

Житомирський державний університет  
імені Івана Франка  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичного виховання та рекреації

**Теоретичні аспекти процесу фізичного  
виховання студентів ВНЗ**

*Навчально-методичний посібник*

Житомир – 2014

УДК 796.011.3:378

ББК 75.1

ТЗЗ

*Рекомендовано до друку Вченою Радою Житомирського  
державного університету  
імені Івана Франка (протокол № 6 від 24.01.14 р.)*

**Рецензенти:**

**Кутек Т. Б.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Романчук В. М.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені Сергія Корольова ДУТ.

**Петренко І. І.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету.

ТЗЗ Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / під. заг. ред. доцента Крука М.З. Авторський колектив: Погребенник Л.І., Жуковський Є.І. Блажиєвський Г.В., Твердохліб Ж.О., Кафтанова Т.В. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 72 с.

У навчально-методичному посібнику представлена тематика лекційного курсу з дисципліни “Фізичне виховання”, яка має на меті надання допомоги студентам при складанні теоретичної частини заліку та направлені на формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання.

Для студентів ЖДУ ім. І. Франка, що отримують освітньо-кваліфікаційний рівень “бакалавр”.

**УДК 796.011.3:378**

**ББК 75.1**

© Крук М.З., Погребенник Л.І., Блажиєвський Г.В., Жуковський Є.І., Твердохліб Ж.О., Кафтанова Т.В., 2014

## Зміст

Пояснювальна записка.....	4
Тема № 1 Фізичне виховання як дисципліна у вищих навчальних закладах.....	6
Тема № 2 Основи здоров`я і здорового способу життя...	17
Тема № 3 Сучасна система фізичної підготовки.....	30
Тема № 4 Види контролю в процесі фізичного виховання .....	38
Тема № 5 ППФП студентів вищих навчальних закладів	56
Теоретичні питання до заліку з дисципліни “Фізичне виховання” .....	68
Список рекомендованої літератури.....	71

## **Пояснювальна записка**

Процес євроінтеграції дедалі помітніше впливає на всі сфери життя Української держави. Поряд з іншими напрямками інтеграції до Європейського Союзу особливе місце у реалізації зазначених процесів займає культурно-освітній, який передбачає впровадження європейських норм і стандартів в освіті та науці на основі узгоджених положень системи вищої освіти; поширення власних здобутків у галузі освіти на території ЄС. Однією із передумов входження України до єдиної Європейської зони вищої освіти є реалізація системою вищою освіти України ідей Болонського процесу.

Окрім того, на даний час в українському суспільстві існує соціальне замовлення на всебічно розвинуту особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідні знання з фізичної культури та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

А тому, одним із завдань що стоїть перед студентами ВНЗ, які отримують освітньо - кваліфікаційний рівень “бакалавр” є формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні.

Саме з метою надання відповідного мінімального рівня обов'язкових знань з фізичної культури та підвищення ефективності підготовки студентів до складання теоретичної частини заліку з дисципліни “Фізичне виховання”, викладачами кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка розроблено навчально-методичний посібник “Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ”, в яких висвітлено основні теми курсу. Кожна з тем, окрім змістової частини, має мету, професійну спрямованість, визначає основні поняття та план проведення лекції, а також передбачає

питання для самостійного вивчення, запитання для самоаналізу та самоперевірки, а також список рекомендованої літератури.

Навчально-методичний посібник, написано відповідно до навчальної програми “Фізичне виховання”. Колектив авторів намагався розкрити наступні теми: фізичне виховання як дисципліна у вищих навчальних закладах (викл. Погребенник Л.І., Жуковський Є.І.), основи здоров’я і здорового способу життя (викл. Блажиевський Г.В.), сучасна система фізичної підготовки (викл. Твердохліб Ж.О.), види контролю в процесі фізичного виховання (викл. Кафтанова Т.В.) та професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів (доц. Крук М.З.).

Навчально-методичний посібник, адресується для студентів вищих навчальних закладів, різних спеціальностей.

## **Тема № 1 “Фізичне виховання як дисципліна у вищих навчальних закладах.”**

**Мета:** ознайомити студента з основними поняттями навчальної дисципліни “фізичне виховання”, змістом та значенням фізичної культури в системі підготовки спеціалістів в умовах вищої школи, природно-науковими основами фізичного виховання.

**Професійна спрямованість:** виявити основні форми занять фізичною культурою і спортом, визначити основні фізичні якості і методи якими вони розвиваються. Вивчити основи здорового способу життя та фізіологічні основи рухової активності студентів.

**Основні терміни і поняття:** фізична культура, фізичне виховання, фізична підготовка, фізична підготовленість, засоби, форми та методи фізичного виховання, спорт, фізичні якості.

### **План:**

1. Фізична культура в системі підготовки спеціалістів в умовах вищої школи.
2. Характеристика головних понять дисципліни “Фізичне виховання”.
3. Функції та види фізичної культури.
4. Форми та засоби фізичного виховання студентів ВНЗ.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Міжнародний спортивний рух.
2. Участь українських спортсменів у міжнародному олімпійському русі.
3. Олімпійці Житомирщини.
4. Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи у ВНЗ.

