів, які використовуються на заняттях, необхідно в більшій мірі ніж в молодшому шкільному віці, враховувати статеві особливості учнів.</p> <p>Співвідношення практичних методів (ігрового, суворо регламентованої вправи) приблизно однакове.</p> <p>Особливістю урочних форм занять з дітьми цього віку є поглиблене навчання базовим видам рухових дій (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання).</p>

<p>дихальної системи. Об'єм легенів у віці від 11 до 14 років збільшується майже у два рази, значно підвищується хвилиний об'єм дихання і росте показник життєвої ємності легенів(ЖЕЛ): у хлопців з 1970мл до 2600мл; у дівчат з 1900 мл до 2500 мл. Підлітки менше ніж дорослі здатні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню.</p>	<p>На заняттях значну увагу необхідно надавати вправам які покращують координаційні здібності (метання на точність і дальність, в спортивно-ігрових рухових діях), силові і швидко-силові здібності.</p>
--	--

*В підлітковому віці збільшуються індивідуальні відмінності дітей. Тому для груп учнів необхідно диференціювати задачі, темп, оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень.*

### ***Диференційоване фізичне виховання підлітків з різним рівнем фізичного розвитку.***

Згідно даних наукових досліджень встановлено, що ФП дітей у значній мірі залежить від темпів ФР (біологічного віку), особливостей тілобудови (соматотипу) та типологічних особливостей нервової системи (темпераменту).

За темпами ФР визначається біологічний вік дитини. Біологічний вік це досягнутий окремим індивідумом рівень розвитку морфологічних структур і функціональних прояв життєдіяльності організму, який відповідає середньому для всієї популяції рівню, характерному для хронологічного віку.

Біологічний вік може випереджати паспортний, співпадати з ним або відставати від нього. В зв'язку цим, проводять розподіл на учнів з прискореними темпами ФР або акселератів, на учні з середніми темпами ФР та учні з уповільненими темпами ФР або ретардантів.

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

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

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

Учні з прискореними темпами ФР здебільшого мають знижені (порівняно з іншими) відносні показники ЖМЛІ, 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, силовій та загальній витривалості, для поліпшення постави.

Для учнів з середніми темпами ФР рекомендуються вправи для поліпшення постави, розвитку швидкості, сили, гнучкості, спритності.

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

Дані характеристики - основа для диференційованих (загальногрупових) рекомендацій з ФВ. Разом з тим, в однорідних за рівнем ФР підгрупах є учні, які мають значні відхилення від середніх норм за одним чи кількома показниками ФП. З огляду на це групові рекомендації слід доповнювати індивідуальними, виходячи з фізичної підготовленості кожного учня.

Для розвитку конкретної рухової якості на уроках фізичної культури у хлопчиків 14-15 років доцільно дозувати навантаження з урахуванням біологічного віку учнів. В зв'язку з цим, рекомендується повторне виконання вправи, контролюючи стан організму. Викладачу необхідно визначити, скільки повторень буде в серії, скільки серій здатні виконати учні без зниження результативності і скільки треба відпочивати між серіями дітям різного біологічного віку.

### ***Диференційоване фізичне виховання підлітків з різним властивостями тілобудови.***

Соматотип, як морфологічна компонента конституції, є однією з найбільш інтегративних характеристик людського організму, зумовлюючи, серед інших якостей і рухові можливості людини.

Незважаючи на безліч конституційних схем і різні назви типів, головні морфологічні особливості їх багато в чому збігаються. Найчастіше виділяють три типи статури в залежності від того, який з компонентів тіла переважає в розвитку - кісткова тканина, жирова або м'язева.

У людей першого типу перевагу має кістковий компонент. Це звичайно худорляві люди зі слабо розвиненою мускулатурою і тонким жировим прошарком. У них вузькі кістки скелета, відносно довгі кінцівки, плечі трохи ширше стегон. Через подовжену циліндричну грудну клітку цей тип часто називають грудним або торакальним (від грецького thorax - груди).

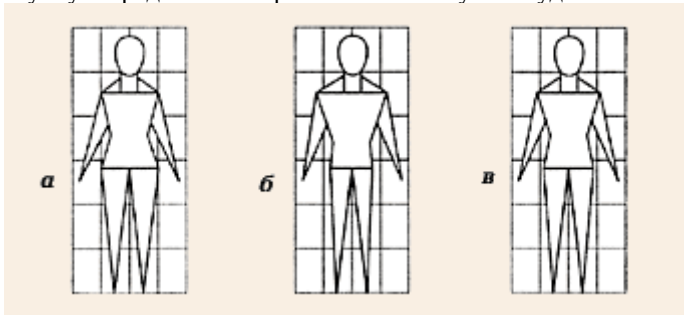
У людей другого типу переважає жирова тканина. Це дігестивний (від англійського слова digest - перетравлювати їжу), або черевної, тип: саме органи черевної порожнини у представників цього типу найбільш розвинені. Це найчастіше повні люди середнього або нижче середнього

зросту, з явно вираженим запасом підшкірного жиру, вони також мають великі, сильні м'язи. У них широкі кістки скелета і порівняно короткі кінцівки, особливо ноги. Плечі зазвичай неширокі, не ширше стегон.

Якщо переважає м'язовий компонент, то це м'язовий тип статури. Його власники - люди середнього зросту і статури з рельєфними м'язами та помірно розвиненим жировим прошарком. Кістки скелета у них широкі, плечі набагато ширше стегон, а кінцівці не здаються ні довгими, ні короткими. Такі люди не тільки сильні і витривалі, але ще спритні і швидкі, тому цей тип називають атлетичним.

Люди цих трьох типів статури по довжині тіла в середньому особливих відмінностей не мають, серед них зустрічаються як високі, так і не дуже рослі. Але при рівному зростанні тіла представники торакального типу статури - найлегші за вагою, а представники дигестивного типу соматотипу - найважчі.

На рисунку 1 представлені три названих типу тілобудови.



**Рис.1.Типи тілобудови людини:**

- а - торакальний (грудний);*
- б - дигестивний (черевний);*
- в - м'язовий (атлетичний)*

Конституція визначає не тільки співвідношення різних тканин в тілі людини, але й дуже багато властивостей організму, в тому числі темпи і терміни дозрівання фізіологічних функцій, важливих для навчання дітей, діапазон рухових можливостей, а також ризик виникнення різних захворювань. Досить часті випадки, коли невелике відставання дитини 6-6,5 років у розвитку, виявлене при вступі до школи, помилково приймається за затримку психічного розвитку, хоча насправді пов'язано з тим, що у нього ще не завершився напівростовий стрибок і відповідні цьому періоду процеси розвитку.

Знання типу конституції дитини дозволяє полегшити завдання діагностики стану в разі його помітного відхилення від середньостатистичних показників для даного віку і уникнути пов'язаних з цим неприємностей.

Повільний розвиток - зовсім непоганий ознака. До речі, цим людина (як

біологічний вид), що володіє найвищим інтелектом, відрізняється від інших живих істот. Дитина, якщо вона розвивається «неквапливо», більше (і можливо, глибше) встигає засвоїти по ходу свого розвитку. Але й відносно швидкий розвиток дитини теж цілком нормально, тому що адаптивні сили організму швидше дозрівають і вона раніше стає дієздатною у багатьох відношеннях, а це теж непогано. Важливо, щоб терміни росту і розвитку не «вискакували» ні в ту, ні в іншу сторону, а в розумних межах темп у кожного свій.

Перші зовнішні ознаки типу починають виявлятися тільки в період так званого «напівростового стрибка», тобто в 5-6 років, але і тут навіть досвідчений лікар або антрополог часто помиляються. Остаточний тип тілобудови формується тільки в процесі статевого дозрівання і пов'язаного з ним пубертатного стрибка зростання. Саме в цей період (у дівчаток це зазвичай припадає на вік 12-14 років, у хлопчиків - 13-16 років) складаються ті пропорції тіла, які потім будуть визначати зовнішній вигляд людини протягом багатьох років його життя.

Більше того, протягом життя тілобудова може дещо змінюватися під впливом способу життя, насамперед занять спортом. Наприклад, у тих, хто регулярно займається плаванням і веслуванням не тільки збільшується м'язова маса, а й стає більш потужним скелет верхнього плечового пояса. І навпаки, при повному нехтуванні власним здоров'ям навіть торакальний, а вже тим більше м'язовий тип статури може поступово обрости неабиякою кількістю зайвого, непотрібного організму жиру. Фізичне тренування призводить до збільшення м'язового компонента при будь-якому типі тілобудови, розширюючи тим самим функціональні можливості організму, підвищуючи його стійкість і здатність до адаптації. При цьому зберігаються гідності вихідного типу, але пом'якшуються недоліки.

Конституційна приналежність дитини багато в чому визначає швидкість ростових і диференційних процесів на різних етапах його індивідуального розвитку. Найшвидше зростають і розвиваються діти дигестивного типу. Їх розвиток відбувається на 1-2 роки раніше, ніж у представників двох інших типів. Нерідко вже до 15 років вони досягають своїх остаточних розмірів. Повільніше всіх розвиваються діти торакального типу - вони продовжують рости ще в 17-18 років, а юнаки - часом навіть до 20-22 років.

Темп статевого дозрівання також багато в чому визначається спадковістю і пов'язаний з типом тілобудови. Представники астеноїдного і торакального типу досягають статевої зрілості пізніше інших, хоча пубертатний стрибок зростання відбуваються у ті ж терміни, що й представники м'язового типу. Їх статевий розвиток відбувається порівняно повільно, а настання статевої зрілості відсунуте до дальньої межі цього вікового інтервалу. У підлітків м'язового і дигестивного типів статеве дозрівання завершується в середньому на 1,5-2 роки раніше. Широкий розкид індивідуальних варіантів темпів розвитку призводить до того, що календарний (паспортний) вік і рівень морфофункціонального розвитку



(біологічний вік) можуть досить суттєво розходитися. Тим часом для проведення соціальних, педагогічних, та й лікувальних заходів з дитиною набагато важливіше орієнтуватися на його індивідуальний рівень морфофункціональної зрілості, ніж на календарний вік.

М'язи у дітей різної тілобудови теж ростуть по-різному. У дітей дигестивного і м'язового типів маса м'язів у всі вікові періоди більше, ніж у їхніх однолітків торакальної або астенічної тілобудови. Але й ростуть вони впродовж підліткового періоду помітно швидше, притому на цілий рік довше, ніж хлопці торакального типу. Починається приріст м'язів у дигестивників і мускульників в 8 років і закінчується в 11, а у торакального типу - тільки від 9 до 10 років, так що до юнацького віку м'язова маса у представників різних типів вже досить помітно відрізняється. За характером рухів (швидкості, точності, плавності і іншим характеристикам) діти в 4-5 років вже ідентифікуються за типами навіть сильніше, ніж за статевою ознакою: хлопчики і дівчатка одного типу (скажімо, м'язового) більш схожі один на одного, ніж хлопчики м'язового і торакального типів.

Кореляційний аналіз виявляє тісний зв'язок компонентів соматотипу з параметрами фізичної працездатності. Так величина аеробної продуктивності прямо залежить від мезоморфії, та зворотно над - від ендоморфії. У 7-9 років дітей чітко ділять на групи аеробної, анаеробної і змішаної спрямованості, тоді як в 10 років ці відмінності стираються і більшість дітей об'єднується в групу змішаної енергетики з превалюванням анаеробних процесів. Але деякі конституційні відмінності енергетики все ж таки зберігаються. Так у хлопчиків астеноїдного і астеноїдно-торакального типу - високі показники аеробної енергетики, а у дигестивного і м'язово-дигестивного - анаеробної.

Особливості дітей різних типів конституції підсумовано в таблиці 4

**Таблиця 4.**

**Особливості дітей різних типів конституції**

	Тип статури		
	Торакальний (грудної)	М'язовий (атлетичний)	Дігестивний (черевний)
Пропорції тіла	Кістки скелета вузькі. Плечі трохи ширше стегон. Кінцівки відносно довгі. Кут між нижніми ребрами гострий	Кістки скелета широкі. Плечі набагато ширше стегон Кінцівки середні. Кут між нижніми ребрами прямий	Кістки скелета широкі. Плечі не завжди ширше стегон. Кінцівки відносно короткі. Кут між нижніми ребрами тупий

Функціональні властивості	Об'єм легенів відносно великий. М'язова сила мала. Витривалість велика	Об'єм легенів середній. Потужне серце. М'язова сила велика. Витривалість середня	Відносно малий об'єм легенів. Великі внутрішні органи. М'язова сила велика. Витривалість мала
Властивості особистості	Нетовариськість, емоційна стриманість. Прагнення до незалежності. Тяга до самотності у важку хвилину	Захоплення ризикованими, екстремальними заняттями. Крайня емоційна стриманість, виражене самолюбство. Прагнення до лідерства. Тяга до дії у важку хвилину	Любов до комфорту, смачній їжі. Потреба в похвалі, ласці, підтримці. Товариськість, екстравертірованість. Прагнення до співробітництва. Тяга до людей у важку хвилину
Стресостійкість	У важкій стресовій ситуації нерідко виникає депресія. Перевтома і нервові перенапруження можуть виникати через надмірну навантаження та / або через несправедливе, як здається дитині, відносини вчителів і батьків	Достатня стійкість до стресу, але дуже висока чутливість до свого соціального статусу. Будь-яке його зниження може викликати агресивну реакцію, яка поширюється на всіх оточуючих. Прагнення завжди добиватися бажаного, а при невдачі причина бачиться в зовнішніх обставинах або інших людях	Висока стійкість до стресу, зовні удавана проявом «товстошкірості», але це невірно. При психологічних перевантаженнях часто може виникати стан меланхолії. У таких ситуаціях особливо потрібні дружня підтримка й розрада
Підвищений ризик захворювань	Хвороби легенів, нервові захворювання, гастрити, шкірні захворювання, порушення опорно-рухового апарату, нейроциркуляторна дистонія	Хвороби серцевого м'яза: кардіоміопатії, міокардити та ін.	Ожиріння, гіпертензія, панкреатит, діабет, інсульт, захворювання печінки, при надмірній вазі - захворювання суглобів
Заходи профілактики	Зважаючи схильності до	При заняттях спортом потрібно чітко	Важливо дотримуватися

захворювань	простудних захворювань і для зміцнення нервової системи бажані загартовуючі процедури з поступовим зниженням температури, прохолодний душ, заняття плаванням. Корисна дихальна гімнастика і необхідні вправи для зміцнення хребта і підтримки правильної постави	стежити за режимом фізичних навантажень, не допускаючи перетренування. При цьому важливо стежити за правильним харчуванням, забезпечуючи достатню кількість білків у раціоні. Не слід допускати надлишку вуглеводів, що може призвести до надлишкового жировідкладення, а це - додаткове навантаження на серце	правильного поєднання раціону харчування і режиму рухової активності, щоб не допустити утворення зайвого жиру, сприяючого багатьом хворобам. Слід обмежити споживання смаженого м'яса, картоплі, мучного та солодкого (у тому числі солодкого чаю), віддаючи перевагу овочам і фруктам, гречці і рису. З білкових продуктів краще кисломолочні, риба і трохи м'яса
Навчання і поведінку в школі	Дитина досить повільна, не відразу концентрується на завданні, рухова навичка також виробляється лише після кількох повторень. Деякий консерватизм компенсується завзятістю і старанністю, готовністю до повторення, щоб потім робити цю справу краще за інших	Здатність швидко переключатися з одного завдання на інше, швидко включатися в роботу, але при цьому не виключені недбалість, поверховість. На уроці фізкультури дитина легко освоює складні рухи, тому потребує більш складних завданнях. Якщо йому не цікаво, буде заважати іншим. Є схильність привертати до себе увагу будь-яким способом	Дитина охоче береться за нову справу, швидко пристосовується, але не терпить монотонної роботи і не любить етап освоєння. Намагається робити кожну нову справу відразу правильно. На уроці часто відволікається і відволікає інших. Деяка незібраність пов'язана з проявом темпераменту, за що дитину ляяти не слід. Прояви лінощів компенсуються кмітливістю, що допомагає, як правило, непогано вчитися

У школярів з різним рівнем тілобудови спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей. В зв'язку з цим, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають високий рівень розвитку, повинні бути більшими від загально прийнятих. Інакше, ці навантаження не матимуть тренувальною ефекту. З іншого боку, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають низький рівень розвитку, повинні бути меншими від загально прийнятих. Інакше, ці навантаження можуть викликати перенавантаження.

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

У школярів астено-торакального типу - високі показники швидкісно-сплових якостей, відносної сили, витривалості; середні показники рівноваги і гнучкості; низькі показники сили м'язів-згиначів кисті.

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

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

У школярів дигестивно-м'язового типу середні показники швидкісно-силових якостей, сили м'язів-згиначів кисті, гнучкості, рівноваги; низькі показники швидкості, витривалості і відносної сили.

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

### ***Диференційоване фізичне виховання підлітків з різними властивостями нервової системи.***

Багато типологічних особливостей починають проявлятися досить рано, вже в дошкільному віці, - і у формі тіла, і в характері, і в рухах. Потрібно сказати, що рух - один з найбільш характерних ознак типу конституції, оскільки саме при русі проявляються багато властивості нервової системи, а за деякими даними, саме від нервової організації залежить тип конституції.

В процесі фізичного виховання школярів необхідно звертати увагу на властивості їх нервової системи або темперамент. Нервові процеси збудження і гальмування характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю. Особливості розвитку цих нервових процесів спостерігаються як у різних вікових групах (дошкільний, молодший, середній і старший шкільний вік), так і серед однолітків. В залежності від сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів однолітків поділяють на холериків, сангвініків, флегматиків і меланхоліків.

Холерик має сильний, рухливий і невірноважений тип характеру.

Сангвінік сильний, рухливий і врівноважений тип характеру.

Флегматик сильний, інертний і врівноважений тип характеру.

Меланхолік слабкий, інертний і врівноважений тип характеру.

Враховуючи основні властивості темпераменту, можна дати наступні їхні характеристики.