### **Запитання для самоаналізу та самоперевірки:**

1. Дайте визначення поняттям “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізична підготовка”, “фізична підготовленість”, “фізичний розвиток” “фізична освіта”, “фізична досконалість”, “спорт”.
2. Назвіть функції фізичної культури.
3. Вкажіть на різницю між поняттями “фізична культура” і “фізичне виховання”.
4. Охарактеризуйте види фізичної культури.
5. Назвіть форми фізичного виховання студентів.
6. Проаналізуйте основні засоби фізичного виховання.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. – К.: Олімпійська література, 2009. – 400 с.;
2. Волков В. А. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: “Освіта України”, 2008. – 256 с.;
3. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М, ФиС, 1991.;
4. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі підготовки студентів педагогічного університету: Навч. посібник / Під заг. ред. канд. пед. наук, доцента Ахметова Р.Ф. –Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002.–160 с.;
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2002. -252 с.;

#### **Додаткова:**

1. Бубка С.Н., Булатова М.М. Ігри, що підкорили світ / С.Н. Бубка, М.М. Булатова. – К., 2011. – 132 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 814 с.;

3. Наказ МОН України за № 757 від 14.11.2003 року "Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації;
4. Неверович С.Д. Педагогика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.;
6. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1982. – 378 с.;
7. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы рухової активності. – М.: Фізкультура і спорт, 1991. – 224 с.;
8. Хавин Б.Н. Всё об олимпийских играх. – М., ФиС, 1979. – 374 с.;

### **Текст лекції**

1. Фізична культура є самостійним видом людської діяльності, значення яких у розвитку суспільства досить різноманітне. Вони чинять певний вплив на суспільне виробництво, формування людини як особистості, на розвиток суспільних відносин.

Фізична культура є важливим суспільним явищем. Усвідомлення великого суспільного значення фізичної культури обумовило розробку і прийняття в перші роки незалежності нашої держави Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (№ 3808-XII від 24.12.93 р.). Цей Закон визначає загальні правові, соціальні, економічні і організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури та спорту. Соціальне значення фізичної культури і спорту розкривається також через завдання які вони виконують. Найбільшу соціальну вагу фізичної культури і спорту несуть освітні, оздоровчі та



виховні завдання під час вирішення яких готуються фізично і морально здорові люди для довголітньої, продуктивної праці на користь своєї держави, суспільства.

За результатами досліджень науковців, в Україні останнім часом багато молодих людей мають захворювання. Це ж зазначено також і в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, бо напружена розумова робота у ВНЗ та вдома, інші види діяльності можуть спричинити перевантаження організму. До того ж, молодь дуже часто дозвілля проводить сидячи: перед комп'ютером, телевізором, на концерті, з книгою. І хоч такий відпочинок корисний, однак молода людина веде малорухомий спосіб життя. А це негативно впливає на фізичний розвиток та здоров'я особистості. Тому такими важливими в наш час є фізкультура і спорт, які дають можливість зміцнювати здоров'я, позитивно впливати на весь організм і вдосконалювати фізичні якості.

Тому, відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та наказу МОН України від 14.11.2003р. "Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України" у вищих навчальних закладах вивчається дисципліна "Фізичне виховання". Програма даної дисципліни призначена для студентів ВНЗ різних спеціальностей. Навчальний матеріал має вивчатися протягом всього періоду навчання у кількості 4 години на тиждень. Навчальні заняття поділяються на теоретичні (лекції) і практичні. Розроблено, також, державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Процес навчання організується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовки студентів, їх спортивної кваліфікації, характеру майбутньої професійної діяльності.

Безпосередня відповідальність за стан і проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, у

відповідності з навчальним планом та державною програмою, покладена на кафедри фізичного виховання у ВНЗ. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою фізичного виховання. Медичний огляд та спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснює медпункт ВНЗ.

Завдання даної дисципліни, полягає у тому, щоб допомогти студентам сформувати систему знань із фізичної культури та здорового способу життя, які необхідні їм у процесі життєдіяльності, а саме: у навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні.

Оскільки фізична культура займає важливе місце в державі, бо є значним чинником у боротьбі за здоров'я нації, то метою дисципліни “Фізичне виховання” є послідовне формування гармонійно розвиненої особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавра), а також, допомогти студентам оволодіти мінімальним рівнем обов'язкових знань з фізичної культури та підвищити ефективність підготовки їх до складання заліку з дисципліни “Фізичне виховання”.

Предмет вивчення будь-якої дисципліни розкривається в її поняттях. Кожній науковій дисципліні властиві свої поняття, які характеризують ту чи іншу науку. Поняття вважається повним, якщо має коротке формулювання критеріїв, які відрізняють одне поняття від інших.

Аналіз нормативних документів, наукової літератури свідчить про різні тлумачення поняття фізична культура. Так у статті І Закону України “Про фізичну культуру і спорт” сказано, що “фізична культура спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім, фізичного розвитку та ведення здорового способу життя”. Хоч провідні науковці дають дещо інше, більш широке, визначення .

2. *Фізична культура* - складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення

здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини.

Діяльнісною стороною фізичної культури є фізичне виховання. Воно є головним напрямом впровадження фізичної культури в життя і становить органічну частину загального виховання.

*Фізичне виховання* - педагогічний процес, направлений на виховання у людини стійкої звички до занять різноманітними фізичними вправами, на формування життєво важливих рухових умінь та навичок, на виховання здорового, соціально-активного і морально стійкого підростаючого покоління.

У процесі фізичного виховання використовуються системи фізичних вправ у поєднанні з силами природи та гігієнічними факторами для формування рухових умінь і навичок різностороннього удосконалення організму. Воно допомагає людині попередити захворювання, бути працездатним, забезпечити собі творче довголіття.

Фізичне виховання у вищій школі покликане забезпечити підтримку й розвиток фізичного та морального здоров'я, формування розумових та фізичних якостей фахівців вищої кваліфікації. Адже технічний прогрес, швидкий розвиток науки, зростаюча кількість нової інформації роблять навчальну працю студента все більш напруженою. Через це зростає роль фізичної культури як засобу покращення режиму життя, активного відпочинку, збереження працездатності.

Тож фізичне виховання у навчально-виховній сфері як частина загальної системи освіти повинна закласти основи розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовленості до активного життя та професійної діяльності.

*Фізична освіта* – це процес і результат навчально-виховної роботи по засвоєнню спеціальних знань, рухових умінь і навичок, способів самостійного пізнання

закономірностей рухової діяльності та умінь використовувати їх у житті.

Фізична освіта повинна дати кожній людині у процесі навчально-виховної роботи спеціальні систематизовані знання, рухові уміння і навички, способи самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та умінь використовувати їх у житті. Основний шлях одержання фізичної освіти полягає у вивченні рухових дій.

*Фізична підготовка* – базова частина фізичного виховання для розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Розрізняють загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка є основою фізичного виховання.

Спеціальна фізична підготовка - спеціалізований педагогічний процес, направлений на підготовку до конкретної професійної діяльності засобами і методами фізичної культури для підтримки та підвищення функціональних можливостей організму людини, досягнення високих результатів у своїй професійній діяльності.

Індивідуальний рівень фізичної культури визначається показниками фізичної підготовленості.

*Фізична підготовленість* - це показник розвитку основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки.

*Фізичний розвиток* - процес змін форм і функцій організму людини внаслідок природного росту. Фізичний розвиток в певній мірі залежить від спадковості, але головне - це умови життя та виховання. Суттєво на фізичний розвиток впливає фізична підготовка. Головними ознаками фізичного розвитку є: довжина і маса тіла, об'єм грудної клітини, життєва ємність легенів, а також рівень розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості), здібностей до рухових та функціональних можливостей людини. Фізичне виховання направляє процес фізичного розвитку, прискорює, його і удосконалює.

*Фізична досконалість* - історично обумовлений рівень всебічного фізичного розвитку та рухової підготовки людини, що забезпечує можливість адаптації до умов сучасного виробництва, військової служби, побуту, високу дієздатність та багаторічне нормальне функціонування життєво важливих функцій організму.

*Спорт* - різнобічне соціальне явище, яке є органічною частиною загальної культури суспільства і є особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичної, технічної, інтелектуальної підготовки шляхом змагальної діяльності. Спорт поділяється на масовий (загальнодоступний) і спорт вищих досягнень (професійно-видовищний). Соціальна цінність спорту визначається його дійсним стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.

3. Навчально-розвиваючий аспект фізичної культури представлений такими *функціями*: підготовчою, виховною, освітньою, оздоровчою, нормативною.

Підготовча функція головною метою має фізичну підготовку людини до життя, досягнення необхідної фізичної досконалості. Запас життєво важливих рухових навичок та необхідних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості - дозволяють швидше і краще оволодівати новими професіями, новою технікою, підвищувати продуктивність праці.

Виховна функція представлена, в першу чергу, фізичним вихованням, в процесі якого здійснюється педагогічне керівництво фізичним розвитком людини паралельно з розумовим, моральним, трудовим, статевим та патріотичним вихованням. Великі фізичні навантаження сприяють формуванню таких рис характеру у молоді, як сила волі, сміливість, рішучість, впевненість, витримка, дисциплінованість.

Головним змістом освітньої функції є формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють розвитку пам'яті (особливо рухової) та уваги, здібності зосередитись на

головному. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом помітно підвищують рівень розумової працездатності.

Оздоровча функція визначає здоров'я, як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Фізична культура і спорт являються дійовим засобом боротьби з гіподинамією, могутнім засобом профілактики різноманітних хвороб.

Нормативна функція представлена тестами та показниками фізичного розвитку, і спортивними класифікаціями по видам спорту.