*Сангвінік.* Людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність і реактивність в неї врівноважені. Сангвінік жваво, збуджено відгукується на усе, що залучає її увагу, має живу міміку і виразні рухи. У нього високий поріг чутливості, тому він не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Володіючи підвищеною активністю і будучи дуже енергійну і працездатним, він активно приймається за нову справу і може довго працювати, не втомлюючись. Здатний швидко зосередитися, дисциплінований, при бажанні може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Сангвінік швидко переключається з одного виду діяльності на інший. Легко управляє своєю працездатністю, яка зазвичай дуже висока не залежно від зовнішніх і внутрішніх причин. Звички у нього утворюються швидко і легко, а сформовані навички закріплюються і довго зберігаються.

Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, винахідливість, швидкий темп мови, швидке включення в нову роботу. Висока пластичність виявляється в мінливості почуттів, настроїв, інтересів і прагнень. Сангвінік легко сходиться з новими людьми, швидко звикає до нових вимог і обстановки.

Вид спорту діти-сангвініки можуть освоїти будь який. Але вибір дитини зазвичай залишається за такими спортивними заняттями, в яких вона може яскраво проявити свою індивідуальність, особистісні якості. Підходять для сангвініка біг з перешкодами, десятиборстаі, карате та інші види боротьби, шахи, командні ігри: футбол, хокей та ін

Спортсмен-сангвінік цілеспрямований, наполегливий і азартний.

*Холерик.* Як і сангвінік, відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю й активністю. Але в холерика реактивність явно переважає над активністю, тому він неприборканий, нестриманий, нетерплячий, запальний. Він менш пластичний і більш інертний, ніж сангвінік. Звідси - велика стійкість прагнень і інтересів, велика наполегливість, можливі ускладнення в переключенні уваги. Працездатність холерика висока, але нестійка. До всього нового холерик звикає легко і швидко, але стійкі навички формуються у нього довго і з великими труднощами.

Холерик часто буває азартним вболівальником, любить змагання, йому подобаються рухливі і командні види спорту. Беручи участь у змаганнях, він буде одним з найактивніших, захоче стати капітаном команди або лідером, але, в той же час, часто може не рахуватися з іншими гравцями (можливі прояви злості і заздрості). Йому важливо бути кращим з кращих! У холериків є схильність і до досить агресивним видів спорту, що дає природний виплеск накопиченої енергії: боксу, боротьби та ін. Такі

спортивні заняття особливо корисні для них, оскільки дають психологічну розрядку негативним емоціям, причому в соціально прийнятних формах. Так само добре знімають емоційне напруження заняття плаванням.

*Флегматик* має високу активність, що значно переважає над малою реактивністю, малою чутливістю й емоційністю. Його важко розсмішити чи засмутити. Звичайно в нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само як мова. Він важко пристосовується до нової обстановки, повільно перебудовує навички і звички. При цьому він енергійний і працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, він важко сходиться з новими людьми. Флегматика напевно можна назвати рекордсменом по працездатності і продуктивності. При всій зовнішній ленивості і повільності флегматик досягає кращих результатів за обсягом та якістю роботи в порівнянні з людьми будь-яких інших темпераментів в умовах. Однак для успіху йому потрібні стабільні умови роботи, якщо ж ситуація постійно змінюється, працездатність флегматика падає. Флегматики - завзяті трудівники.

Дитині-флегматику близькі інтелектуальні види спорту, де треба ретельно продумати кожний хід, розрахувати точність удару, побудувати багатоходової алгоритм. Флегматик здатний виявляти впертість і надірватися, не зумівши вчасно зупинитися. Це може призвести до того, що він залишить спорт. Флегматику можна рекомендувати біг на довгі дистанції, біатлон, лижі, ковзанярський спорт, підняття штанги, шахи, шашки, більярд, його, дихальні практики.

*Меланхолік*. Людина з високою чутливістю і малою реактивністю. Підвищена чутливість при великій інертності приводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози, він надмірно уразливий, болісно чуттєвий. Міміка і рухи його невиразні, голос тихий, рухи бідні. Звичайно він невпевнений у собі, боязкий, найменші труднощі змушують його опускати руки. Меланхолік енергійний, не наполегливий, легко стомлюється і малопрацездатен. Йому притаманна нестійка увага, уповільнений темп усіх психічних процесів.

Меланхоліки з цікавістю спостерігають за ходом великих змагань, але самі активним спортом займаються рідко. З них виходять відмінні яхтсмени - їм добре наодинці з морем. У меланхоліків є тверезий розрахунок і точність - вони здатні займатися такими видами спорту, як спортивна стрільба, стрибки у висоту, метання диска або списа. Можливі успіхи в спортивних танцях і фігурному катанні. Танець для них - можливість навчитися вільно висловлювати почуття. Вони добре ладнають з тваринами, тому успішно займаються верховою їздою. Меланхоліки можуть почати заняття, але швидко втратити до них інтерес - в основному через низьку активність і підвищеної стомлюваності. Абсолютно протипоказані для дітей цього типу темпераменту види спорту, де важлива висока швидкість реакції: теніс, футбол, фехтування та ін.

Разом з тим дослідження показують, що в залежності від особливостей темпераменту змінюється спосіб здійснення самої діяльності. Ще Б. М. Теплов звернув увагу на те, що **в залежності від особливостей темпераменту люди розрізняються не кінцевим результатом дій, а способом досягнення результатів.**

Наприклад, особи з переважанням збудження нервової системи на першому етапі виявляють підвищену активність, але при цьому роблять багато помилок. Потім вони виробляють свій стиль діяльності, і кількість помилок зменшується. З іншого боку, особи з переважанням гальмування нервової системи на перших порах, як правило, малоактивні, їх діяльність непродуктивна, але потім вони формують свій спосіб виконання діяльності, і продуктивність їх праці різко зростає.

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

Школярі з сильною нервовою системою, як при показі, так і при поясненні засвоюють вправу швидше, ніж школярі зі слабкою НС. У меланхоліків нова вправа викликає напружений стан, особливо в період початкового вивчення.

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

Таблиця 5.

**Особливості рухової діяльності школярів з різними типами темпераменту**

Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
циклічність дій, сильний, нервовий підйом, потім спад	діяльність проходить без скачків, рівномірно; спади приходять рідко	діяльність проходить з рівномірною втратою сил і методичного напруження, висока витривалість	гальмівні процеси переважають над збудливими
висока працездатність під час виконання швидких, динамічних вправ, вправ з частою зміною завдань або умов діяльності; якість виконання вправ тривалий час не знижується	працездатність підвищується під час виконання швидких, динамічних вправ і знижується під час виконання повільних або статичних вправ	краща працездатність під час виконання повільних і статичних вправ, якість виконання вправ тривалий час не знижується	низька працездатність; слабка витривалість, одна вправа виконується не більше 3-5 раз; якість виконання вправ швидко знижується
проявляють рішучість	швидко засвоюють	при виконанні	перед виконанням

при виконанні складних рухів з ризиком: швидко засвоюють складнокоординовані рухи	рухові завдання і добре орієнтуються в складних умовах під час виконання рухів	рухів повільні, особливо в момент негативних переживань; не вміють швидко долати раптові труднощі; можуть відмовитися виконувати нові вправи, що не передбачені завданням	складної вправи проявляють нерішучість, а то й і страх, через; що для їх навчання і вимагається багато часу
---	--	---	---

На закінчення слід ще раз зазначити, що немає хороших чи поганих типів темпераменту. Особлива рухливість (реактивність) сангвініка може принести додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду занять, частого переходу від одного ритму життя до іншого. Люди, що відрізняються слабкою нервовою системою - меланхоліки, - сильніше мотивовані на виконання більш простих дій, ніж інші. Тому вони менше втомлюються і дратуються від їх повторення. Більше того, оскільки люди зі слабкою нервовою системою більш чутливі до зовнішніх впливів, тобто швидше на них реагують, то, як показують дослідження Е. П. Ільїна, більшість висококласних спортсменів-спринтерів володіють саме цим типом нервової системи. У той же час спортсмени, чия діяльність протікає на тлі надмірних емоційних навантажень, наприклад штангісти, у своїй більшості будуть володіти сильною нервовою системою.

#### **4. Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку.**

Кожний віковий період має свої специфічні особливості. Старший шкільний вік належить до початку юнацького (у дівчат - з 16, а в юнаків - із 17 років) та співпадає із закінченням періоду статевого дозрівання. Зростання і розвиток організму тривають, але вже у повільнішому темпі порівняно з попередніми періодами. Будова і пропорції тіла юнаків і дівчат практично не відрізняються від дорослих.

У старших класах використовується увесь арсенал засобів фізичного виховання, котрий значно розширюється порівняно з середнім шкільним віком. Широко використовуються технічні прийоми спортивних ігор; для дівчат - різні види аеробіки, художня гімнастика; для юнаків - елементи боротьби, стройові прийоми військової підготовки та подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм.

Старший шкільний вік характеризується відносно спокійним і рівномірним протіканням процесів росту і розвитку. Уповільнюється ріст тіла у довжину і збільшується у ширину, збільшується маса тіла. Майже



закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Інтенсивно розвивається груд на клітка, особливо у юнаків. Скелет здатний витримати значні навантаження. Спостерігається асиметрія у силі м'язів лівої і правої половини тіла.

Різниця між юнаками і дівчатами досягає максимуму. У юнаків з'являються сприятливі можливості для розвитку сили і витривалості. У дівчат значно менше зростає м'язова маса, помітно відстає у розвитку плечовий пояс, проте інтенсивно розвивається тазовий пояс і м'язи тазового дна.

Грудна клітка, серце, легені, сила дихальних м'язів, життєва ємність легенів, максимальна вентиляція легенів, об'єм споживання кисню менш розвинені у дівчат, ніж у юнаків. Функціональні можливості органів дихання та кровообігу у них значно нижчі.

У старшому шкільному віці порівняно з попередніми віковими періодами спостерігається уповільнення розвитку координаційних рухових здатностей. Проте ще зберігаються значні резерви для покращання інших рухових здатностей, особливо якщо займатися систематично і правильно.

Вміле застосування спеціально підібраних і дозованих фізичних вправ у період інтенсивного природного морфофункціонального розвитку сприяє стимулюванню, упорядкуванню та активізації відповідних процесів, значному покращанню функціональних можливостей усіх систем організму. На більш пізніх вікових етапах досягти подібних результатів важко і навіть неможливо. Без знання вікових особливостей дітей правильно здійснювати фізичне виховання неможливо.

#### ***Завдання фізичного виховання у старшому шкільному віці:***

- зміцнювати здоров'я, сприяти всебічному фізичному розвитку, досягненню і підтримуванню високої працездатності у процесі навчання;
- забезпечувати всебічний розвиток усіх рухових якостей;
- поглиблювати знання основ спортивного тренування та самоконтролю;
- формувати стійку звичку до самостійних занять фізичними вправами і систематично використовувати її у процесі самовдосконалення

#### ***Особливості методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.***

Фізичне виховання у 10 - 12-х класах ведеться за двома різними програмами: для юнаків і для дівчат. Урок фізкультури проводять два викладачі.

У старшому шкільному віці використовуються груповий та індивідуальний методи організації учнів, а при розвитку рухових якостей - позмінний і самостійний. Уроки носять характер спортивного тренування. Вчитель фізкультури виконує функції тренера-методиста.

Особливості методики фізичного виховання учнів старших класів наведено у табл 5.

Таблиця 5

## Основи методики фізичного виховання відповідно до особливостей розвитку організму дітей старшого шкільного віку (діти віком від 16 до 18 років (IX-XI класи))

Особливості вікового розвитку	Особливості методики фізичного виховання
<p>Триває процес росту і розвитку, що відбувається у відносно спокійному і рівномірному його протіканні в окремих органах і системах.</p> <p>Завершується статеве дозрівання, проявляються статеві і індивідуальні відмінності як у будові так і у функціях організму.</p> <p>Майже завершується процес окостеніння більшої частини скелету. Інтенсивно розвивається грудна клітка. Скелет здатен витримувати значні навантаження.</p> <p>М'язи розвиваються рівномірно і швидко, що призводить до збільшення м'язової маси і росту сили. Спостерігається асиметрія в збільшення сили м'язів правої і лівої половини тіла.</p> <p>У дівчат на відміну від юнаків спостерігається значно менший приріст м'язової маси, відстає в розвитку плечовий пояс, але інтенсивно розвивається тазовий пояс і м'язи тазового дна.</p> <p>Дівчата дихають частіше і не так глибоко як хлопці; життєва ємність легенів у дівчат приблизно на 100 см<sup>3</sup> менша.</p> <p>Серце юнаків на 10-15% більше за об'ємом і масою, ніж у дівчат; пульс повільніше на 6-8 уд/хв., серцеві скорочення сильніше, що обумовлює більший викид крові до судин і більш високий кров'яний тиск.</p> <p>В 15-17 років у школярів закінчується формування сфери пізнання. Найбільші зміни відбуваються у сфері мислення. Підвищується здатність розуміти структуру рухів, точно відтворювати і диференціювати окремі (силові, просторові, часові) рухи, здійснювати рухову дію візую.</p> <p>Діти старшого шкільного віку можуть проявляти достатньо високу вольову активність, наприклад наполегливість у досягненні поставленої мети, здатність терпіти втому.</p> <p>Але у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у фізичному вихованні.</p> <p>В цьому віці в порівнянні з попередніми віковими періодами спостерігається зниження природу у розвитку кондиційних і координаційних здібностей, але тим не менш ще існують неабиякі резерви для розвитку рухових здібностей.</p>	<p>В старшому шкільному віці уроки фізичної культури з дівчатами та хлопцями проводяться окремо. Їх анатомо-фізіологічні ті психічні особливості вимагають різного підходу до організації занять, підбору засобів і методів навчання руховим дій і вихованню фізичних якостей, до дозування фізичного навантаження.</p> <p>Функціональні можливості для здійснення інтенсивної та тривалої роботи у хлопців вище ніж у дівчат. Фізичні навантаження вони переносять краще. Період відновлення показників пульсу і кров'яного тиску до вихідного рівня у хлопців коротше ніж у дівчат.</p> <p>Під час організації занять з хлопцями в зв'язку з їх подальшою службою в армії, необхідно передбачати заняття на місцевості, в нестандартних умовах, з різними перешкодами, в умовах дефіциту часу, з максимальними фізичними і вольовими навантаженнями.</p> <p>В цьому віці в першу чергу необхідно приділяти увагу розвитку силових і швидкокіно-силових можливостей, з різними видами витривалості (силовою, аеробною, статичною тощо).</p> <p>Серед координаційних здібностей особливу увагу необхідно звернути на виховання швидкості перебудови і узгодженості рухових дій, здатності довільно розслабляти м'язи і вестибулярній стійкості.</p> <p>Доцільно застосовувати вправи, які здійснюють цілеспрямований вплив (з більшим ухилом в ліву сторону) з метою симетричного розвитку м'язів правої і лівої сторони тулуба.</p> <p>Уроки фізичної культури мають переважачий тренувальний характер. Частка ігрового методу скорочується, а змагального – збільшується.</p> <p>В старшому шкільному віці рекомендується активніше, ніж в попередніх вікових періодах, застосовувати метод індивідуальних завдань, додаткових вправ, завдань з оволодіння руховими діями, розвитку фізичних здібностей з врахуванням тілобудови, схильностей, фізичної і технічної підготовленості.</p>

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. *Визначте особливості вікового розвитку дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.*
2. *Охарактеризуйте задачі фізичного виховання дітей молодшого, шкільного віку.*
3. *Визначте особливості методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.*
4. *Охарактеризуйте задачі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку*
5. *Визначте особливості методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.*
6. *Проаналізуйте вимоги, що ставляться до диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку.*
7. *Опишіть особливості фізичного виховання дітей залежно від соматотипу;*
8. *Опишіть значення індивідуального підходу залежно від типу темпераменту.*
9. *Охарактеризуйте задачі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку*
10. *Охарактеризуйте особливості методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.*



## Завдання для самостійної дослідницької роботи

1. Складіть конспект проведення інтерактивного уроку з фізичної культури.
2. Складіть комплекс вправ для формування навичок правильної постави у дітей молодшого шкільного віку, який можна було би виконувати в домашніх умовах.
3. Проаналізуйте нову програму з фізичної культури для 1-4 класу загальноосвітніх навчальних закладів щодо вимог які ставляться до вивчення програмних вимог у кожному класі
4. Скласти індивідуальну програму фізкультурних занять для дітей шкільного віку за схемою Т.Ю.Круцевич:

## ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

для \_\_\_\_\_

на період з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ стать \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_ Школа № \_\_\_\_\_

Довжина тіла, см \_\_\_\_\_; Маса тіла, кг \_\_\_\_\_;

Обхват грудної клітки в спокої, см \_\_\_\_\_, вдих \_\_\_\_\_, видих \_\_\_\_\_;

ЖЕЛ, мл \_\_\_\_\_, пульс в спокої, уд/хв. \_\_\_\_\_;  
 АТ, мм рт.ст. \_\_\_\_\_ (сист.), \_\_\_\_\_ (діаст.);  
 Сила кисті, кг \_\_\_\_\_;  
 Комплексна оцінка фізичного здоров'я \_\_\_\_\_;  
 Комплексна оцінка фізичного стану \_\_\_\_\_;  
 Кількість гострих респіраторно-вірусних захворювань протягом року \_\_\_\_;  
 Кількість пропущених через хворобу днів протягом минулого року \_\_\_\_;  
 Стан постави \_\_\_\_\_.

### Результати рухових тестів:

1. Підтягування на перекладині, разів \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
  2. Сгинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
  3. Стрибок в довжину з місця, см \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
  4. Підняття тулуба з положення лежачи на спині протягом 30 с, разів \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
  5. Біг 60 м, с \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
  6. Біг 1000м, 1500 м, 2000 м, 3000м (підкреслити), с \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
  7. Нахили в положенні сидячи, см \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
  8. Човниковий біг 10x15м, с \_\_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_\_;
- Оцінка фізичної працездатності \_\_\_\_\_;  
 Висновок щодо рівня фізичної підготовленості \_\_\_\_\_;

Задачі фізкультурно-оздоровчих занять:

1. \_\_\_\_\_;
2. \_\_\_\_\_;
3. \_\_\_\_\_;
4. \_\_\_\_\_;
5. \_\_\_\_\_.