Фізична культура, залежно від виконання нею функцій, має такі *види*: базова, прикладна й оздоровча фізична культура.

Базова фізична культура дає можливість особистості одержати фізичну освіту і фізичну підготовку, які потрібні їй як першооснова фізичного вдосконалення для поглибленої спеціалізації й активної життєдіяльності. Вона має такі форми: дошкільну і шкільну фізичну культуру, подальшу фізичну підготовку, яка забезпечує вищий, ніж у школі, рівень фізичної підготовки.

Прикладна фізична культура ділиться на професійно-прикладну і військово-прикладну. Особливості цих видів залежать від сфери професійної діяльності, а також від конкретних вимог та умов професії. Прикладні види фізичної культури тісно зв'язані з базовою фізичною культурою, бо їх підготовка будується на базі загальної фізичної підготовки. До того ж, у зміст прикладних видів фізичної культури входять відповідні елементи базової фізичної культури і спорту.

Оздоровча фізична культура є також частиною загальної фізичної культури. Її мета – зміцнення здоров'я, відновлення порушених функцій організму, підтримка високої працездатності. Вона має велике значення, а тому нині багатьма державними і громадськими організаціями проводиться робота по створенню умов різним верствам населення для регулярних занять фізичною культурою з метою покращення стану здоров'я та повноцінного

проведення дозвілля. Отже, оздоровча фізична культура – це робота по організації і проведенню регулярних занять фізичними вправами оздоровчого спрямування.

Таким чином, класифікація видів фізичної культури має велике практичне значення. Вона показує напрямки, за якими розвивається фізична культура у суспільстві, допомагає зрозуміти можливості її різних видів для розв'язання завдань фізкультурної практики. А тому, фізична культура є результатом творчої діяльності суспільства, адже вона успадковує культурні цінності своїх попередників і розвиває їх залежно від різних сфер життя.

4. *Засоби* фізичного виховання поділяються на основні (фізичні вправи) та допоміжні (гігієнічні фактори та природні сили).

Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, які спеціально складені для розв'язання завдань фізичного виховання.

Гігієнічні фактори – це режим дня і дотримання правил гігієни. Діяльність особистості повинна бути організована так, щоб виконувались рекомендації гігієни у навчанні, харчуванні, на заняттях фізичними вправами, під час відпочинку та ін.

Природні сили (повітря, сонце, вода) можуть використовуватися самостійно для зміцнення здоров'я та загартування організму людини (приймання повітряних чи сонячних процедур, обтирання водою, купання) або у поєднанні з фізичними вправами (повітряні ванни у процесі ранкової гімнастики, водні процедури після виконання фізичних вправ та ін.).

Фізичне виховання у ВНЗ здійснюється у режимі навчального процесу та у позанавчальний час. Під час навчальної діяльності процес фізичного виховання проходить у *формі* теоретичних, практичних та факультативних занять.

Теоретичні та практичні заняття, які проводяться згідно навчального плану та розкладу ВНЗ. Теоретичні – це лекції, консультації, методичні практикуми, співбесіди.

Практичні – практичні тестування, контрольні тестування, залікові змагання та змагання з загальної фізичної підготовки й обраного виду спорту.

Навчальні заняття – є основною формою фізичного виховання у ВНЗ. Вони допомагають студентам оволодіти потрібним мінімумом знань із загальної фізичної підготовки, зокрема одержати знання про вплив фізичних вправ на організм людини. Вони розвивають фізичні здібності, рухові навички, забезпечують фізичну підготовку студентів до професійної та суспільно-громадської діяльності.

Факультативні заняття є продовженням і додатком до навчальних занять із фізичного виховання. На факультативних заняттях поліпшується фізична підготовка студентів у межах програмних норм, розширюються знання з теорії й методики фізичного виховання, поглиблюється професійна фізична підготовка, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізичне виховання студентів у позанавчальний час проходить у наступних формах:

- 1) Фізичні вправи в режимі дня (ранкова гімнастика, додаткові заняття та інші).
- 2) Заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях, групах ЗФП, шейпінгу, аеробіки та ін.
- 3) Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний час із власної ініціативи (за бажанням) та за завданням викладача (домашні завдання).

Самостійним заняттям приділяється особлива увага, бо самостійна робота студентів – одна з найважливіших форм занять у вищих закладах освіти. Вона готує студентів до самовдосконалення, створює креативні умови, які дають можливість їм самим визначити зміст та обсяг навантажень, термін та час діяльності. Тому самостійне вивчення спеціальної літератури допомагає студентам краще закріпити і поглибити лекційний матеріал, щоб вдало використати його на практиці. А самостійні заняття фізичною культурою і спортом



сприяють майбутнім фахівцям підвищити свою рухову активність, краще засвоїти програму з фізичного виховання.

4) Масові фізкультурно-спортивні заходи, а саме: спортивні свята, турпоходи, дні здоров'я, спартакіади, змагання згідно календаря внутрівузівських і міжвузівських заходів.

Фізкультурно-оздоровча та спортивна-масова робота є важливою формою фізичного виховання студентів. Планування, організацію та проведення цієї роботи у ВНЗ здійснює студентський спортивний клуб.

Роки перебування у ВНЗ є важливим етапом формування особистості майбутнього спеціаліста, громадянина держави. В цьому віці завершується фізичний розвиток організму, завершується формування вегетативних функцій та досягається високий рівень їх взаємодії. Тому-то цей вік - найсприятливіший для активних занять фізичною культурою та різними видами спорту.

Тому головним завданням вищої школи є формування фахівця, який, окрім професійних знань та умінь має всебічний фізичний розвиток та звичку до ведення здорового способу життя.

## **Тема № 2 “Основи здоров'я і здорового способу життя.”**

**Мета:** надати студентам сучасні уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя, теоретично ознайомити з оптимальним режимом рухової активності та працездатності.

**Професійна спрямованість:** ознайомити з необхідними теоретичними знаннями про здоров'я і здоровий спосіб життя, створення чіткого уявлення і набуття досвіду у формуванні та вдосконаленні правильного режиму рухової активності та працездатності.

**Основні поняття:** здоров'я, здоровий спосіб життя, руховий режим, працездатність, розумова праця, гіпокінезія, гіподинамія, рух, рухові навички, режим рухової активності, режим працездатності.

**План :**

1. Визначення поняття здоров'я.
2. Здоровий спосіб життя та фактори, які його визначають.
3. Значення рухової активності. Поняття гіпокінезії та гіподинамії.
4. Особливості рухової активності працівників розумової праці.

**Питання для самостійного вивчення :**

1. Значення ранкової гімнастики та загартування у житті студента.
2. Специфіка та значення харчування студентської молоді.
3. Гігієнічні умови навчання у вищому навчальному закладі.
4. Особливості рухового режиму та умов працездатності студентів.
5. Допоміжні засоби відновлення і підвищення працездатності.
6. Основи фізичного самовдосконалення.
7. Фізична культура в системі наукової організації навчального процесу.

**Запитання для самоаналізу та самоперевірки :**

1. Визначте основні проблеми здоров'я та здорового способу життя у сучасних умовах.
2. Дайте визначення поняття здоров'я.
3. Назвати основні складові та сфери поняття здоров'я.
4. Назвати основні чинники передумов здоров'я.

5. Дати визначення поняття здорового способу життя.
6. Вказати основні складові елементи здорового способу життя.
7. Охарактеризувати основні компоненти та правила здорового способу життя.
8. Визначити причини та наслідки явища гіпокінезії та гіподинамії.
9. Значення рухової активності для представників розумової праці.
10. Назвати основні положення дотримання режиму праці і відпочинку, та фактори, що їх визначають.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 395 с.;
2. Вашев О.Є., Клочко В.М. Валеологія. Методичний посібник. – ХНАМГ, 2010. - 57 с.
3. Плошинська А., Черевко С. Розвиток державної політики в галузі фізичної культури та спорту в сучасній Україні.// Молода спортивна наука України, 2008. Т.2. с 158 – 162.
4. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі підготовки студентів педагогічного університету: Навч. посібник / Під заг. ред. канд. пед. наук, доцента Ахметова Р.Ф.–Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002.–160 с.;

#### **Додаткова:**

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: “Петрополис”, 1992. – 123 с.;
2. Сущенко Л. П. Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 310 с.;
3. Шульга М. О. Українське суспільство на порозі третього тисячоліття.// Головаха Є. І., Паніна Н. В. Соціальне самопочуття населення України/ К.: Інститут соціології НАН України, 1999. – С. 398 – 409.;

## Текст лекції

1. До останнього часу вважалося, що здоров'я — це стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції.

Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми, виживання людства взагалі. Наприкінці ХХ століття лідери світової науки віднесли проблему здоров'я і здорового способу життя до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля.

Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я і здорового способу життя, пошуку шляхів позитивного впливу. З цією метою передові представники світової науки об'єдналися в міжнародний рух.

Висновки науковців були оприлюднені на I Міжнародній конференції з пропаганди здорового способу життя (Оттава, 1986 р.) Її підсумком була Оттавська Хартія, що визначила сучасне наукове уявлення про поняття здоров'я, його складові частини, детермінанти, стратегії позитивного впливу. Основні тези, положення і принципи Хартії стали програмними імперативами, якими нині керується світова спільнота в діяльності з проблем здоров'я. Саме на цьому підґрунті побудований теоретико-методичний підхід до обґрунтування індикаторів національного опитування української молоді з проблем здоров'я і здорового способу життя.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, тому вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Всі добре уявляють собі, що «здоров'я — добре, а хвороба — погано». Пояснити сутність здоров'я складніше, ніж сутність хвороби. Саме

тому однозначного, прийнятного для всіх визначення поняття «здоров'я» поки що не існує. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається.

Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я, як феномен, що інтегрує принаймі чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом у сукупності визначають стан здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові та чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особливості, зокрема складових духовної культури –

освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона, безпека тощо. На соціальне здоров'я впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на житті людини.