Рекомендовані форми фізкультурно-оздоровчих занять: \_\_\_\_\_

Рекомендована кількість занять фізичними вправами в тиждень \_\_\_\_\_

Рекомендовані види фізичних вправ на заняттях \_\_\_\_\_

Рекомендована інтенсивність циклічних вправ аеробного характеру \_\_\_\_\_ ЧСС, уд/хв.

### РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва вправ	Номера занять
---	-------------	---------------

з/ч		Вихідний рівень	1	2	3	і т.п.
<b>Загально-підготовчі вправи</b>						
<b>1</b>	-----					
<b>2</b>	-----					
<b>3</b>	-----					
<b>і т.п.</b>						
<b>Спеціальні вправи</b>						
<b>1</b>	15-секундний біг на місці з високим підніманням стегна в максимальному темпі	38 кроків	<u>2 х ПМ*</u> з інтервалом 2 хв.	<u>3 х ПМ</u> з інтервалом 2 хв.		
<b>2</b>	Сгинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	22				
<b>3</b>	Сгинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на підвищенні 25-30 см	12	<u>2 х ПМ</u> з інтервалом 60 с	<u>3 х ПМ</u> з інтервалом 60 с	<u>3 х ПМ</u> з інтервалом 60 с	
<b>і т.п.</b>						

\* - ПМ – максимальна можлива кількість повторень

Контрольні нормативи на 15-му занятті:

1. \_\_\_\_\_;
2. \_\_\_\_\_;
3. \_\_\_\_\_;
4. \_\_\_\_\_;
5. \_\_\_\_\_.

Рішення щодо корекції програми занять \_\_\_\_\_.



## Література:

1. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. - 144 с.
4. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.
5. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” 1-11 класи. – К: “Перун”, 1998. – 63 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. в 2-х томах / За редакцією Т.Ю. Круцевич.- Том 2. - К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
7. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К: “Радянська школа”, 1986. – 123 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 248 с.

## **Тема 3. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

### **ПЛАН**

1. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів
2. Структура і особливості змісту базової програми з фізичного виховання
3. Особливості розподілу студентів на навчальні відділення для проведення практичних занять з фізичного виховання.
4. Особливості методики розвитку та удосконалення фізичних якостей студентів.
5. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру
6. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання ВНЗ

### **1. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів**

Роки перебування у ВНЗ - важливий етап формування особистості майбутнього спеціаліста. Велика роль в комплексній системі учбово-виховного процесу належить фізичному вихованню.

*Фізичне виховання студентів - нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексної педагогічної дії на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції*

Матеріалізований результат цього процесу - рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, ступінь розвитку професійно значущих здібностей.

Зміст фізичного виховання студентів, стратегія пріоритетних напрямків його вдосконалення схильні до активного впливу соціально-економічних факторів. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності. Суттєвий недолік змісту фізичного виховання сучасної студентської молоді - безперечний її консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистого самовираження в стосунках з іншими людьми). Тому під час переходу ВНЗ України на багаторівневу систему освіти гостро встала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, що дозволяють підвищити її ефективність.

Закони України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р. № 3805-XII) і "Про освіту" (із змінами і доповненнями, 1998 р. № 178-XIV), "Про вищу освіту" (2002 р. № 2984-III) дозволяють переосмислити цінності фізичної культури студентів, в новому аспекті виділити її освітні, виховні і оздоровчі функції.

Зокрема, Закон України "Про фізичну культуру і спорт" визначає вміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Сьогодні перед студентською молоддю поставлено глобальне соціально-

економічне завдання по інтеграції вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту. Однак її реалізація під силу лише фахівцям нової формації, що відповідають по цілому комплексу професійних і особових якостей сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань по вибраній спеціальності такий спеціаліст повинен володіти високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, уміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною і високomorальною особистістю. Стратегія розвитку фізичної культури студентів, що намітилася, виявляється у відході від унітарної концепції, лібералізації і послідовної гуманізації педагогічного процесу, - гарант формування спеціаліста нової формації.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блоку: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Мета фізичного виховання у ВНЗ - сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

*При вивченні курсу фізичного виховання у ВНЗ передбачається вирішення наступних завдань:*

- *знання і дотримання основ здорового способу життя;*
- *знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і уміння застосовувати їх на практиці;*
- *знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;*
- *знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосовувати їх на практиці;*
- *знання основ фізичного виховання різних верств населення;*
- *набуття студентами стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм;*
- *систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;*
- *виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;*
- *інформування про головні цінності фізичної культури і спорту*

Мета фізичної освіти - задовольнити об'єктивну потребу студентів в освоєнні системи спеціальних знань, надбанні професійно значущих умінь і навичок. Відповідно до ст. 30 "Кадрове забезпечення фізичної культури і спорту" Закону України "Про фізичну культуру і спорт", вести педагогічну, учбово-тренувальну і оздоровчу роботу у сфері фізичної культури і спорту мають право громадяни виключно із спеціальною освітою або підготовкою і за наявності диплома, посвідчення (сертифікату), які видані акредитованими навчальними закладами.

У коло обов'язків фахівців, що працюють у сфері студентської фізичної



культури, входить проведення заходів щодо формування потреб студентів в здоровому способі життя і самоудосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу передбачає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних завдатків кожного студента впродовж його навчання в учбовому закладі.

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у вищому учбовому закладі, наданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивний критерій ефективності цього концептуального підходу - суттєве скорочення термінів соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ВНЗ, підвищення їх соціальної активності, учбово-пізнавальної продуктивності і духовності.

*Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення високих результатів у вибраній спортивній спеціалізації*

Це вимагає від студента прояву максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом виступають формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні і соціально значущі пріоритети. На передній план в спорті висувається прагнення до успіху, заохочується прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом спільної учбової і спортивної діяльності студентів повинні стати правильно сформовані соціально значущі якості: соціальна активність, самостійність, упевненість в своїх силах, а також честлюбство.

*У сфері активного дозвілля реалізуються біологічні, соціальні і духовні потреби студентів в руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури*

На вибір студентами форми активного дозвілля значний вплив роблять різні культурні і соціальні чинники, що синергічно взаємодіють із біологічними потребами особи.

Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Основна мета фізичного виховання студентів - сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, що опанував стійкі знання і навички у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її цілей і функцій відображає її поліфункціональний характер. У сучасному суспільстві фізична культура студентів знаходить статус субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічною, інформаційною, естетичною, комунікативною, гедонізмом, компенсаторною і низки інших,

властивих лише фізичній культурі, функцій. Поряд з цим вона виконує неспецифічні функції соціального інституту, що допомагає майбутньому фахівцеві добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. З цією метою засоби фізичної культури використовуються для виховання у студентів прагнення до лідерства, успіху, готовності приймати управлінські рішення. Заняття по фізичному вихованню студентів будуються так, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект при вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства, інтуїції, здатності йти на ризик.

## **2. Структура і особливості змісту базової програми з фізичного виховання**

У законах України "Про фізичну культуру і спорт" та "Про освіту" фізичне виховання студентів визначається як один із основоположних напрямків вищої гуманітарної освіти.

Основа державного стандарту фізичного виховання в системі освіти - учбові програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів створення різних рівнів підготовки і нормативних документів, які регламентують організацію учбово-виховного процесу в учбових закладах, затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, умінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання.

Положенням про організацію учбового процесу у вищих учбових закладах (1993 р.) визначено, що учбова програма нормативної дисципліни - складова частина державного стандарту освіти. Базова програма по фізичному вихованню для вищих учбових закладів I-II, III-IV рівнів акредитації є нормативною.

Фізична культура - невід'ємна частина загальної і спеціальної культури особистості сучасного фахівця, складова фундаменту його фізичного, духовного благополуччя і успіху у виробничій діяльності. Вона служить якісною динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Все це зумовлює соціальний запит на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має опанування фізичної культури у вищих учбових закладах, де закладаються основи професійної підготовки.

*Фізичне виховання - це соціально-педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину, здійснюваний за допомогою фізичних вправ, природних загартовуючих засобів з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво необхідних рухових умінь, навиків і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності*

*людини до активного життя і професійної діяльності*

Функції фізичної культури якнайповніше реалізуються через систему фізичного виховання.

Це зумовлює введення фізичного виховання в число обов'язкових дисциплін вищих учбових закладів, освоєння яких проводиться за спеціальними програмами в рамках суворо організованого учбового процесу і лише під керівництвом викладачів-професіоналів.

Як учбова дисципліна фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою.

У методичному і інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє з дисциплінами загальноосвітнього соціально-гуманітарного циклу.

Ефективність занять по фізичному вихованню у вищому учбовому закладі значною мірою залежить від змісту програми, відповідно до якої вони здійснюються.

Відповідно до "Державних вимог до учбових програм з фізичного виховання в системі освіти", вищі учбові заклади на підставі учбового плану і базової учбової програми з фізичного виховання розробляють свої робочі учбові програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні і екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення і вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки спеціалістів певного рівня ("молодший спеціаліст", "бакалавр", "спеціаліст", "магістр").

Міністерства, які в своєму підпорядкуванні мають вищі учбові заклади, що готують працівників, професійна діяльність яких здійснюється в спеціальних або екстремальних умовах і вимагає спеціальної фізкультурної освіти і фізичної підготовки, розробляють і затверджують учбові програми з фізичного виховання з урахуванням особливостей підготовки таких спеціалістів на основі базової програми.

Система вищої освіти, що реалізується в Україні, по своїй структурі найбільш близька до англо-американської вищої школи. Рівні молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста і магістра передбачають навчання на масових ступенях вищої освіти, а вищий рівень відповідає навчанню в аспірантурі. Кваліфікація "бакалавр" передбачає опанування професійних навичок самостійної діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки. У обов'язковому мінімумі змісту курсу "соціально-гуманітарні і економічні дисципліни" на рівні підготовки бакалавра визначена низка положень. Зокрема, бакалавр зобов'язаний розуміти роль фізичної культури в розвитку людини, добре орієнтуватися в питаннях фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують зміцнення здоров'я,

розвиток психофізичних здібностей і якостей.

Наступний, вищий рівень професійного навчання - отримання ступеня "магістр" - передбачає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. В галузі знань з фізичної культури магістр повинен мати глибокі професійні знання з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки.

Подальше підвищення кваліфікації в галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі магістерського ступеня і передбачає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у сфері фізичної культури.

Рекомендації Базової учбової програми з фізичного виховання для вищих учбових закладів України (незалежно від форм власності) носять законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистості фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на усередненого студента і дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. На всіх чотирьох рівнях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальній руховій активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості. Програмою виділяється три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

*Перша форма*, що реалізовується на академічних заняттях в учбовий час, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних і оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю.

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

*Третя форма* - активне дозвілля студентів - передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури.

Формований потенціал фізичної культури кожного студента визначається не лише ступенем розвитку фізичних здібностей, але, головним чином, мірою їх комплексної реалізації в учбовій діяльності в сукупності з інтелектуальними, етичними, психологічними якостями.

Активні процеси лібералізації і гуманізації вищої освіти дозволяють з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, що історично склалися, компетентності професорсько-викладацького складу, разом з базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання.

Авторські (експериментальні) програми з фізичного виховання розробляються досвідченими фахівцями відповідних учбових закладів на основі базової і відомчих програм.

Комплексна програма з фізичного виховання - це цільовий алгоритм освіти і виховання студентів з використанням широкого спектру засобів

фізичної культури. Її зміст об'єднує сучасні принципи фізичного виховання і спортивного тренування: науковості, свідомості і активності, доступності і індивідуалізації, наочності, безперервності і поступовості. Оригінальні методологічні підходи дозволяють ефективно вирішувати дидактичні завдання на новій організаційній основі: шляхом цілеспрямованого вдосконалення як безпосередньо змісту учбової програми, так і механізмів забезпечення, сприяючих її реалізації (науково-методичного, організаційного, матеріально-технічного постачання і фінансування).

Макроструктурний підхід, використовуваний в комплексній програмі, забезпечує на практичних заняттях всебічний і гармонійний розвиток особистості студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ і виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу.

Досягнення генеральної мети детерміноване, головним чином, технологією фізичної освіти студентів. Пріоритет освітнього аспекту обумовлений жорстким лімітом часу, що відводиться в учбовому плані ВНЗ на дисципліну "Фізичне виховання", а також вираженою дискретністю педагогічного процесу.

Структура Базової програми з фізичного виховання передбачає поетапне (протягом чотирьох років навчання на рівні підготовки бакалавра) досягнення генеральної мети шляхом реалізації:

- комплексу головних цілей (підцілей першого рівня);
- педагогічних програм і програм забезпечення (підцілей другого рівня);
- низки конкретних педагогічних завдань і завдань забезпечення (підцілей третього рівня).

**Головна завдання занять студентів першого курсу** - адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточні педагогічні завдання:

- 1) виховання у студентів стійкого інтересу і потреби до занять фізичними вправами;
- 2) розвиток резервних можливостей організму студентів;
- 3) формування і вдосконалення знань щодо організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

**Головне завдання занять на другому курсі навчання** - всебічний розвиток організму.

Поточні педагогічні завдання:

- 1) виховання у студентів соціально значущих якостей;
- 2) освоєння оздоровчих програм з використанням різних форм фізичної культури;
- 3) формування поглиблених знань в галузі технології фізичної культури.

**Головне завдання занять студентів третього і четвертого курсів** - формування потреби в здоровому способі життя.

Поточні педагогічні завдання:

- 1) гармонійний розвиток організму студентів і суттєве підвищення їх фізичної працездатності;

2) виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самоудосконаленні, самопізнанні і самооцінці;

3) виховання дисциплінованості і працьовитості в досягненні фізичної досконалості.

Теоретичний розділ програми з фізичного виховання реалізується у формі лекцій, консультацій і індивідуальних занять.

У основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури.

Процес освоєння інформації має три аспекти: концептуальний (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій); категоріальний (опанування понятійного апарату і определениями/дефініціями/основних категорій) і гносеологічний (освоєння принципів і методів пізнання). У технології учбово-пізнавальної діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), думки (твердження або заперечення властивостей предмету) і висновки (узагальнення думок). В процесі формування понять у сфері фізичної культури проводиться аналіз (уявне розчленовування предметів на складові частини, виділення в них ознак) і синтез (інтеграція частин дефініції, що вивчається).

Отримані теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів і визначають рівень їх потреб в руховій активності. Системний підхід до пізнання фізичної культури стимулює студентів до аналізу фактів, їх узагальнення і висновків, що безсумнівно актуалізує їх здібність до ретроспективного пошуку інформації, її систематизації, аналізу і синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку. Для пізнавального процесу мета виступає як ідеальна модель діяльності. Як обов'язковий мінімум теоретичної частини програми визначений учбовий матеріал по наступних розділах: роль, функції і основні цілі фізичної культури в системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців, соціально-біологічні основи фізичної культури; технологія фізичної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику істотно активізує культурний потенціал особи студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Методична підготовка реалізується, в основному, на практичних заняттях, а також на індивідуальних. По окремих темах даються роз'яснення на консультаціях.

Основне завдання методичної підготовки студентів по фізичному вихованню - овоїти методику визначення і індивідуального дозування рівня фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.

Розділ методичної підготовки тісно взаємозв'язаний з теоретичним і

практичним розділами програми. Це дає можливість набути певні знання і навички, у виконанні тих або інших видів фізичних вправ і фізкультурно-спортивної діяльності.

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

### **3. Особливості розподілу студентів на навчальні відділення для проведення практичних занять з фізичного виховання**

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах студенти розподіляються на основне, спеціальне і спортивне навчальні відділенням. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості.

*На основне* учбове відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичної групи, які розподіляються в учбові групи загальної фізичної підготовки (ОФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) і в групи по видах спорту. Студентів підготовчої медичної групи рекомендується об'єднувати в окремі групи ЗФП і ППФП

*На спеціальне* учбове відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи

Учбові групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи учбової програми з теоретичної і методичної підготовки.

Для студентів, які перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або в студентській поліклініці створюються групи фізичної реабілітації і лікувальної фізичної культури.

Залікові вимоги для студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

*На спортивне* навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться учбово-тренувальні заняття в даному вищому учбовому закладі.

Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей. Студентам основного і спортивного відділень надається право вільного вибору виду спорту і учбової групи з урахуванням їх інтересів.

Студенти спортивного відділення, які підвищують свою майстерність за межами вищого учбового закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у встановлені кафедрою терміни. З одного навчального відділення (групи) на інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року

або семестру. Переведення студентів на спеціальне навчальне відділення у зв'язку з хворобою, може здійснюватися у будь-який час навчального року.

Окремі підготовлені студенти всіх навчальних відділень з дозволу кафедри фізичного виховання можуть освоювати програму фізичного виховання по індивідуальному графіку з використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі на комерційній основі. В цьому випадку на початку навчального року або семестру студент зобов'язаний представити індивідуальний графік і програму своїх занять, узгоджувати їх з куратором навчальної групи, в яку він зарахований, і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

У вищому навчальному закладі заняття з фізичного виховання на навчальних відділеннях проводяться впродовж всього періоду навчання в обов'язки не менше 4 год в тиждень (за винятком випускного семестру). При цьому необхідна кількість годин повинна виділятися, передусім, для опанування базовим компонентом фізичного виховання.

Обсяг навчальних занять на навчальних відділеннях може бути збільшений з урахуванням фізичної, спортивної, функціональної підготовленості і бажання студентів за рахунок факультативних форм занять, у тому числі оплачуваних самими студентами.

*Навчальні відділення - самостійні структурні підрозділи у складі кафедри фізичного виховання. Кожне відділення має керівника, викладачів, робочу програму, графік проходження навчального матеріалу, контрольних занять, екзаменів і так далі*

Для програми фізичної підготовки студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціального медичного відділення, характер використовуваних засобів, визначення обсягу і інтенсивності фізичних навантажень здійснюються за результатами медико-біологічної діагностики характеру захворювання і експертної оцінки поточного стану здоров'я тих, що займаються. У реабілітаційно-оздоровчій програмі фізичної підготовки студентів, що мають відхилення в діяльності серцево-судинної і дихальної систем, використовуються базові варіанти комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ, диференційоване використання вправ аеробної спрямованості, дихальних вправ.

Для групи студентів із захворюваннями органів травлення, порушенням обміну речовин і зору пріоритетною буде цілеспрямована робота з формування різностороннього рухового потенціалу з використанням помірних навантажень аеробної дії. У групі студентів з відхиленнями в роботі опорно-рухового апарату використовуються загально-розвиваючі фізичні вправи локальної і регіональної дії, а також засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.

*Практичний розділ програми основного навчального відділення планується з урахуванням підвищення інтересу студентів до спорту і передбачає впровадження передових спортивних технологій в практику фізичного виховання.*



Спортивна спрямованість фізичного виховання забезпечує вирішення завдань з формування різностороннього рухового потенціалу студентів, освоєння ними сучасної техніки рухових дій, розвиток механізмів біоенергозабезпечення, формування індивідуального стилю змагальної діяльності і обов'язкова участь в змаганнях на першість навчальних груп, відділення, факультету, усього закладу, району, міста, області, республіки.

Важливе місце в розділі займає професійно-прикладна фізична підготовка студентів.

Для програмного розділу відділення спортивного вдосконалення характерне використання комплексу сучасних засобів, методів і умов, за допомогою яких забезпечується висока готовність спортсменів і її реалізація в змаганнях. Серед найважливіших методологічних підходів програми доцільно виділити поетапне освоєння спеціальних фізичних навантажень, характерних для підготовки спортсменів високої кваліфікації з урахуванням специфіки учбового процесу у ВНЗ, моделювання діяльності змагання з техніко-тактичними і біоенергетичними компонентами, полізмагальну підготовку спортсменів. На передній план висуваються концепція індивідуального підходу до програмування спортивного вдосконалення, раціональна побудова учбово-тренувального процесу, інтеграція сторін спеціальної підготовки.

В основу стратегії диференційованого визначення індивідуально допустимих фізичних навантажень за об'ємом і інтенсивністю на трьох навчальних відділеннях закладена концепція гуманного ставлення до здоров'я студентів, що, безсумнівно, сприяє реалізації їх біоенергетичної програми розвитку, забезпечує гармонію духовного і фізичного вдосконалення кожного студента. У даній схемі зміст комплексу педагогічних завдань (підцилей третього рівня) виступає базовою формою цільової структури планування учбово-тренувального процесу.

У Базовій програмі по фізичному вихованню для вищих учбових закладів I-II, III-IV рівнів акредитації передбачене створення каталогів учбово-тренувальних завдань, що дозволяє алгоритмизувати процес досягнення педагогічних цілей другого і першого рівнів.

Академічні заняття регламентуються навчальним планом ВНЗ в обсязі 4 годин в тиждень на першому і другому курсах, а також 2-4 год в тиждень - на третьому і четвертому роках навчання. Це складас на першому і другому курсах по 140 год в рік. Заняття включають практичний (116 год), методичний (20 год) і теоретичний (4 год) розділи. На третьому році навчання (підготовка бакалавра) обсяг навантаження не перевищує 70 год (у деяких ВНЗ 140 год). З них на теоретичний розділ відводиться 4 год, на методичний - 6 год.

На підготовку спортсменів молодших розрядів на відділенні спортивного вдосконалення відводиться 6 год в тиждень, спортсменів високої кваліфікації - 8-10 год в тиждень, в міжвузівських групах спортивного вдосконалення обсяг зростає до 16-20 год в тиждень.

#### 4. Особливості методики розвитку та удосконалення фізичних якостей студентів.

При розробці методики занять для студентів враховується не тільки переважне використання комплексів швидкісних та швидкісно-силових вправ, що включаються в заняття з урахуванням запланованого навчального матеріалу з того чи іншого розділу навчальної програми, але й підвищення моторної щільності та інтенсивності навантаження на занятті в цілому.

Режим чергування навантаження та відпочинку має передбачати виконання повторних навантажень на відносно високому рівні функціонування серцево-судинної, дихальної та інших систем, щоб сприяти збільшенню споживання кисню, що дає можливість в окремих частинах заняття виконувати різноманітні освітні та виховні завдання, звертаючи при цьому особливу увагу на розвиток швидкісних, швидкісно-силових, силових якостей та витривалості щодо силових та швидкісних навантажень, тоді як усе заняття в цілому сприяє підвищенню загальної витривалості організму студентів. При цьому враховується та обставина, що в студентів значно зменшується об'єм нового навчального матеріалу, тому значна увага приділяється підвищенню фізичної підготовленості.

На заняттях з фізичної культури зі студентами доцільно проводити окремі заняття зі значною спрямованістю на розвиток фізичних якостей, використовуючи з цією метою засоби як загального впливу, так і диференційованого – для розвитку сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Назвемо основні методичні положення розвитку фізичних якостей у студентів на заняттях із фізичного виховання:

**Сила.** Відомо, що найвищий рівень розвитку відносної сили спостерігається у віці 9 років (і, навіть, раніше). Найвищі темпи приросту характерні для 13-14 і 16-18 річних хлопчиків. Проте найвищі показники рівня розвитку силових можливостей спостерігаються в віці 25-30 років. Регрес функцій не торкається в цьому віці силових здібностей. Тенденція до зниження рівня "вибухової" і відносної сили до 25-30 років пов'язана із збільшенням маси тіла.

Пріоритетного розвитку потребують групи м'язів, необхідні в повсякденному житті (розгиначі хребта, згиначі, розгиначі ніг, згиначі, розгиначі рук, великі грудні м'язи). Для жінок додаткового розвитку потребують м'язи живота, тазу. Силові здібності жінок доцільно розвивати, підвищуючи рівень динамічної сили і витривалість м'язів живота, розгиначів рук і ніг; чоловіків - сили і силової витривалості згиначів і розгиначів рук. Методом динамічних зусиль потрібно підтримувати рівень "вибухової" сили; максимальних зусиль - абсолютної сили; повторних зусиль "до відмови" - витривалість. Для розвитку "вибухової" сили молодим людям можна рекомендувати важку атлетику, спринтерські дистанції в циклічних дисциплінах, легкоатлетичні стрибки і метання, деякі

види боротьби (вільна, самбо, дзюдо) і східних єдиноборств.

Важка атлетика, культуризм, греко-римська боротьба, академічне і народне веслування вдосконалюють динамічну силову витривалість. Адаптацію організму до статичних навантажень забезпечують парусний і буерний спорт, різні види стрільби, фехтування, альпінізм.

Методичні положення розвитку силових якостей:

- застосовувати комплекси вправ локального, регіонального та загального впливу, динамічного та статичного характеру;

- інтенсивність навантаження не повинна становити 90-100% від максимальної. Домагатися величини навантажень при розвитку сили: великого (6-8 повторень), при розвитку силової витривалості – малого (20-25 повторень);

- тривалість статичних вправ визначається в межах 6-8 с. із поступовим підвищенням напруження до максимального;

- комплекс силових вправ включати в другу половину основної частини заняття, окремі вправи можна виконувати в підготовчій частині.

Параметри навантажень та відпочинку, що застосовуються при розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, а також швидкісно-силової витривалості, близькі за абсолютними величинами, а в деяких випадках збігаються. При цьому необхідно враховувати, що значний ефект у розвитку аеробних можливостей дає анаеробна робота, що виконується у вигляді короткочасних повторень, розділених незначними інтервалами відпочинку.

Засоби для розвитку сили: вправи із різних вихідних положень нахили, повороти тулуба, махи ногами, руками у швидкому темпі; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі лежачи; присідання у швидкому темпі; підскоки в упорі лежачи поштовхом рук та ніг з оплеском у долоні; швидка ходьба з партнером на плечах; кидки і ловіння набивних м'ячів із різних вихідних положень у парах; опорні стрибки; стрибки з місця в довжину; вправи з гантелями у швидкому темпі тощо.

Слід пам'ятати про розвиток фізичних якостей студентів і на заняттях із лижної підготовки. Добре підходять для занять такі швидкісно-силові вправи, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи; вправи з партнером у протидії; стрибки в довжину з місця з поворотами на 180° та 360°; підтягування у висі лежачи; гра у футбол на засніженому стадіоні. Усі ці вправи виконуються протягом 8-10 хв. після розучування чи повторення техніки лижних ходів. Закінчують заняття лижною гонкою.

На заняттях із легкої атлетики силові вправи виконуються в другій половині основної частини заняття. При використанні бігових навантажень у кінці основної частини заняття з легкої атлетики швидкість бігу встановлюють у межах 50 – 60% від максимальної.

Силові вправи виконують і при проведенні занять зі спортивних ігор після підготовчої частини протягом 8-10 хв. Наступний етап – проходження запланованого нового матеріалу чи вдосконалення техніки раніше вивчених

ігрових прийомів, проведення двосторонніх ігор

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

Методичні рекомендації розвитку швидкісних здібностей:

- використовувати вправи технічно нескладні, що дозволяють повністю концентрувати увагу студентів на швидкості їх виконання, виконувати дії за раптовими сигналами;
- домагатися, щоб тривалість вправи виключала зниження швидкості внаслідок настання втоми;
- вправи виконувати після попередньої розминки, краще в першій половині заняття.

Методичні рекомендації розвитку швидкісно-силових здібностей:

- застосовувати вправи, що вимагають прояву швидкісних та силових якостей;
- вправи виконувати в максимально можливому для кожного студента темпі;
- тривалість навантаження повинна становити – 20-25 с., інтервали відпочинку – 1,5-3 хв.;
- величина додаткового навантаження має визначати спрямованість швидкісно-силових вправ;
- зменшення навантаження призводить до більшого впливу на швидкісні якості, збільшення впливає на силові якості.

При виконанні вправ можна застосовувати змагальний метод, ділити групу на 2-3 команди. Кількість команд та студентів у них залежить від необхідної тривалості відпочинку.

Якщо в групі 20 – 25 студентів, то для проведення човникового бігу 10x10 м їх розділяють на 5-6 команд, по 4 особи в кожній. Спочатку стартують перші номери з кожної команди, потім другі і д. т., що дозволить кожному стартувати вдруге через 90-100 с. і відповідає методиці.

Наступні 10-15 хв., що відводяться у основній частині уроку на розвиток фізичних якостей, студенти виконують швидкісно-силові вправи переважно із силовою спрямованістю та силові вправи. Величину обтяження при виконанні силових вправ обирають таку, щоб студент міг повторити дану вправу в одному підході зі значним напруженням 6 – 8 разів.

Інтервали відпочинку між підходами (2-3 підходи на вправу) до 45 –

60 с. Усього виконують 2-3 вправи. До кінця року тривалість одноразового навантаження збільшується на 10 – 15 с. за рахунок зменшення інтервалів відпочинку.

При виконанні силових вправ застосовується фронтальний або груповий метод.

Засоби розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей: пробігання відрізків 20 – 40 м; теж саме, але зі стрибками з високим підніманням стегна махової ноги; біг змійкою; човниковий біг 10x10 м; біг спиною вперед, з поворотами кругом, з ударними рухами руками; рух обличчям вперед лежачи в упорі руками ззаду; те ж саме, але спиною вперед; рух уперед підскоками в упорі лежачи, одночасно відштовхуючись руками й ногами; біг із партнером на спині чи плечах; біг на руках із підтримкою партнера за ноги; стрибки зі скалкою; біг стрибками на одній та двох ногах; стрибки з висоти до 1 м з наступним відскоком уперед, уліво, вправо; рух стрибками на одній чи двох ногах змійкою через гімнастичну лаву; опорні стрибки; акробатичні перекиди; метання набивних м'ячів із різних вихідних положень тощо.

**Витривалість.** Циклічні вправи аеробного характеру рекомендується фахівцями для студентів, оскільки відомо, що рівень **витривалості** є одним з основних критеріїв здоров'я і корелює з іншими показниками ступеня здоров'я (працездатністю, стійкістю до захворювань і стресів, тощо і з тривалістю життя. Це обумовлюється тим, що загальна витривалість є інтегральним показником функціонального стану, - функціонального резерву, - усіх основних систем організму: серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної, м'язової. Аеробну функцію в молодому віці добре тренувати за допомогою тривалого бігу і плавання, лижних і шосейних гонок, спортивного орієнтування і триатлону.

Методика застосування бігових навантажень на академічних заняттях описана багатьма вченими. Численні функціональні дослідження переконливо доводять, що вправи, на яких базується тренування серцево-судинної системи повинні бути: динамічними, а не ізометричними; в основному аеробними; поєднувати безперервні та інтервальні методи; з помірною та великою інтенсивністю. Найвищий рівень навантажень повинен бути субмаксимальним в межах 60 - 75% МПК. Більш високі навантаження суттєво не збільшують тренувального ефекту і створюють небезпеку перевтоми.

Сприяті розвитку витривалості будуть і ациклічні вправи, за умови тривалого їх виконання і оптимального навантаження. Середня ЧСС повинна перевищувати 110-130 уд./хв. Виконання спортивних і рухливих ігор, танцювальних вправ, боротьби при застосуванні перемінного інтервального методів, а також за умови достатньої середньої пульсової вартості (ємності) одночасно з аеробною розвиватиме і анаеробну функцію організму.

Навантаження різної модальності повинні бути досить тривалими (>6

хв.) на рівні 60-70% МПК з ЧСС 130-160 уд/хв. Проведення занять аеробної спрямованості на місцевості не складає особливої складності: інтенсивність навантаження регулюється швидкістю пересування; її тривалість - величиною дистанції або часом. В умовах спортивного залу малоінтенсивне тривале навантаження можна забезпечити за рахунок повільного бігу і швидкої ходьби по залу і сходами, рухливої і спортивної гри, степ-тесту в довільному темпі, занять на тренажерах і т.п. Для жінок оптимальними будуть заняття ритмічною гімнастикою, вправи зі скакалкою і баскетбольними м'ячами, рухлива і спортивна гра, сучасні і спортивні танці. За нашим [В.А.Романенко, 1993] даними для підвищення аеробної продуктивності на 26% молодим жінкам досить трьох місяців систематичних занять ритмічною гімнастикою через день по 60 хв., інтенсивністю 65% МПК в пульсовому режимі 162 уд/хв. Зниження, або навпаки, підвищення інтенсивності тренувального навантаження і пульсової вартості дає менший ефект [А.А. Віру зі співавт., 1988].

#### Методичні рекомендації розвитку витривалості:

- загальна витривалість розвивається поступовим збільшенням тривалості виконання циклічних та ациклічних вправ помірної інтенсивності в режимах безперервно-рівномірного, повторно-інтервального або змінного навантаження;

- подібні навантаження сприяють покращенню узгодженості та оптимізації функціонування систем організму.

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

В студентському віці вдосконалення **координаційних** спроможностей не припиняється, проте все сильніше проявляються інволюційні зміни. Загалом, будь-яка система оптимізації фізичного стану повинна мати цільову спрямованість, враховувати конституційні, статеві і вікові, професійні особливості осіб, які займаються і базуватися на структурі і рівнях їх початкової рухової підготовленості.

## **5. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру**

У вищому учбовому закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їх здоров'я покладені на ректора (директори), а конкретне їх проведення здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями. Безпосередня відповідальність за постановку і проведення учбово-тренувального процесу по фізичному вихованню студентів відповідно до учбового плану і державної (базовою) програми

покладені на кафедру фізичного виховання ВНЗ. Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою і громадськими організаціями вищого навчального закладу. Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюється студентською поліклінікою або здоровпунктом ВНЗ.

***У комплекс заходів щодо організації педагогічного процесу кафедри входять наступні пріоритетні напрями:***

- *патріотичне виховання і розвиток суспільне значимих рис особистості студентів;*
- *формування їх наукового світогляду;*
- *організація поточного контролю і оцінка фізичної підготовленості студентів;*
- *поетапне формування спортивно-технічної майстерності студентів, що займаються на відділеннях спортивного вдосконалення;*
- *організація наукових досліджень за рішенням прикладних завдань фізичного виховання студентів;*
- *матеріально-технічне забезпечення учбово-тренувального процесу і його фінансування;*
- *надання оздоровчих послуг студентам і населенню на госпрозрахунковій основі.*

Кафедра фізичного виховання спільно із спортивним клубом здійснює організацію учбового процесу з дисципліни "Фізичне виховання", а також управління спортивно-масовою роботою у ВНЗ і розвиток самодіяльного спортивно-масового руху студентської молоді у формі активного дозвілля.

**Спортивний клуб ВНЗ** - первинна громадська спортивна організація студентів. Його головою обирається, як правило, один з викладачів кафедри фізичного виховання. Спортивно-масова робота спортивного клубу здійснюється на принципах демократії, гласності, самоврядування, широкої творчої ініціативи студентів.

Найбільш значущі цілі в діяльності спортивного клубу:

- консолідація зусиль адміністрації ВНЗ, кафедри фізичного виховання і спортивного активу щодо розвитку і управління студентським спортивно-масовим рухом;
- створення об'єктивних передумов для гармонізації фізичного і духовного виховання студентської молоді.

При реалізації цих цілей спортивний клуб ВНЗ координує діяльність її членів щодо вдосконалення спортивної роботи, надає інформаційні послуги в галузі фізичної культури, бере участь в підготовці студентів-спортсменів, налагоджує міжвузівські і міжнародні студентські спортивні зв'язки.

У ВНЗ України історично склалася традиція проведення комплексних студентських спартакіад серед збірних команд факультетів з різних (культивованих у ВНЗ) видах спорту. У сфері уваги спортивного клубу

перебуває робота з організації самостійних занять студентів у позанавчальний час, а також з пропаганди цінностей фізичної культури, здорового способу життя.