2. У реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно, і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномену.

До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси.

З позицій викладеного вище розуміння феномену здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе.

Відповідно до програми ВООЗ “Здоров’я для всіх у ХХІ столітті” - ЗСЖ передбачає: достатню фізичну активність; збалансоване раціональне харчування; уміння справлятися зі стресами; відсутність шкідливих звичок; власне здоровий спосіб життя.

Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил. До основних, варто віднести наступні:

1. Найголовніше запрограмувати себе на ведення здорового способу життя, виявити бажання бути здоровим.

2. Відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, тощо).

3. Дотримуватись правил особистої і суспільної гігієни; прагнути до чистоти та охайності.

4. Навчитися правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок, використовувати скарби природи – сонце, повітря і воду.

5. Вміти раціонально харчуватись, виходячи з умов нашого життя та особливостей української національної кухні.

6. Використовуючи різноманітні засоби фізичного виховання – правильно регулювати необхідне фізичне навантаження.

7. Навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм.

8. Уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм, навчитися жити у злагоді з оточуючим світом.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров’я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них – *харчування* (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), *побут* (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки), *умови праці* (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного

розвитку), *рухова активність* (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Проаналізуємо основні компоненти здорового способу життя:

*Праця (навчання).* Правильний розвиток та вдосконалення людини неможливе без трудової (навчальної) діяльності. Праця створила людину і сприяє розвитку її фізичних та моральних сил. Однак сприятливо на людину та її здоров'я впливає лише вільна, правильно організована, з точки зору гігієни, праця. Визначаючи режим дня, молода людина повинна продумати відповідні години для кожного виду своєї діяльності, враховуючи сталий графік навчання, праці, прийому їжі, відпочинку, сну, заняття спортом, прогулянки, самостійну підготовку до занять та ін. Велике значення як для здоров'я людини, так і для високої працездатності відіграють відносини між членами колективу.

*Побутові умови.* Здоров'я людей в певній мірі залежить від побутових умов. Квартира низької комфортності, скупченість у квартирі, кімнатах гуртожитку та інші незадовільні умови побуту не тільки не відповідають уявленню про ЗСЖ, але й можуть бути причинами виникнення ряду захворювань, зокрема, туберкульозу, рахіту, венеричних захворювань тощо, конфліктів та нервово-психічних розладів.

*Активний відпочинок.* Правильно організований відпочинок – необхідна умова ЗСЖ і важливий засіб зміцнення здоров'я. Кожній людині потрібен щоденний, щотижневий і щорічний відпочинок. Вибір форм та місця відпочинку, спосіб використання вільного часу залежить від віку, стану здоров'я, особистих уподобань та можливостей людини. Краще за все відпочивати в умовах, відмінних від звичних. Структура відпочинку повинна відповідати важкості праці (навчання) та віку людини. Для робітників, чия праця відноситься до категорії



важкої, більш підходить пасивний відпочинок. Представникам розумової (у тому числі студентам) чи легкої фізичної праці, особливо пов'язаних з нервовим напруженням, потрібен активний відпочинок.

Важлива форма відпочинку – сон. Його тривалість не можна скорочувати, тому що систематичне недосипання призводить до розладу нервової системи і може сприяти виникненню різних захворювань. Відпочинку сприяє оптимістичний настрій, радісне сприйняття життя, насичені враження від спілкування з природою та новими людьми.

*Раціональне харчування* – це своєчасне постачання організму їжею, що містить життєво важливі для нього поживні речовини в оптимальних кількостях, з урахуванням характеру праці людини та його індивідуальних особливостей; віку, статі, росту, ваги і таке інше. Показовим є якісний, а не кількісний склад продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі.

Грунтуючись на наукових спостереженнях, вчені відзначили, що стан здоров'я (його порушення, розвиток хвороб тощо) – результат взаємодії організму з навколишнім середовищем шляхом споживання з нього харчових речовин. Виділяють чотири основних види харчування: звичайне, оптимальне (ідеальне), надмірне і недостатнє.

*Загартування* є важливою складовою здоров'я. Під «загартуванням» розуміють систему заходів, які підвищують здатність організму забезпечити рівновагу між зовнішнім і внутрішнім середовищем. В основі загартування лежить процес утворення умовних рефлексів, за допомогою яких досягається пристосування організму до умов зовнішнього середовища, відбувається звикання до них. Загартування відбувається за допомогою повітря, води, сонця.

*Оптимальна рухова діяльність.* Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Знижена активність веде до порушень і

передчасного старіння організму. Під впливом фізичних вправ удосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення його потенціалу.

*Медицина активність.* Під медичною активністю людини розуміється його належне відношення до свого здоров'я: виконання медичних призначень, своєчасне відвідування лікувально-профілактичних закладів, дотримання правил особистої гігієни. Даний вид активності визначається загальним рівнем культури, освітою, умовами життя тощо. На медичну активність людей суттєво впливає рівень охорони здоров'я та якість медичної допомоги населенню у тому чи іншому регіоні.