Тенденції, що намітилися в просторі України, до комерціалізації фізичної культури, приватизація її державних форм істотно трансформувала правові і економічні механізми у сфері студентського спорту. Результат цих соціально-економічних змін - **створення студентських спортивно-оздоровчих центрів**. Будучи юридичною особою, спортивно-оздоровчий центр має свій розрахунковий рахунок і ліцензує свою діяльність відповідно до чинного законодавства. Його функції об'єднують пріоритетні напрями діяльності кафедри фізичного виховання ВНЗ, спортивного клубу і медичної частини.

*Основні напрями діяльності студентських спортивно-оздоровчих центрів:*

- *Задоволення потреб студентської молоді, а також професорсько-викладацького складу ВНЗ в здоровому способі життя і його реалізація в професійній діяльності.*

- *Впровадження в практику рухових режимів, сприяючих профілактиці захворюваності тих, що займаються.*

- *Цілеспрямовані заходи щодо розвитку студентського спорту.*

- *Планування, організація і проведення прикладних науково-дослідних робіт, спрямованих на підвищення ефективності учбово-тренувального процесу.*

- *Організація навчально-методичних семінарів з проблем фізичної культури.*

- *Видавнича і маркетингова діяльність.*

- *Організація міжвузівських, всеукраїнських і міжнародних студентських спортивних змагань.*

- *Комерційна діяльність по наданню спортивно-оздоровчих послуг студентам і населенню.*

- *Фінансування оплати праці викладачів і тренерів, витрат на проведення змагань.*

- *Придбання сучасного спортивного обладнання: тренажерів, технічних засобів навчання, автоматизованих систем, екіпіровки.*

Резервні шляхи підвищення ефективності роботи спортивно-оздоровчих центрів - розширення діяльності у сфері підготовки спортсменів високого класу, організація всеукраїнських і міжнародних студентських змагань, посередницька діяльність. З метою розширення джерел фінансування доцільна активізація роботи по наданню рекламних і оздоровчих послуг населенню, видавничій діяльності і гемблінгу, організації виставок і продажу спортивного обладнання.



## **6. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання ВНЗ**

У практичній діяльності викладачеві фізичного виховання необхідно вирішувати цілий комплекс педагогічних, організаційних і управлінських завдань. Викладач фізичного виховання не обмежується лише проведенням академічних занять із студентами. Він активно займається тренерською роботою, виступає в ролі організатора спортивних змагань, виконує функції спортивного судді, інструктора-методиста, бере участь в науково-дослідній і навчально-методичній роботі, а також в госпрозрахунковій роботі кафедри і спортивного клубу.

Дуже важливе місце в роботі викладача фізичного виховання у ВНЗ займає організація самостійних занять студентів у позанавчальний час. Ця робота здійснюється як на спортивній базі кафедри, так і в студентському містечку. Окрім цього викладач виконує контролюючі функції, здійснюючи прийом контрольних нормативів і заліків.

*Професійні обов'язки викладача кафедри диференційовані відповідно до його кваліфікації і статусу.*

У обов'язки **викладача** входить проведення навчально-практичних занять, індивідуальна робота із студентами, що відстають у фізичному розвитку, прийом контрольних нормативів і заліків, навчально-методична робота, організація і проведення змагань, цілеспрямована робота щодо підвищення спортивно-технічної майстерності студентів-спортсменів.

У обов'язки **старшого викладача** (заступника декана по фізичному вихованню) входить:

- комплектування груп студентів в навчальних відділеннях і контроль переміщення студентів протягом навчального року, комплектування спортивних команд факультету;

- надання допомоги студентам-спортсменам, націленою на поєднання їх навчання у ВНЗ з активними заняттями спортом, проведення на факультеті роботи з наочної агітації і пропаганди спорту.

У коло обов'язків **старшого викладача**, відповідального за навчально-методичний розділ роботи (заступник завідувача кафедрою), входить:

- здійснення контролю якості проведення учбово-тренувальних занять;
- розподіл почасового фонду;
- контроль його витрачання;
- організація прийому контрольних нормативів і заліків з фізичного виховання;
- контроль виконання розпоряджень по кафедрі і складання звіту з навчально-методичної роботи.

Основні обов'язки **завідувача кафедрою фізичного виховання**:

- організація навчально-виховного процесу і контроль якості проведення навчальних занять;
- розробка стратегії перспективного розвитку масового спорту у ВНЗ;
- керівництво науково-методичною роботою;

- впровадження наукової організації праці;
- складання кошторису по штатному фінансуванню;
- керівництво госпрозрахунковою діяльністю;
- підвищення кваліфікації викладачів і навчально-допоміжного персоналу кафедри.

*Ефективність професійної діяльності викладача фізичного виховання визначається ідентичністю професійно значущих рис його особистості професійному профілю роботи. Міра відповідності за такими параметрами, як комунікабельність, екстравертність, доброзичливість, рівноваженість, рівень особистої фізичної культури, є об'єктивною передумовою формування його професійної компетенції і успішності педагогічної діяльності у ВНЗ*

Викладач ВНЗ зобов'язаний систематично підвищувати рівень професійних знань, умінь і навичок:

- досконало володіти предметом спеціалізації (знати історію, техніко-тактичні особливості і психологічні аспекти виду спорту);
- знати методику навчання і тренування, способи організації і управління педагогічним процесом;
- уміти складати необхідні документи планування і звітності.

У коло його професійних обов'язків входить систематична і цілеспрямована робота по вдосконаленню індивідуального стилю, майстерності. Він має бути завжди доброзичливим, життєрадісним; ретельно продумувати зміст заняття, проводити його лише в спортивній формі, що відповідає сучасним естетичним вимогам, дотримувати дисципліну праці і сумлінно виконувати свої професійні обов'язки.

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Розкрити суть структури фізичної культури студентів.
2. У чому полягає взаємозв'язок базової фізкультурної освіти і регіональних навчальних програм з фізичного виховання?
3. Розкрити основний зміст базової учбової програми по фізичному вихованню.
4. Що складає основу реалізації теоретичного і практичного розділу базової програми з фізичного виховання?
5. Перерахувати завдання фізичного виховання студентів першого, другого, третього та четвертого курсу.
6. На які навчальні відділення і за яким принципом розподіляються студенти ВНЗ для занять фізичними вправами?
7. В чому полягають особливості занять зі студентам, основного, спеціального та спортивного навчального відділень?
8. Охарактеризувати особливості методики розвитку фізичних якостей студентів.
9. Які пріоритетні напрями входять в комплекс заходів щодо організації педагогічного процесу?
10. Охарактеризувати основні напрями діяльності студентських

спортивно-оздоровчих центрів.

11. Охарактеризувати основні напрями діяльності спортивного клубу.

12. Охарактеризувати основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання.

13. Описати специфічні особливості роботи викладача кафедри фізичного виховання.



### Завдання для самостійної дослідницької роботи

1. Розробити комплекс вправ для розвитку швидкодію-сильових якостей дівчат.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку сильових здібностей у юнаків.
3. Розробити комплекс вправ для розвитку витривалості у студентів.
4. Написати реферат на тему: «Організаційні основи фізичного виховання і спорту в Збройних Силах України» за таким планом:
  - a) Мета і задачі фізичного виховання військовослужбовців
  - b) Засоби фізичного виховання та фізичної підготовленості військовослужбовців.
  - c) Форми організації фізичного виховання військовослужбовців



### Література:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
2. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2005. – 208 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. в 2-х томах / За редакцією Т.Ю. Круцевич.- Том 2. - К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

## Тема 4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

### ПЛАН

1. Основне призначення та завдання ППФП. Фактори, які враховуються під час складання змісту і вибору задач ППФП. Характеристика професіограми.
2. Значення використання переносу ефекту вправ для практики ППФП.
3. Спеціальна фізична підготовка в процесі ППФП.
4. Засоби і форми організації ППФП.

#### **1. Основне призначення та завдання ППФП. Фактори, які враховуються під час складання змісту і вибору задач ППФП. Характеристика професіограми.**

Сучасне виробництво з його механізацією і автоматизацією виробничих процесів характеризується зменшенням ваги фізичної праці іншим ритмом праці, збільшенням його складності та інтенсивності. Це вимагає більшого напруження розумових, психічних, фізичних зусиль, підвищеної координації і культури рухів, високої концентрації уваги від спеціалістів. Перераховані якості вимагають постійного розвитку і удосконалення, тобто чим досконаліша техніка і вища технологія виробництва тим досконалішою повинна бути людина, яка керує ними. Якість підготовки, зокрема, фізичної підготовки, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особисте але й соціально-економічного значення.

Як своєрідний різновид фізичного виховання **професійно-прикладна фізична підготовка** є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно-корисних рухових вмінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо зв'язаних з ними здібностей, від яких безпосередньо чи опосередковано залежить професійна діяльність.

Основне призначення ППФП – цілеспрямований розвиток і підтримання на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також тренування функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових вмінь і навичок, переважно необхідних в зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

На зміст і форми фізичного виховання дорослих істотно впливають особливості виконуваних ними соціальних функцій і умови побуту. У віці 18-30 років люди вступають на самостійний шлях життя, здобувають професії в середніх спеціальних, вищих і інших навчальних закладах,

приступають до трудової діяльності на підприємствах, в установах, у сільському господарстві; дехто навчається у вечірньому і заочному навчальних закладах, поєднуючи навчання з роботою; юнаки проходять службу в армії. У цьому віці формуються професійні інтереси, складається сімейне життя. Саме в цей період найбільш яскраво розкривається один із принципів системи фізичного виховання – **принцип її зв'язку з трудовою і військовою практикою**. Фізичне виховання тих, хто навчається в навчальних закладах є обов'язковим і здійснюється на основі державних навчальних планів, програм і настанов, здобуваючи чітко виражену професійно- і військово-прикладну спрямованість.

Професійно-прикладний аспект може бути виражений і в заняттях спортом. У тих випадках, коли обрана професія висуває специфічні вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностями, руховими вміннями і навичками людини, організується професійно-прикладна фізична підготовка з усіма властивими їй особливостями.

**Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності** найбільш конкретно втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить свій специфічний прояв.

Задачі і зміст ППФП можуть бути визначені за умови відомих характерних вимог професії до людини, а саме, факторів професійної діяльності і її умов.

**Фактори, які враховуються під час складання змісту і вибору задач ППФП (Б.І.Загорський, 1984):**

- особливості інформаційного забезпечення діяльності (ОІЗД);
- характер основних робочих рухів (ХОРР);
- особливі зовнішні умови діяльності (ОЗУД).

**ОІЗД.** Трудова діяльність людини базується на постійному прийомі та аналізі інформації щодо дій, що виконуються і щодо зовнішнього середовища. Прийом цієї інформації пов'язаний з переважаючим завантаженням певних аналізаторів і споріднений з психічними процесами (увага, пам'ять тощо). *Мається на увазі інтенсивність сигналів і зміна їх інтенсивності, кількість інформації що поступає за одиницю часу; умови сприйняття (ліміт часу, сприйняття під час руху об'єкту, при перешкодах тощо).*

**ХОРР.** Аналіз структури рухової діяльності в процесі праці. ХОРР - це сукупність найбільш виражених (переважаючих) особливостей основних робочих рухів в трудових діях, які складають зміст даної професійної діяльності. *Описати її можна так, наприклад, тип рухів (натискуючи, ударні, обертальні тощо), особливості узгодженості і послідовності рухів руками, ногами, тулуба і інші характеристики. Крім того, ХОРР можна представити у кількісних показниках (просторові, часові і динамічні параметри).*

**ОЗУД.** Супутня дія зовнішніх факторів, які ускладнюють здійснення трудового процесу, і в деяких видах робіт, вимагають володіння прикладними руховими вміннями і навичками. *Несприятливі зовнішні умови, це – гіпокінезія, незручна робоча поза, закачування тощо.* В таблиці 1 представлені деякі дані щодо змін у стані організму і рухової діяльності в процесі праці під впливом різних негативно діючих факторів

Уточнити задачі і форми використання засобів фізичної культури для певного виду трудової діяльності допомагає складання спеціальних професіограм.

#### **У професіограму включають:**

1. Загальні відомості про професію (вид професії, засоби і результати праці, неспецифічні умови праці і загальний розпорядок дня).

2. Дані про особливості трудової діяльності і її умов, що специфічно впливають на організм: робоче положення і склад робочих операції, переважно функціонуючі органи, ступінь фізичних зусиль і психічної напруженості, темп, ступінь одноманітності і порядок чергування робочих фаз і відпочинку: температура мікро сфери, її забруднення, виробничий шум, вібрація, обертання, поштовхи: динаміка працездатності.

3. Специфічні професійні захворювання.

4. Специфічні відхилення у фізичному розвитку, які викликані характером і умовами професії.

5. Специфічні фізичні і психічні якості, якими повинен володіти представник даної професії.

6. Необхідні рухові навички професійно-прикладного характеру.

#### **Задачі ППФП:**

1. Цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, специфічних для обраної професії.

2. виховання професійно важливих для даної діяльності психічних якостей (вольових якостей, оперативного мислення, якостей уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття).

3. формування і удосконалення професійно-прикладних вмінь і навичок (пов'язаних з особливими зовнішніми умовами майбутньої трудової діяльності).

4. Підвищення функціональної стійкості організму до несприятливого впливу специфічних для даної професії факторів зовнішнього середовища (гіпокінезія, закачування, дія токсичних речовин тощо).

5. Повідомлення спеціальних знань студентам для успішного засвоєння практичного розділу ППФП і застосування набутих вмінь, навичок і якостей в трудовій діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка формується разом з загальною фізичною підготовкою. Необхідність їхнього граничного поєднання обумовлена об'єктивними закономірностями функціонування і удосконалення організму людини.

До державних установ, що організують фізичне виховання дорослих,

відносяться середні і вищі спеціальні навчальні заклади, армія і ряд інших (органи міліції, пожежної охорони тощо). Фізична підготовка в державних установах є обов'язковою і здійснюється по офіційних програмах і настановах.

Інтерграція ППФП в систему фізичної культури студентів пов'язана з низкою проблем, основна з яких - суттєві різниці в умовах і характері праці представників багатьох спеціальностей та спеціалізацій на виробництві, а звідси - необхідність різноманітного змісту цього розділу програми фізичного виховання для студентів кожного вузу. Ось чому програма рекомендує конкретний зміст ППФП студентів розробляти кафедрам фізичного виховання разом з профілюючими кафедрами вузів. Такий підхід до проблеми дозволяє більш повно брати до уваги особливості умов і характеру праці майбутньої професійної діяльності студентів.

ППФП адаптує і готує людину до обраної трудової діяльності, тому її задачі можна назвати специфічними і спрямованість їх визначається вимогами конкретної професії. Задачі ППФП конкретизуються з врахуванням особливостей професії, що вивчається.

## **2.Значення використання переносу ефекту вправ для практики ППФП**

Фахівцями встановлено, що успішність навчання і підготовки людини до праці в обмежені терміни залежить від наявності в неї відповідних задатків і здібностей. При цьому слід розрізняти актуальні спроможності (такі, що вже проявилися) а також потенційні (такі, що ще не проявилися, але передбачаються в людини на основі наявності здібностей близьких за структурою видів діяльності). Таким чином якість підготовки фахівців пов'язано з проблемою *визначення професійної придатності* абітурієнтів для певних професій і спеціальностей. Оскільки є широкий перелік професій, що вимагають підвищені вимоги до певних **стійких** якостей особистості. Професійна придатність повинна визначатися відповідністю психофізіологічних можливостей організму людини вимогам певної професії. Виявлення професійної придатності складає складну і недостатньо розроблену проблему. Стосовно професій, які не висувають виняткових вимог до фізіологічних функцій, мова йтиме не про абсолютну професійну придатність, а лише про прогнозування відносної успішності навчання трудовим навичкам і оволодіння фахом. Економічно доцільним є розробка професіограм.

Механізм *формування рухових професійних навичок* впритул до його автоматизації в наш час трактується з позицій умовнорефлекторної діяльності. В процесі виконання вправ (тренування) формується руховий стереотип - навичка. Для засвоєння нових форм рухової діяльності використовується увесь фонд рефлекторних зв'язків, отриманих людиною протягом життя (в результаті переносу). Нові робочі навички будуються на основі різноманітного сполучення засвоєних раніше. Отже, ніж багатший

руховий досвід людини, тим швидше вона оволодіє новим для неї навиком.

Ефективність взаємодії навичок залежить від наявності певних **знань** в студентів. Знання сприяють правильному формуванню ідеомоторної уяви простих і складних рухів.

Для досягнення вищого рівня інтенсивності праці суттєве значення має спеціальна психофізіологічна підготовка людини до праці. В процесі спеціально спрямованої підготовки можуть вдосконалюватися не тільки фізичні, але і психічні, вольові якості, різні види уваги, швидкість і точність реакції тощо. В результаті, в осіб розвиваються стійкість до різноманітних навантажень і негативних умов праці - гірська гіпоксія, вплив холоду, спеки тощо.

Для ППФП принципово важливою є різниця між руховим вмінням і навичкою. При навчанні трудовим діям і, особливо, окремим трудовим рухам різної складності **не завжди вимагається доводити їх виконання до ступені автоматизму**. Це викликано багатогранністю видів праці навіть в представників однієї професії, а також необхідністю в зміні праці фахівців в процесі трудового життя.

З питанням змісту ППФП тісно пов'язана проблема **послідовності** формування окремих прикладних умінь і навичок. Позитивний перенос вже надбаних навичок з подібною структурою рухових актів допомагає формуванню нових умінь і навичок. В протилежному випадку навчання набирає форму перенавчання і значно уповільнюється. Принцип позитивного переносу використовується в спортивному тренуванні при підбиранні підвідних вправ.

Стосовно фізичної підготовки, на відміну від психології, явище переносу може спостерігатись не лише відносно навичок, але і відносно фізичних якостей. Суттєве значення у навчанні руховій дії має взаємодія, "перенос", навичок, що вироблені раніше або які формуються паралельно. *Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метати гранату.* Перенос навиків трапляється у тих випадках, коли структури рухових дій, поряд із відмінностями, мають типову схожість.