*Відмова від шкідливих звичок.* Питома вага шкідливих звичок (паління, паління в оточенні, вживання алкогольних напоїв, різних видів наркотичних та хімічних речовин) у комплексі негативних впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Хоча більшість молоді знає про це, багато з них не можуть і не хочуть позбавитись цих шкідливих звичок. Ніхто не заперечує про необхідність рухової активності та загартування, але більшість людей веде малорухливий спосіб життя і проводить багато часу за комп'ютером. А неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення кількості молоді з надмірною вагою з усіма наслідками звідси.

До гігієнічних вимог дотримання здорового способу життя відносять – гігієну тіла, сну, одягу, харчування, правильне чергування праці та відпочинку. Окрім того, необхідно дотримуватися особистої і суспільної гігієни.

Допоміжними засобами відновлення і підвищення працездатності є, також, масаж і самомасаж, гідро процедури, ультрафіолетове випромінювання.

У філософському розумінні – здоровий спосіб життя це синтетична характеристика сукупності типових видів

життєдіяльності людей у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю, побут, суспільне життя і культуру, поведінку(стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є однією з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення. Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив інших чинників. Вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я.

3. Розвиток цивілізації призвів до такого низького рівня рухової активності сучасної людини, що дало підставу називати його «дієвим ледарем». Обмеження рухового навантаження (гіпокінезія) – породжує зменшення м'язових зусиль – гіподинамію, що приводить до комплексу змін в організмі, які починають проявлятися дуже рано: у дітей у віці 6-8 років – 50%, 9 - 12 років – 60%, у старшокласників – 80%.

Розвиток гіпокінезії виникає за різними причинами (генетичні фактори, малорухомий спосіб життя, травми, хвороба, виробничі умови, ігнорування фізичного виховання, науковий експеримент та ін.), але наслідки її цілком певні – всі функції організму, що визначаються саме цим фактором, тобто «працюють на рух» – кровообіг, подих, травлення, склад крові, терморегуляція, ендокринні залози та ін. – знижують свої можливості. Зниження рівня функціональної активності системи веде до атрофії або дистрофії її тканин і зменшує функціональні резерви організму. Зниження рухової активності людини супроводжується перебудовою всіх видів обміну речовин організму: мінерального, жирового, білкового, вуглеводного й водного. Це компенсаторна перебудова організму. Таким чином, умови сучасного життя пов'язані з явищами гіподинамії та гіпокінезії ведуть до того, що в значній мірі вимикається

сформована еволюцією основна умова збереження життя – рух.

Гіподинамія виключає кінцеву ланку стресової реакції - рух, що викликає напругу центральної нервової системи (ЦНС) - стрес і перехід його в дістрес. Таким чином, умови сучасного життя ведуть до того, що в значній мірі вимикається сформована еволюцією основна умова збереження життя - рух.

З початком руху починається життя (перший вдих немовляти), а з припиненням подиху - припиняється життя. У сформованій ситуації вихід зводиться тільки до фізичної культури і спорту, які можуть компенсувати руховий дефіцит. Фізично тренований організм працює більш економічно й витрачає менше енергії на життєві процеси, чим той, в якому ці процеси порушені.

4. Особливої уваги заслуговує питання фізичної культури і спорту працівників розумової праці. Розумова праця має специфічний вплив на організм і характеризує наступні особливості: високу нервово-емоційну напругу, високий ступінь напруги окремих аналізаторів і уваги, великий і щільний потік нової інформації і її відтворення, низьку рухову активність. При нервово-емоційній нарузі різко підвищується рівень кровообігу з підвищенням частоти пульсу, артеріального тиску, ритму подиху, порушується терморегуляція й відзначаються інші несприятливі зміни, що порушують стан організму. Специфікою розумової праці є те, що після припинення роботи думки про неї зберігаються ще довго. При неправильній організації розумової праці й проявленню гіпокінезії часто виникають такі захворювання, як склероз судин, неврози, гіпотонія в молодих, гіпертонія в літніх людей, атонія кишечника, порушення обміну речовин та інше. У цих умовах значно знижується професійна працездатність. Для більш швидкого відновлення професійної працездатності ще в середині ХІХ ст. видатний фізіолог І.М.Сеченов увів поняття “активний відпочинок”. Суть його полягає в тому, що при наступаючому стомленні переключення на

інший вид діяльності забезпечує більш швидке відновлення професійної працездатності стомлених нервових центрів, ніж в умовах пасивного відпочинку. При розробці оптимальних режимів рухової активності для людей фізичної й розумової праці необхідний індивідуальний підхід з урахуванням віку, статі, рівня здоров'я, характеру діяльності, способу життя і генетичних особливостей. У початківців, які регулярно займаються фізичними вправами, поліпшується якість життя і зростає спроможність організму до виживання. Причому, починати ніколи не пізно, але чим раніше, тим краще. Фізична активність показана абсолютно всім, навіть людям з певними фізичними недоліками.