Слід відмітити, що перенос фізичних якостей або рухових навичок у чистому вигляді практично неможливо, внаслідок того, що вони існують разом при виконанні будь-якої вправи і результат тренування залежить як від розвитку навички, так і фізичної якості. Ось чому під час пояснення переносу між фізичною підготовленістю та професійною діяльністю неможна обмежуватись лише аналізом структури рухових навиків. В багатьох випадках явище переносу пов'язано із загальними морфологічними, біохімічними та функціональними змінами в організмі під впливом вправ для розвитку фізичних якостей.

Для практики професійно прикладної підготовки суттєве значення має використання таких видів переносу ефекту вправ:

- а) так званого односпрямованого (однорідного) переносу якостей



(наприклад, витривалості, набутої в підготовчих вправах, на витривалість в процесі трудової діяльності);

б) переносу якостей, набутих під час роботи м'язів однієї сторони тіла, на працездатність симетричних м'язів протилежної сторони тіла;

в) неоднорідного переносу якостей (наприклад, сили на швидкість);

г) переносу ефекту тренування в яких-небудь вправах на стійкість організму до дій низки несприятливих факторів зовнішнього середовища;

д) переносу рухових навичок.

Таблиця 6

**Ілюстрації прямого прикладного переносу відповідних рухових вмінь і навичок (за В.П.Полянським, 1999)**

<b>Рухові навички</b>	<b>Види вправ, спорту</b>	<b>Професії</b>
Дії під водою	Плавання, підводний спорт	Водолаз
Водіння автотранспорту	Авто- та мото-спорт	Водій
Складнокоординаційні дії на висоті	Альпінізм, гімнастика	Монтажник-висотник
Обертальні рухи	Акробатика, стрибки на батуті	Льотчик, пілот, космонавт
Оперування картами, схемами	Спортивне орієнтування на місцевості	Штурман, інженер
Використання зброї	Стрільба, біатлон	Військовослужбовець, мисливець
Рукопашна сутичка	Бокс, всі види боротьби	Міліціонер, військовослужбовець, співробітник служби безпеки

**3. Спеціальна фізична підготовка в процесі ППФП.**

Відомо, що фізичні якості можуть розвиватися не тільки в процесі занять фізичними вправами, але і в процесі трудової діяльності. Проте така підготовча роль самої праці проявляється лише на перших етапах професійної діяльності та лише до певного рівня, що в затримує професійне вдосконалення людини. Тому зміст ППФП студентів до їх майбутньої професії тісно пов'язане з розвитком тих майбутніх функцій і якостей, які відповідають критерію придатності для людини до цих професій. При цьому враховується те, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей людини може відбуватися на різних вікових етапах життя людини більше чи менш ефективно. Одночасно ступінь їх прояву визначається не тільки функціональними можливостями організму людини, але і

психічними факторами, зокрема вольовими, оскільки головна роль в цих процесах належить нервовій системі.

В загальному комплексі засобів прикладної фізичної підготовки використовуються як загальнопідготовчі, так і спеціально-підготовчі вправи. Склад цих засобів деталізується в залежності від особливостей професії.

Склад загальнопідготовчих вправ може бути досить широким. Основний критерій їхнього вибору – можливість ефективно сприяти підвищенню рівня загальної працездатності організму, збільшенню його “робочих потенціалів” і стійкість по відношенню до факторів, які погіршують здоров'я, і тим самим створювати умови успішної професійної діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи в професійно-прикладній фізичній підготовці, як і в інших спеціалізованих видах фізичного виховання, включають елементи рухового складу обраної діяльності (коли це можливо та виправдано; наприклад, прикладні вправи пожежника, оперативних працівників міліції, військово-прикладні багатоборства) або моделюються за аналогією з обраною діяльністю, таким чином, щоб відтворити характерні для неї вимоги до фізичних та психічних здібностей людини (наприклад, спеціально-підготовчі вправи на тренажерах для льотчика). В тих випадках, коли створити таким шляхом достатньо ефективні засоби немає можливостей, підбираються вправи за принципом значного переносу тренувального ефекту з підготовочих вправ на професійну діяльність.

ППФП передбачає тісний взаємозв'язок **загальної і спеціальної** фізичної підготовки. Фахівці (Л.В.Чахідзе) підкреслює, що спеціальне тренування повинно базуватися на загальній фізичній підготовці. Весь комплекс ППФП - на загальноприйнятій теоретичні і методичні положення системи підготовки спортсменів, яка дозволяє підготувати людину до максимальної нервово-м'язової діяльності. Таким чином науково - методичні основи розвитку фізичних якостей, розроблені в системі фізичного виховання, можуть бути повністю застосовані і в процесі ППФП.

В більшості видів трудової діяльності людині доводиться долати вагу власного тіла. Тому вирішальне значення має не абсолютна, а відносна м'язова **сила**. Встановлено, що максимальні величини прояву сили знаходяться в залежності від умов тренування. Тому засоби методи силового тренування повинні бути адекватними режиму діяльності на виробництві. Тому потрібно підбирати вправи подібні за структурою, величиною і характером нервово-м'язових зусиль, кутовій амплітуді до виробничих рухів. Необхідність акцентованого розвитку окремих м'язових груп передбачає вивчення топографії м'язів, зайнятих у виробництві.

Заціорський В.М. вважає, що м'язи, які визначають нормально життєдіяльність організму людини поза трудовою спеціалізацією, повинні бути добре розвинуті. Таким групами м'язів вважаються: розгиначі хребта, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз, а також м'язи черевного

пресу і поперекової області.

Виходячи з того, що в професійній діяльності більшості сучасних професій не зустрічаються ситуації, які вимагають максимальних проявів сили, проте на фоні тривалого статичного напруження відбувається суттєве динамічне навантаження дрібних м'язових груп в мікроруках. Тому з метою ППФП можна рекомендувати застосування ізометричні вправи.

Процес розвитку **бистрості** повинен базуватися на особливостях її прояву у виробничих умовах, оскільки перенос бистрості відбувається лише в координаційно подібних рухах. Відомо, що всі три прояви бистрості (латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху і частота рухів) незалежні один від одного. Тому для більшості сучасних професій потрібні не максимальна бистрість рухів і їх досконала точність, а близькі до оптимальних поєднання їх обох. При цьому рухи не вимагають значних м'язових зусиль. До того ж при розвитку бистрості і точності рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких йому доведеться працювати. Оскільки встановлено в спортивній практиці, що ідентичність відповідних реакцій зменшується при несподіваній зміні умов діяльності.

Для розвитку бистрості складних реакцій можна використовувати безмежні можливості рухливих і спортивних ігор.

В наш час розрізняють різні види втоми: розумова, емоційна, фізична тощо. Високі показники **витривалості** в одному виді ще не гарантують високої витривалості в іншому. Найбільше значення у ППФП майбутніх спеціалістів має розвиток аеробних можливостей організму, які забезпечують тривалу продуктивну роботу невисокої потужності. Як стверджує Заціорський В.М., ніж нижча потужність роботи, тим менше результат її залежить від досконалості рухової навички і більше від аеробних можливостей людини. При дуже низькій потужності (що найчастіше зустрічається на виробництві) найбільше значення набуває загальна витривалість. Загальна витривалість визначає можливості і спеціальної витривалості в специфічних трудових діях. Тому що в таких умовах відбувається перенос тренуваності і підвищення функціональних можливостей вегетативних систем організму особи на всі прояви витривалості. Тому перед тим, як приступити до формування спеціальної витривалості, необхідно попередньо створити в особи певну базу можливостей, загальної витривалості.

Методика покращення аеробних можливостей організму в процесі фізичного виховання передбачає рішення трьох задач: підвищення максимального рівня поглинання кисню, розвиток здатності підтримувати цей рівень тривалий час, збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Засобами є тривалі (від 6 хвилин) низькоінтенсивні ( $ЧСС > 134$  уд/хв) вправи.

Розвиток **спритності і гнучкості** з метою ППФП студентів не має самостійного значення в силу особливостей характеру і умов праці більшості спеціалістів. Гнучкість і спритність визначають швидкість

оволодіння новими трудовими рухами, а також ступінь використання досягнутого рівня сили, швидкості і витривалості, отже і успішності професійної освіти і продуктивності трудових дій. Отже розвитку цих якостей потрібно приділяти увагу в процесі фізичного виховання. Тому процес ФВ постійно повинен бути забезпеченим достатньою кількістю і новизною фізичних вправ. Методика розвитку гнучкості визначається умовами і вимогами трудового процесу.

#### **4. Засоби і форми організації ППФП.**

Велика кількість сучасних професій потребують від виконавців підвищених спроможностей тривалого концентрованої чи розподіленої уваги, стійкості до гіпоксії, до високих чи низьких температур, підвищеної стійкості до вестибулярних подразників та ряду інших чинників, що в певній мірі лімітують працездатність і продуктивність професійної діяльності. Дослідженнями доведено, що **спеціальні якості** можна вдосконалювати шляхом спрямованого підбору засобів фізичного виховання і методик їх застосування. Так, заняття спортивними іграми сприяє збільшенню кута зору, просторовому орієнтуванню, заняття гімнастикою, акробатикою, стрибками в воду - стійкості до навантажень і сильнодіючих подразників вестибулярного апарату, заняття альпінізмом - стійкості до висотної гіпоксії, тобто під впливом занять фізичними вправами відбувається неспецифічна адаптація до інших різноманітних сильнодіючих подразників.

**Засоби ППФП** розподіляють на групи за їхньою спрямованістю:

- а)** розвиток професійно-важливих фізичних здібностей;
- б)** виховання вольових і інших психічних якостей;
- в)** формування і удосконалення професійно-прикладних вмінь і навичок;
- г)** підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

**Засобами ППФП** слугують ті ж фізичні вправи, проте спеціально відібрані і організовані у повній відповідності до її задач.

1. Прикладні фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту
2. прикладні види спорту
3. оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники
4. допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділ ППФП.

Підбір **прикладних фізичних вправ** повинен проводитися за принципом адекватності психофізіологічного впливу окремої вправи прикладним і спеціальним якостям, що розвиваються і мати досить загальну структуру і динаміку рухів з тим рухом, що засвоюється. Акцентований розвиток необхідних фізичних і спеціальних якостей повинно знайти відображення і в деякому підвищенні відповідних нормативів.

Спеціально підібрані прикладні фізичні вправи не є спеціально відібраними "виробничими" вправами, оскільки існуючого арсеналу фізичних вправ достатньо для вирішення задач ППФП. В Вузах, випускники яких працюють в польових і експедиційних умовах оволодівають прикладні навички веслування і управління парусними човнами і т. п. Проблемним питанням є виділення з комплексу елементів підготовки спортсмена (веслувальника чи яхтсмена) саме того розділу і у відповідному обсязі, які будуть забезпечувати ППФП при мінімумі годин навчального часу.

Одним з ефективних засобів ППФП є **прикладні види спорту**. Так для студентів ряду факультетів спортивний туризм в його різновидах є прикладним видом спорту. Він формує у студентів комплекс прикладних знань, вмінь, навичок, фізичних і спеціальних якостей. Акробатика, гімнастика, стрибки у воду і на батуті є прикладними для студентів навчальних закладів громадянської авіації.

**Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники** грають самостійну роль при вихованні спеціальних якостей. Найбільший вплив цих засобів проявляється при підготовці студентів в умовах понижених температур, жаркого клімату тощо. В процесі засвоювання зазначених засобів ППФП можна забезпечити підвищену стійкість до холоду, спеки, сонячної радіації і коливання температур.

В наш час визначилося кілька **форм** ППФП в системі фізичного виховання, які можуть бути згрупованими за таким принципом: навчальні заняття (обов'язкові і факультативні), самодіяльні заняття, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Кожна з них має одну або кілька форм реалізації ППФП, які можуть вибірково використані для усього контингенту студентів, або його частини.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Програмою ФВ передбачається проведення теоретичних занять у *формі лекцій*. Частина лекційного матеріалу стосується загальних основ ППФП, частина - викладається окремо для студентів певної спеціальності. Оскільки неможливо викласти всю інформацію підчас лекційних занять, частина матеріалу викладається підчас практичних занять з ФВ. У такому випадку можна використовувати *форму короткої бесіди під час виконання вправ*.

Крім навчальних занять набуває поширення навчальні заняття з ППФП під час практики.

В окремих вузах різного профілю практикується самостійне виконання студентами завдань викладача фізичного виховання. Виконання таких завдань потребує певних прикладних знань, які сприяють вихованню і формуванню прикладних фізичних і спеціальних якостей, вмінь і навичок. Виконання контролюється викладачем, в окремих випадках вони включаються в залікові семестрові вимоги.

ППФП при самостійних заняттях студентів в позанавчальний час

також має кілька форм:

- заняття прикладними видами спорту в спортивних секціях;
- самостійні заняття фізичними вправами і видами спорту, які сприяють ППФП протягом навчального року і практики.

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

#### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. *Основне призначення та завдання ППФП.*
2. *Фактори, які враховуються під час складання змісту і вибору задач ППФП.*
3. *Значення ефекту переносу в процесі ППФП.*
4. *Спеціальна фізична підготовка та особливості розвитку фізичних якостей в процесі занять ППФП.*
5. *Засоби які використовуються у ППФП.*
6. *Форми організації занять ППФП.*
7. *В чому полягають особливості педагогічного контролю в ППФП.*
8. *В чому полягає взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки стосовно ППФП*
9. *Характеристика показників професіограми.*



#### Завдання для самостійної дослідницької роботи

1. Продовжити таблицю прямого прикладного переносу рухових вмінь і навичок, додавши професію (за завданням викладача).
2. Скласти професіограму на професію (за завданням викладача).
3. Розробити комплекс самостійних тренувальних занять для цієї професії.



#### Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. в 2-х томах / За редакцією Т.Ю. Круцевич.- Том 2. - К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

4. Теоретичні основи та передумови професійно-прикладної фізичної підготовки / В.П.Іваненко, Л.І.Чипиленко, Ю.М.Алексійчук, А.Р.Самоха та ін. – Черкаси: 1997. – 93 с.

## Тема 5. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

### ПЛАН

1. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
2. Мета, завдання фізичного виховання у кожному віковому періоді.
3. Фізична культура в науковій організації праці та в режимі трудового дня:
  - динаміка працездатності людини в процесі праці;
  - основні вимоги до підбору комплексів виробничої гімнастики.
4. Функції та форми фізичної культури дорослого населення.
5. Чинники, що впливають на стан здоров'я дорослих людей.

#### **1. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини**

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.

Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти, фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старше 60 років більше індивідуальних рис, ніж загальних. Наведене твердження має особливе значення при організації занять фізичними вправами, оскільки вони проводяться з урахуванням функціональних можливостей людини. Визначити календарний, пенсійний та демографічний вік досить просто, а для визначення біологічного віку не існує однозначних критеріїв. Розроблено спеціальні методики, що включають медичні, психометричні тести і спеціальні психологічні анкети, але порівняти календарний і біологічний вік не вдалося. Вважається, що "істинний" біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров'я людини, а також її соціальні контакти.

Згідно з віковою класифікацією у дорослих людей виділяють 4 періоди – зрілий, похилий, старший вік та довгожителі:

#### **Зрілий**

1 період	Чоловіки 22-35 р	Жінки 21- 35 р
2 період	Чоловіки 36-60 р	Жінки 36-55 р



**Похилий** Чоловіки 61-74 р Жінки 56-74 р  
**Старший вік** 75- 90 р (чол. і жін.)  
**Довгожителі** Старше 90 (чол. і жін.)

Розгляд біологічних 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).

Подібно двигуну, який починає спрацьовування вже з моменту його запуску, людина починає старіти дуже рано. Зовні це старіння нічим не виявляється, тому його можна виявити тільки тонкими методами. При цьому зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники можуть знижуватися в перші роки життя (наприклад, відносна маса крові на кг ваги), другі спочатку зростають, а після 30 років зменшуються (потужність серцевої діяльності,) деякі з віком майже не знижуються (морфологічний склад крові). При цьому в першу третину життя людини (до 25-30 років) переважають процеси розвитку. Вважається, що у момент закінчення росту організм людини досягає відносної стабільності, яка зберігається до 35-40 років. У продовж цієї фази життєвого циклу індивідууму його фізичні і психічні можливості проявляються у всій повноті. Потім починається інволюційний період розвитку людини, спочатку процеси інволюції дещо уповільнені, а після 60 років їх темп прискорюється. В зв'язку з цим, в онтогенезі людини умовно виділяють 3 етапи:

I етап - це етап інтенсивного розвитку органів і систем організму, морфологічних і функціональних показників людини;

II етап - етап відносно стабільного стану фізіологічних функцій людини, або за думкою деяких авторів етап відносно-повільного зниження рівня функціональних можливостей організму людини;

III етап - поступового або швидкого зниження рівня функціональних можливостей організму людини, етап інволюції.

Адаптаційно-регуляторна теорія старіння В.В.Фролькіса свідчить, що на етапі інволюції поруч із згасанням, порушенням функцій органів і систем організму включаються механізми адаптації, які закріплені в еволюції. Весь комплекс механізмів, спрямованих на збереження життєдіяльності у цей період визначають як період вітауктуму (віта - життя, аuktum - збільшувати). Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність - всебічне функціональне навантаження органів, систем старіючого організму шляхом занять фізичними вправами.

Відомо, що організм людини у відповідь на фізичне навантаження реагує не однією якою-небудь реакцією, а цілим рядом біохімічних, морфологічних та фізіологічних процесів. Під час фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються термінові адаптаційні зміни (термінова адаптація). При багаторазовому

повторенні термінових адаптаційних процесів структурні і функціональні можливості людини розвиваються (довготермінова адаптація). Тому систематичні оптимальні для кожного віку заняття фізичними вправами дозволяють покращити функціональний стан багатьох систем організму, віддалити інволюційні процеси, знижують ризик виникнення багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних.

Таким чином, знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає однією із важливіших умов успішної організації рухової активності людини, особливо старіючої. Зовнішні (соціальні) і внутрішні (біологічні) стимули розвитку фізичного потенціалу людини ніби доповнюють одне одного і забезпечують найбільш раціональний шлях досягнення мети ФВ: накопичення фізичного потенціалу, необхідного для нормального функціонування людини в оточуючому середовищі.

**Фізичний потенціал людини (ФП)** - це сукупність фізичних якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються в рухах, діях і робочих операціях (В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987).

Розвиток фізичного потенціалу відбувається впродовж всього життя людини і також проходить через вказані три етапи онтогенезу людини. Критерієм ефективності управління процесом ФВ дорослих є забезпечення більшого ступеню відповідальності ФП людини зовнішнім середовищним і, перш за все, соціальним вимогам. В той же час показником неефективності такого управління може стати невідповідність стану ФП людини рівню вимог середовища і внутрішнім можливостям організму. Перевищення цих можливостей у ФВ настільки небажано, а часто і не допустимо, як і недостатнє їх використання. Ігнорування цих обставин може призвести до трагічних наслідків.

Закономірності вікової еволюції ФП людини (3-й вищезгадані етапи розвитку) обумовлюють наступні дві важливі вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди:

1. 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.

2. У наступні роки життя слід підтримувати режим помірної рухової активності (РА), не допускати різкого зниження рівня ФП.

3. 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.

Різнорівневість РА може бути забезпечена сезонними змінами її змісту. Арсенал форм РА настільки широкий і різноманітний, що дозволяє кожного року забезпечувати людину новою руховою діяльністю. Але особливої необхідності у цьому не має. Можна спланувати двох-трьохрічний

алгоритм зміни змісту РА і повторювати його на протязі багатьох років. Зміст РА залежить від інтересів людини і реальних можливостей, але головне правило - різноманітний характер РА повинно виконуватись обов'язково.

Загальна спрямованість зміни характеру фізичних навантажень у зв'язку із віком:

- поступове зниження об'єму занять силовими видами спорту і одноборствами (боротьба, бокс) через зростання небезпеки травматизму;
- поступове зниження частки вправ спочатку швидкісного, а потім силового спрямування;
- підвищення частки вправ, спрямованих на розвиток витривалості;
- збільшення часу, який відводиться для індивідуальних занять;
- застосування у ФВ більшої кількості неспецифічних засобів (городництво, садівництво, рибальство, полювання, туризм, загартовуючі процедури).

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 змінюються завдання ФВ, його зміни, форми, характер фізичних навантажень.

## **2. Завдання фізичного виховання дорослого населення**

Завдання, засоби, методи, форми організації різних вікових контингентів населення обумовлена як соціальними, так і біологічними факторами.

Генеральна мета суспільства у сфері виховання, що висувається на багатогірну перспективу, залежить від соціальних потреб.

При цьому мета фізичного виховання обумовлена об'єктивними вимогами до фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини в основній сфері її життєдіяльності - у сфері праці.

В умовах сучасного матеріального виробництва до фізичних здібностей людини пред'являються нові вимоги: замість грубих фізичних зусиль багато видів праці потребують координованих рухів, замість стереотипних навичок - здатність оволодівати новими вдосконаленнями формами рухів. У багатьох сучасних трудових процесах необхідні підвищені лабільність та стійкість функцій органів чуття (аналізаторів), загальна психофізична витривалість. Таким чином, технічний прогрес у сфері праці навіть посилює у певному аспекті необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності.

Таким чином, **спрямованість ФВ дорослої** людини обумовлена певними суспільними потребами у сфері праці і поки що має відношення до військової справи. Закономірності суспільного прогресу вимагають також і всебічного розвитку особистості людини. Як вказує Б.М.Шиян сьогодення об'єктивно ставить низку вимог до особистих якостей людини, здатної успішно функціонувати в умовах ринку. Серед них: уміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, здатність до

професійного динамізму, комунікабельність, розвинуті навички роботи в групах і колективах. У процесі ФВ для набуття цих якостей створюються найкращі умови.

Із завершенням загальної та професійної освіти люди приступають до багаторічної трудової діяльності. У цьому зв'язку фізична культура є одним з факторів, що надають позитивний вплив на трудову діяльність людини в сучасному виробництві.

Між фізичною культурою і трудовою діяльністю простежуються зв'язок у багатьох аспектах.

Особливості трудової діяльності	Значення фізичного виховання дорослого населення
Будь-який трудовий процес має фазу вращовування, а при його великій тривалості і напруженості також і фазу зниження працездатності.	Засоби фізичного виховання прискорюють вращовування, уповільнюють зниження працездатності та продуктивності праці, сприяють швидкому відновленню втраченої в процесі праці нервово-психічної і м'язової енергії
Деякі сучасні види праці характеризуються малою м'язовою активністю (гіподинамією) або локальним навантаженням на окремі частини тіла, на окремі функції організму.	Засоби фізичного виховання дозволяють попередити відхилення у фізичному стані і розвитку, що виникають в силу специфіки певної праці.
В сучасному виробництві існують чинники та умови, що створюють можливість професійних захворювань	Засоби фізичного виховання виконують профілактичну функцію і знижують ймовірність появи типових захворювань і травм
Ряд видів праці вимагає спеціальної фізичної підготовленості	Спеціальна фізична підготовленість ряду видів праць забезпечується специфічними засобами і методами фізичної підготовки
У сучасному виробництві у зв'язку з науково-технічним прогресом спостерігається тенденція зміни професій у трудящих.	Хороша загальна фізична підготовленість розширює можливості для відповідної адаптації та оволодіння новими професіями

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.

Під час визначення конкретних завдань спрямованості засобів, їх дозування враховують характер вікових змін, стан і рівень здоров'я, наявність і виразність ризику розвитку окремих захворювань, рівень фізичного стану. Оскільки в організмі людей у віці до 55-60 років порушення мають функціональний, нестійкий характер, вони піддаються зворотному розвитку, відновленню. Зрілий вік вважають найсприятливішим для дії засобів фізичної культури.

#### **Завдання фізичного виховання в першому періоді зрілого віку:**

- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань;
- фізичне вдосконалення;
- підвищення фізичної та професійної працездатності.

У першому періоді зрілого віку фізична культура і спорт - ефективні засоби спілкування і самореалізації.

#### **Завдання фізичного виховання у другому періоді зрілого віку:**

- зміцнення здоров'я, первинна і повторна профілактика захворювань (найбільш поширених і професійних);
- підтримання оптимальної та високої професійної працездатності;
- попередження інволюційних змін у серцево-судинній, дихальній, м'язовій та інших системах;
- набуття теоретичних знань з основ застосування фізичної культури на різних етапах вікового онтогенезу.

#### **Завдання фізичного виховання людей після 60 років:**

- збереження й відновлення здоров'я;
- затримка або зменшення інволюційних процесів;
- збереження працездатності;
- попередження регресу життєво важливих умінь і навичок, їх відновлення (якщо втрачені), формування необхідних умінь і навичок.

**У осіб похилого** віку перевага повинна надаватися дихальним вправам, циклічним вправам аеробного спрямування, гімнастичним вправам (у тому числі гімнастиці суглобів). Механізм оздоровчого впливу занять фізичними вправами у людей похилого віку досить складний, проте найбільш суттєва сторона цього впливу - розвиток і вдосконалення нових компенсаторно-приспосувальних реакцій, що сприяють уповільненню вікових змін.

### **3. Фізична культура в науковій організації праці та в режимі трудового дня**

Під терміном **НОП** розуміється *оптимальне поєднання людей і техніки в єдиному виробничому процесі з метою підвищення продуктивності праці на базі зміцнення здоров'я.*

Отже, вимоги НОП (підвищення продуктивності праці) і ті функції, які виконує фізична культура, (зміцнення здоров'я) значною мірою збігаються. Так, в реальній багаторічній діяльності працівникові необхідна достатня фізична підготовленість, висока загальна працездатність, міцне здоров'я. Специфічне призначення фізичної культури полягає у вдосконаленні саме цих якостей і здібностей людини.

Впровадження фізичної культури в наукову організацію праці (НОП) є суттєвою необхідністю. НОП, ґрунтуючись на постійному використанні досягнень науки і передового досвіду, передбачає оптимальну взаємодію людей і техніки в єдиному виробничому процесі з метою підвищення продуктивності праці. Впровадження фізичної культури в НОП має істотне соціально-економічне значення, оскільки фізична культура є невід'ємним фактором досягнення високої працездатності, гарної фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я.

Дана мета конкретизується у таких специфічно завданнях, що розв'язуються засобами фізичної культури в процесі трудової діяльності.

1. На етапі навчання професіям (в коледжах професійної освіти, училищах, вузах) забезпечити необхідний рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості до обраної трудової діяльності (тобто підвищити рівень специфічних для обраної професії фізичних якостей і сформувати необхідні професійні рухові вміння та навички).

2. У процесі безпосередньої трудової діяльності (тобто протягом робочого дня) сприяти оптимальній динаміці (прискоренню впрацьовування, підтримці високої працездатності та уповільнення темпів її зниження).

3. У післяробочий час шляхом спеціально спрямованого активного відпочинку сприяти відновленню працездатності, а також усунення негативних зрушень у фізичному стані організму, викликаних несприятливими умовами праці.

Вирішення цих завдань конкретизується в залежності від:

- Змісту і характеру праці (розумової або фізичної, напруженість і тривалість робочих зусиль і т.п.);
- Особливостей виробничих умов (технологічних, гігієнічних та ін.);
- Особливостей реакції організму на вимоги, що пред'являються трудовою діяльністю і її умовами (характер функціональних зрушень в основних системах організму, ступінь втоми і т.п.).

При конкретизації завдань і форм спрямованого використання фізичної культури в системі НОП враховуються також вікові та статеві особливості трудящих, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я.

В системі НОП виділяють три сфери доцільного використання фізичної культури:

- 1) в рамках трудового процесу;
- 2) в безпосередньому зв'язку з процесом праці (на виробництві), але поза його власних рамок;
- 3) поза виробництва, але у зв'язку з його вимогами (у системі професійно-прикладної підготовки, а також фізкультурно-реабілітаційних заходів).

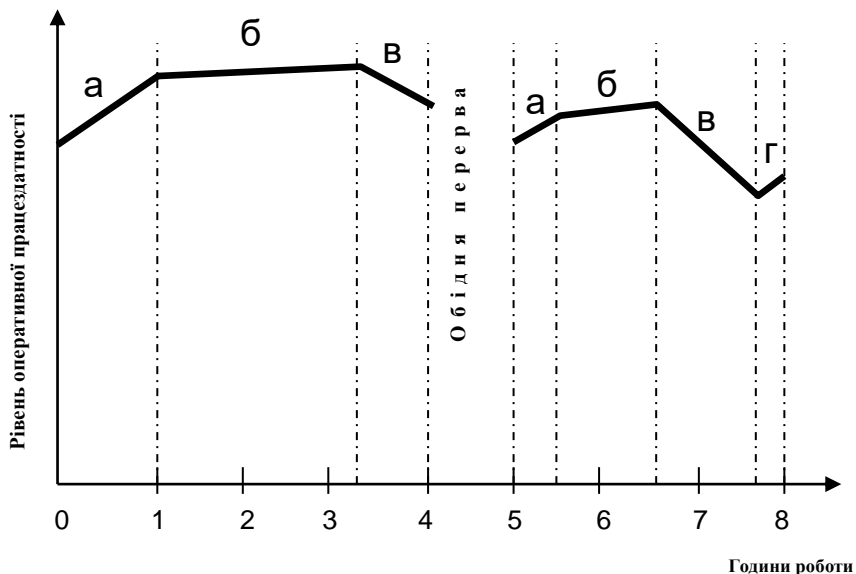
У результаті організованого включення фізичної культури в НОП, як показують численні дослідження, помітно зростає продуктивність праці, зменшуються пропуски по хворобах, збільшується трудове довголіття.

### **Фізична культура в режимі трудового дня.**

#### **Динаміка працездатності людини в процесі праці та основні вимоги до підбору комплексів виробничої гімнастики**

Особливості оптимального використання фізичної культури безпосередньо в рамках трудового процесу визначаються насамперед вмістом конкретної праці і тими умовами, в яких він здійснюється. Тому залежно від їх зміни буде змінюватися і сам зміст фізичної культури. У цьому сенсі безпосередньо в трудовому процесі знаходять застосування лише такі засоби, методи і форми, які сприяють підвищенню продуктивності праці. Фізичні навантаження при цьому регламентуються, виходячи з головної *мети* - сприяти підвищенню працездатності людини. Ніякі інші закономірності при використанні виробничої фізичної культури до уваги не приймаються.

Вибір найбільш оптимальних засобів, методів і форм фізичної культури в процесі виробництва залежить виключно від змісту і особливостей трудового процесу. Тому перш ніж розробити або рекомендувати той чи інший комплекс фізичних вправ для конкретного контингенту працюючих, необхідно попередньо вивчити умови і зміст роботи даної професійної групи. Крім того, потрібно знати особливості динаміки працездатності трудящих на відповідному виробництві (рис 1).



**Рис.1. Схема динаміки оперативної працездатності впродовж робочого дня ( типовий варіант) (за Л.П.Матвєєвим, 1991):**

$a_1$  – період початкового впрацювання;  $b_1$  – період стійкого прояву працездатності на підвищеному рівні;  $v_1$  – період першого відносного зниження рівня оперативної працездатності;  $a_2$  – період повторного впрацювання;  $b_2$  – другий період стійкого прояву працездатності;  $v_2$  – період зростаючого зниження рівня оперативної працездатності;  $z$  – явище “кінцевого прориву”.

Численні дослідження, проведені як на виробництві, так і в наукових лабораторіях, показали що працездатність людини впродовж трудового дня зазнає ряд закономірних послідовних змін. Зазвичай при значній інтенсивності і тривалості робочого дня показники працездатності спочатку зростають, потім стабілізуються і, нарешті, знижуються. Як бачимо тут проявляються ті ж закономірності, які характерні для фізкультурно-спортивної діяльності, а саме, чітко виділяються три фази зміни працездатності людини:

- **Фаза впрацювання** триває в середньому 1-2 години після початку роботи. Йде відповідна координаційна настройка в різних системах організму, зокрема концентрується увага, удосконалюється темп, ритм і точність робочих операцій;

- **Фаза стабілізації** має різну тривалість, яка зазвичай залежить від змісту та інтенсивності самої праці. У цей час спостерігаються стійкі,



підвищені показники працездатності, що продовжуються в середньому 4-5 годин;

- **Фаза зниження (стомлення) характерна** прогресуючим падінням працездатності до кінця трудового дня (в середньому дорівнює 2 годинам).

Динаміка працездатності впродовж трудового дня має деякі особливості, що залежать від обідньої перерви. Виявляється, що після обіду працездатність, навіть в період її відносно стійкого стану, стає трохи нижче, ніж у першій половині дня. При цьому знову потрібен додатковий час для входження в необхідний ритм роботи. Ступінь втоми після обіду виражена більш значно і вона настає раніше, ніж у першій половині трудового дня. Внаслідок цього фаза відносно стійкого стану дієздатності людини виявляється коротшою. Нерідко на тлі зниження працездатності в кінці трудового дня вона може навіть тимчасово підвищитися. Це явище отримало назву «кінцевого пориву». Воно виникає в силу мобілізації працюючих систем організму як своєрідна психологічна реакція на момент майбутнього закінчення роботи.

Важливо, що динаміка працездатності залежить не тільки від закономірностей функціонування організму, але і від змісту праці, її загальної організації, у тому числі від спрямованого, систематичного використання фізичної культури. З її допомогою в певних межах здійснюється регулювання динаміки працездатності трудящих. Однак не всі фізичні вправи приводять до очікуваних результатів. Вирішальна роль у досягненні позитивного ефекту при проведенні занять фізичними вправами в процесі робочого дня належить правильному підбору комплексів фізичних вправ і дозуванню навантаження.

До теперішнього часу фахівцями сформульовано деякі важливі правила, що враховують закономірності трудової діяльності. На їх основі розробляються різні комплекси *виробничої гімнастики*:

#### ***Основні вимоги (правила) до підбору комплексів виробничої гімнастики***

**Правило адекватності (відповідності)** змісту комплексів виробничої гімнастики особливостям трудових дій.

При складанні комплексу необхідно обов'язково враховувати характер праці, склад робочих операцій, особливості робочої пози, ступінь різноманітності і монотонності робочих дій, інтенсивність навантаження, а також характер виникаючої втоми.

Згідно даному правилу, значна частина фізичних вправ комплексу гімнастики повинна задіяти ті ланки рухового апарату та м'язові групи, які беруть участь у трудовому процесі і в той же час є подібними за темпом і ритмом з виконуваними робочими операціями, рухами. Це дозволяє забезпечити відповідне психологічне і рухове налаштування на майбутню роботу. Дане правило обов'язково для комплексів *ввідної гімнастики*.

**Правило контрастності** (відмінності) комплексу фізичних вправ відносно робочих дій.

Це правило вимагає включення в комплекс таких фізичних вправ, які б за своїм змістом і формою, навпаки, відрізнялися, від трудових операцій і включали функціонування тих м'язових груп і частин тіла, які не беруть участь у трудових процесах. Тим самим забезпечується досягнення позитивного ефекту активного відпочинку. Такі комплекси доцільні для фізкультпауз і хвилинок.

**Правило поміркованості навантаження** при проведенні комплексів фізичних вправ.

Сенс його полягає в тому, короточасні помірні навантаження зазвичай втоми не викликають, проте процеси відновлення після їх застосування дещо посилюються, створюючи оптимальний тонус і підвищуючи загальний настрій. Разом з тим у деяких професіях, переважно розумової спрямованості, величина фізичного навантаження може перевищувати вимоги їх поміркованості. Правило поміркованості поширюється на всі конкретні форми виробничої гімнастики.

Особливості доцільного використання фізичної культури безпосередньо в рамках трудового процесу визначаються змістом конкретної праці і тими умовами, в яких він здійснюється. Тому безпосередньо в трудовому процесі знаходять застосування лише такі засоби, методи і форми фізичної культури, які сприяють підвищенню продуктивності та ефективності праці.

### **Форми виробничої гімнастики**

Безпосередньо в рамках трудового процесу фізична культура представлена головним чином виробничою гімнастикою, яка має в основному три **форми**: 1) **ввідна гімнастика**, 2) **фізкультпаузи**; 3) **фізкультхвилинки**.

**1. Ввідна гімнастика** - організоване, систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед початком роботи з метою якнайшвидшого впрацьовування організму. **Впрацьовування** - це період часу, який необхідний для переходу з одного на інший, більш високий рівень функціонування.

Вступна гімнастика вирішує наступні завдання: підвищити життєдіяльність організму, сприяти створенню робочої обстановки і тим самим скоротити період «входження» в роботу. З одного боку, це сприяє поліпшенню і зміцненню здоров'я працюючих, а з іншого - підвищує продуктивність їх праці.

Орієнтовна тривалість вступної гімнастики 5 - 7 хв. Типовий комплекс ввідної гімнастики складається з 6 - 8 вправ, близьких до робочих рухів і надають різнобічний вплив на організм. Темп виконання вправ повинен бути таким, як звичайний темп робочих рухів, або трохи вище. Фізичні вправи допомагають відновити координаційні механізми, підвищують

збудливість і функціональну рухливість (лабільність) нервово-м'язового апарату і аналізаторів, сприяють швидшому входженню в темп і ритм робочих рухів.

**2. Фізкультпаузи** - виконання фізичних вправ в період робочої зміни з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності протягом робочого дня.

Число і періодичність включень фізкультурних пауз залежать від особливостей трудового процесу, насамперед від його напруженості. Вони проводяться у робочих місць при появі перших ознак стомлення. Зазвичай першу з фізкультпауз (при помірній напруженості праці) проводять через 2,5-3 години після початку роботи, а наступну - через 1,5-2 год після обіду. Комплекс зазвичай складається з 5-7 вправ. Вправи повинні підбиратися так, щоб вони забезпечували переключення діяльності на м'язові групи, які в більшій мірі беруть участь у основній роботі і в меншій мірі у трудовому процесі. Якщо ж трудові рухи відрізняються великою різноманітністю, то широко застосовуються розтягуючі, розслаблюючі і дихальні вправи. Разом з тим в заключній частині паузи мають бути вправи, які налаштовують на трудові рухи.

**3. Фізкультхвилинки** - короточасні перерви в роботі від 1 до 3 хв, коли виконуються 2-3 фізичних вправи. Основне призначення фізкультхвилинок - розслабити працюючі м'язові групи, посилити діяльність серцево-судинної системи і усунути застійні явища в слабовантажених ланках тіла, тобто дати короточасний відпочинок організму. Число і періодичність включення фізкультхвилинок в трудовий процес так само, як і при використанні фізкультпауз, залежать від його особливостей. У середньому в режимі робочого дня вони виконуються від 2 до 5 разів незалежно від інших форм виробничої гімнастики.

#### **4. Функції та форми фізичної культури дорослого населення.**

*Для фізичної культури дорослого населення характерні такі функції:*

- оптимізація фізичного розвитку людини (удосконалення тих або інших фізичних якостей, формування правильної тіло будови, зміцнення функціональних систем тощо);
- комунікативна, яка задовольняє потребу людей в спілкуванні в процесі спільних занять фізичними вправами;
- організація здорового дозвілля, зокрема активізація відновлення життєвих сил людини після праці;
- соціально-профілактична, щільно пов'язана з організацією здорового дозвілля (попередження появи шкідливих звичок);
- психорегулююча, спрямована на виховання культури управління психічними станами людини за допомогою фізичних і психічних вправ (наприклад, дихальна гімнастика);
- естетична, пов'язана з проявом естетичного у фізичній діяльності (з формуванням гарної статури, пізнанням естетичних закономірностей тощо);

- педагогічна, яка проявляється у спільних заняттях фізичними вправами батьків і дітей в процесі фізичного виховання.

***До основних форм використання фізичної культури в побуті працюючих дорослих людей відносяться:***

- базово-продовжуюча фізична культура;
- гігієнічна і рекреативна фізична культура;
- оздоровчо-реабілітаційна фізична культура;
- базовий спорт.

**Базово-продовжуюча фізична культура.** Основна спрямованість даної форми полягає в тому, щоб продовжувати (продовжувати) ту базу загальної фізичної підготовки, яка була закладена в процесі фізичного виховання за державними програмами в період навчання. Тому в основний період трудової діяльності продовжується загальна фізична підготовка, але вже на основі індивідуальних запитів, інтересів і потреб. Базово-продовжуюча фізична культура використовується практично здоровими людьми, які не мають серйозних відхилень у фізичному стані і здоров'я.

Основними формами занять фізичними вправами є секції загальної фізичної підготовки і самостійні заняття.

***Секції ОФП.*** Створюються в колективах фізичної культури бажаними займатися фізичними вправами, але не які проявили схильності до занять певним видом спорту. Групи комплектуються за віковою і статевою ознаками в кількості 20-25 чоловік в одній групі. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень в середньому по 1,5-2 год кожне.

Головне завдання занять у секції полягає в забезпеченні оптимального рівня всебічної фізичної підготовленості, яка гарантує збереження здоров'я і працездатності займаючихся.

Засобами зазвичай є найрізноманітніші фізичні вправи, у тому числі з легкої атлетики, основної гімнастики, спортивних і рухливих ігор, плавання і т.п. Засоби легко піддаються дозуванню і в той же час ефективно впливають на життєво важливі функції організму. Питома вага фізичної підготовки значно більше, ніж технічної. Навчання техніці може бути обмежене правильним освоєнням руху до рівня рухового уміння (тобто безпомилкове виконання основи техніки, його просторових, часових і динамічних характеристик).

В рамках безпосередньо фізичної підготовки перевага віддається розвитку загальної витривалості і сили основних м'язових груп рухового апарату.

Методика занять здійснюється відповідно до методичних принципів фізичного виховання. Дотримується трирівнева побудова заняття, тобто зберігається підготовча, основна і заключна частини з їх змістовними та методичними установками.

*Самостійні заняття.* Вони вирішують ряд завдань - від простої профілактики і післяробочого відновлення працездатності до досягнення високої фізичної підготовленості. Засобами самостійних занять є різні фізичні вправи: оздоровчий біг, атлетична гімнастика, плавання, каланетика, стретчинг та ін.

Кількість занять на тиждень може варіювати від 3 до 7. Діапазон оптимальних тижневих витрат часу на фізичні вправи також може коливатися від 2 до 10 год. Практика показує, що заняття з періодичністю менше 3 разів на тиждень не роблять помітного позитивного впливу на стан організму.

**Гігієнічна і рекреативна фізична культура.** Основне призначення даного напрямку полягає в оперативній оптимізації організму людини в рамках повсякденного побуту і розширеного відпочинку.

Гігієнічну функцію в цьому аспекті виконує ранкова гімнастика; рекреативну, пов'язану з відновленням працездатності після трудового дня, заняття різними видами, такими, як туристські походи, плавання, загартовуючі процедури і т.п.

*Ранкова гігієнічна гімнастика.* Є наймасовішою і досить поширеною формою занять фізичними вправами в побуті різних контингентів трудящих, особливо у людей розумової праці. Її основне призначення пов'язане з переведенням організму від пасивного стану до діяльнісного, робочого.

Число вправ у комплексі зазвичай коливається від 8 до 12, кожне з них повторюється 10-12 і більше разів. Тривалість виконання всіх вправ становить 10-15 хв. Комплекс періодично оновлюється. Черговість вправ повинна виглядати приблизно так: спочатку ходьба, потягування і дихальні вправи; потім по черзі виконують вправи для м'язів плечового пояса, тулуба, черевного преса, а також загального впливу (присідання, махи, випади, стрибки і вправи на розслаблення). На закінчення дається спокійна ходьба, що поєднується з дихальними вправами.

Гігієнічний ефект ранкової гімнастики зростає при проведенні водних процедур, що виконують не тільки тонізуючу, а й загартовуючу функцію.

**Рекреативна (відновна) форма фізичної культури.** Використовується у вихідні та святкові дні, а також під час відпустки з метою зняття кумулятивної втоми, відновлення працездатності, зміцнення здоров'я та організації культурно-розважального дозвілля трудящих.

Одним з найбільш масових видів фізичної рекреації є туризм з використанням різних засобів пересування пішки, на велосипеді, лижах, байдарках.

Незамінним засобом фізичної рекреації, доступним для всіх віків, є лижні прогулянки. За оздоровчим ефектом вони займають провідне місце серед різних фізкультурних занять.

Досить цінними засобами відновлення сил після трудової діяльності є:

- масові ігри та елементарні змагання (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон та ін.)

У вихідні дні та під час відпустки:

- Купання і плавання у водоймах, річках, озерах;

- Рибна ловля, походи в ліс за грибами і ягодами та ін.

**Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.** Термін «реабілітація», за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, означає допомогу хворому в досягненні ним соціально-професійної повноцінності, на яку він здатний в рамках існуючого захворювання.

Лікування за допомогою фізичних вправ ґрунтується на поліпшенні циркуляції крові, постачанні киснем хворих і здорових тканин організму, підвищенні м'язового тону, зменшенні жирового прошарку і т.п.

Оздоровчо-реабілітаційний напрямок в нашій країні представлено наступними основними організаційними формами:

1) групами ЛФК при лікарнях, лікарсько-фізкультурних диспансерах, поліклініках і т.п. ;

2) групами здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах і т.д. ;

3) самостійними заняттями за узгодженою лікарями (методистами ЛФК) програмою та методикою.

Заняття в групах ЛФК здійснюються, як правило, фахівцями фізкультурно-медичного профілю.

Групи здоров'я формуються з урахуванням стану здоров'я, а також віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Чисельність займаючихся в одній групі може бути від 15 до 20 чол. Заняття носять загальнооздоровчий характер для людей, які не мають серйозних відхилень у стані здоров'я, і спеціально направлений лікувальний характер з урахуванням специфіки захворювання.

Основними засобами є вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетики. Кращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається при комплексному використанні різноманітних вправ.

Заняття проводяться зазвичай 3 рази на тиждень по 45-90 хв. Моторна щільність занять спочатку невисока - 40-45%, в подальшому може поступово збільшуватися до 60%.

У методиці проведення занять центральне місце займає строго індивідуальне дозування навантаження і відпочинку. Міра доступності визначається методистом, лікарем і самим займаючимся. Навантаження вважаються доступними, якщо після заняття спостерігаються невелика і приємна втома, відчуття задоволення, невелике потовиділення.

Самостійні заняття носять як загальнооздоровчий, профілактичний, так і спеціально направлений лікувальний характер. Наприклад, при функціональних порушеннях серцево-судинної і дихальної систем доцільно застосовувати циклічні фізичні вправи аеробного характеру.

**Базовий спорт** є найбільш ефективним засобом підвищення загальної і спеціальної працездатності людини, фактором різнобічного розвитку, зміцнення здоров'я.

Заняття різними видами спорту трудящих організовуються колективами фізичної культури, функціонуючими при великих підприємствах і установах. При колективах фізичної культури створюються спортивні секції (за видами спорту), в яких можуть займатися всі бажаючі за наявності дозволу лікаря і хорошої фізичної підготовленості. Тренувальний процес здійснюється цілий рік впродовж багатьох років. Секційні заняття проводяться не менше 3 разів на тиждень з урахуванням закономірностей спортивного тренування. Чисельний склад однієї групи залежить від виду спорту і рівня спортивної кваліфікації.

У віці 20-30 років, коли організм перебуває в стадії еволюційного розвитку, у багатьох видах спорту (легка атлетика, лижний спорт, важка атлетика та ін.) можна досягти хороших спортивних результатів. В 30-40 років спортивна активність і спортивні результати знижуються. Спорт поступово замінюється базово-продовжуючою фізичною культурою, а надалі гігієнічною та рекреативною фізичною культурою.

### **5. Чинники, що впливають на стан здоров'я дорослих людей**

**Здоров'я** – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Чинниками, що впливають на стан здоров'я дорослої людини є:

15% - генетика, спадкові чинники,

15 % – екологія,

10% - медичне обслуговування,

10% - інші непередбачувані чинники (впала цеглина, попали в аварію і т.д.),

50% - здоровий спосіб життя (відсутність шкідливих звичок, ставлення до фізичного виховання, правильне харчування).

На передчасну смертність дорослого населення України впливають такі чинники: режим харчування - 20-25%, тютюнокуріння - 20-25%, рухова активність - 15-20%, вживання алкогольних напоїв - 15-20%, токсичні речовини, необгрунтоване й надмірне вживання лікарських засобів - 6-8%.

Як бачимо одним з основних факторів що впливає на тривалість життя дорослого населення є їх ставлення до рухової активності.

Оскільки недостатність рухової активності викликає гіпокінезію, було запропоновано назвати патологічний стан, характерний для малорухливих людей, *гіпокінетична хвороба*. Такий стан ще має назву *серце діяльного нероби*. Діяльного відносно своєї роботи і бездіяльного - відносно руху.

Тривале зниження фізичної активності призводить до ще більш виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час хвороби, так звані "хвороби цивілізації": гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця,

захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда.

Унаслідок недостатності рухової активності практично здорові люди скаржаться на:

- біль у ділянці серця і спини;
- порушення сну;
- послаблення ініціативності, зниження концентрації уваги;
- підвищення нервово-емоційного збудження.

У той самий час фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект, який проявляється, насамперед, в економізації і стимуляції функцій організму.

Ефект економізації виявляється у зменшенні показників діяльності організму в стані спокою. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих більша 80 уд-хв<sup>1</sup>, то у тренуваних менша 60 уд хв<sup>1</sup>. Частота дихання у нетренованих більша 16, у тренуваних - менша 12 цикл хв<sup>1</sup>.

Стимулююча дія рухової активності виявляється у підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з'являється відчуття бадьорості, нормалізуються сон, апетит.

Під впливом тренування підвищується адаптація організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища (холоду, спеки, радіації).

Наукові дослідження показують, що треновані особи краще переносять радіацію, ніж нетреновані. У той самий час в умовах підвищеної радіації виживання й оздоровчий ефект залежать від спрямованості засобів фізичної культури та їхньої інтенсивності. Найбільш ефективними в цих умовах є вправи низької інтенсивності зі значним статичним компонентом.

Під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба у кисні, підвищуються і зміст глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Це приводить до його економної роботи і підвищення енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники у стані спокою у тренуваних осіб знаходяться на більш "економному" рівні, а максимальні спроможності при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренованих (табл.7).

**Таблиця 7**

**Ефективність рухової активності**

<b>Система</b>	<b>Характер змін</b>
Серцево-судинна система	Зменшується частота серцевих скорочень у спокої і під час стандартних фізичних навантажень. Покращується скорочувальна здатність міокарда. Зменшується потреба серцевого м'яза у кисні. Підвищуються резерви серця. Підвищується еластичність кровоносних судин, збільшується їхній просвіт. Нормалізується артеріальний тиск
Дихальна	Розвиваються дихальні м'язи, зростає їхня сила Збільшується



система	загальна ємність легенів. Відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної сітки легенів. Покращується ефективність функції дихання. Підвищуються резерви дихальної системи
Обмінні процеси	Зменшується вміст холестерину. Нормалізуються обмінні процеси
Опорно руховий апарат	Вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів. Підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні (кисневі) й анаеробні (безкисневі) реакції у м'язах. Покращуються еластичність м'язів і зв'язок, рухливість суглобів
Нервова система	Збільшується рухливість і підвищується врівноваженість нервових процесів. Знижується чуттєвість до стресів
Ендокринна система	Покращуються функціональні спроможності щитовидної залози і кіркової речовини надниркової залози

Тренування хворих приводить до більш швидкого одужання або більш легкого протікання захворювань, попереджає розвиток ускладнень, наприклад, після операції на серці загрожуючим ускладненням, котре часто супроводжується летальним кінцем, є пневмонія. Застосування фізичних вправ і масажу з перших ж днів після операції сприяє попередженню ускладнень

Нині Україна посідає прикрі для нас позиції за показниками середньої тривалості життя, яка становить 67,5 року (у чоловіків - 61,7, у жінок - 73,4). Далеко попереду Японія (близько 83 років), Швеція та Швейцарія, Ісландія, Італія (81 рік) і ще багато десятків держав Європи, Австралії й Океанії, Північної та Південної Америки, Азії і ряд країн Африки.

Все це спонукає до пошуку нових шляхів залучення громадян України до систематичних занять фізичною культурою.

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Назвіть вікову класифікацію дорослих людей?
2. Наведіть фактори від яких залежить біологічний (функціональний) вік людини?
3. Дайте визначення поняттю онтогенез і охарактеризуйте етапи з яких він складається?
4. Обґрунтуйте вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди людини?
5. Назвіть завдання фізичного виховання дорослого населення у залежності від віку?
6. Що таке НОП? Значення НОП для організації праці дорослого населення.
7. Охарактеризуйте як змінюється працездатність людини впродовж трудового дня (фази працездатності).
8. Назвіть основні вимоги (правила) до складання комплексів виробничої гімнастики.

9. Охарактеризуйте методичку проведення ввідної гімнастики, фізкультпаузи та фізкультхвилинки.

10. Опишіть функції фізичної культури дорослого населення.

11. Охарактеризуйте базово-продовжуючу форму фізичної культури дорослого населення.

12. Охарактеризуйте гігієнічну і рекреативну форму фізичної культури дорослого населення

13. Охарактеризуйте оздоровчо-реабілітаційну форму фізичної культури дорослого населення.

14. Охарактеризуйте базовий спорт, як ефективну форму фізичної культури дорослого населення

15. Охарактеризуйте фактори, які впливають на стан здоров'я дорослої людини?

16. Розкрийте значення рухової активності для збереження здоров'я людини?



### **Завдання для самостійної дослідницької роботи**

1. Проаналізуйте основні законодавчі та програмно-нормативні, організаційні основи системи фізичного виховання дорослого населення в Україні (Законі України “Про фізичну культуру і спорт”, Цільову комплексну програму “Фізичне виховання - здоров'я нації”, «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» на 2005 -2016 р., Положення про Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, роботу діяльності Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»)

2. Скласти індивідуальну програму занять фізичними правами на місяць для людей старшого віку.



### **Література:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту/ Затв. указом президентом України №1148 від 28.09.2004. – К., 2004. – С.15

4. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. в 2-х томах / За редакцією Т.Ю. Круцевич.- Том 2. - К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007 - 272 с.