Важливе значення для здоров'я має організація відпочинку у вихідні дні. Насичення "способу життя" в ці дні руховою діяльністю грає не тільки роль "активного відпочинку", але й сприяє підвищенню фізичного здоров'я.

До основних положень дотримання режиму праці і відпочинку відносять:

- 1) виконання різних видів діяльності у чітко визначений час;
- 2) раціональне чергування праці та відпочинку;
- 3) регулярне харчування не менше 3 разів на день в одні і ті ж години;
- 4) цілеспрямоване заняття руховим (фізичним) навантаженням не менше 6 годин на тиждень;
- 5) перебування на свіжому повітрі 2-3 години на день;
- 6) суворе дотримання гігієни сну не менше 8 годин на добу.

4. Працездатність визначається як здатність людини до виконання конкретної розумової діяльності в рамках заданих часових лімітів і параметрів ефективності. Основу працездатності складають спеціальні знання, вміння, навички, а також певні психофізіологічні особливості, наприклад, перцепція пам'яті, уваги та ін., фізіологічні особливості, наприклад, серцево-судинної, ендокринної і інших систем психофізіологічні якості

індивіда. Серед останніх можна виділити якості спільні, тобто такі, що мають значення у багатьох видах діяльності (наприклад, кмітливість, добросовісність і т.д.) і специфічні якості, які забезпечують успішне виконання конкретної діяльності. Крім того, працездатність у кожний момент визначається дією різноманітних зовнішніх та внутрішніх факторів не лише окремо, а й у їх різному поєднанні.

Ці фактори можна розподілити на три основні групи:

1) фізіологічного характеру - стан здоров'я, стать, харчування, сон, загальне навантаження, відпочинок і ін.; 2) фізичного характеру, що діють на людину через органи відчуття - ступінь і характер освітлення приміщення, температура повітря, шум та ін.; 3) психічного характеру - самопочуття, настрій, мотивація.

Таким чином, повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною ЗСЖ, що робить вплив практично на всі сторони життєдіяльності людини як у професійному, так і в побутовому сенсі, в процесі відпочинку та інших сторонах його життя.

### **Тема № 3 «Сучасна система фізичної підготовки»**

**Мета:** сформувати цілісну уяву про систему фізичної підготовки, розуміння головних принципів та завдань діяльності складових системи.

**Професійна спрямованість:** даний матеріал використовується в процесі підготовки майбутніх педагогів з метою розширення їх професійного світогляду, розуміння процесів удосконалення фізичної підготовленості членів суспільства.

**Основні поняття:** фізична підготовка, фізична підготовленість, засоби, принципи, методи, форми занять, фізичні якості.

## **План**

1. Фізична підготовка;
2. Практичні методи навчання і тренування;
3. Принципи побудови процесу фізичної підготовки;
4. Фізичні якості.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Фізичні якості людини;
2. Фізичні вправи – головний засіб фізичної підготовки.
3. Вплив фізичних вправ на організм людини.
4. Ранкова гігієнічна гімнастика.

### **Запитання для самоаналізу та самоперевірки:**

1. Поняття фізична підготовка
2. Форми та засоби фізичної підготовки.
3. Охарактеризуйте принципи спортивного тренування
4. Зальне поняття про фізичні якості та їх взаємозв'язок.
5. Характеристика фізичних якостей.
6. Дайте визначення понять: “метод”, “методичний прийом”, “методика”.
7. Основні теоретичні та практичні положення методики тренування.
8. Характеристика принципів формування процесу фізичного виховання.
9. Позитивні та негативні сторони методу навчання вправ по частинах.
10. Роль і значення підвідних вправ при розучуванні вправи загалом.
11. Характеристика ігрового та змагального методів вдосконалення та закріплення рухових.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної

- підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: “Освіта України”, 2008. – 256 с.;
2. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: організаційно-методичні вказівки до вкладання курсу. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33 с.;
  3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 814 с.;
  4. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі підготовки студентів педагогічного університету: Навч. посіб./ Під заг. ред.. канд. пед. наук, доцента Р.Ф.Ахметова. Авторський колектив: Л.Р. Айунц, В.М. Марчук, Ю.А. Набоков, З.І. Горбатовська, Л.І. Погребенник, Л.В. Трухан., С.С. Ніколайчук.– Житомир:Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002.– 160 с.
  5. Чайка А.В. Гімнастика, - Харків.:Вид-во “Ранок”, 2010.-128 с.

#### **Додаткова:**

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях, – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011.- 128 с.
2. Платонов В.М. Современная спортивная тренировка.– К., 1992.– 423 с.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие для институтов и техникумов физ.культ.–М.: Физкультура и спорт, 1987.-128 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.

#### **Текст лекції:**

1. *Фізична підготовка* - складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей.

Фізична підготовка нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня, функціональних



можливостей організму, всебічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я.

Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

*Загальна фізична підготовка* спрямована на всебічний розвиток фізичних здібностей, формування високого рівня загальної фізичної підготовленості.

*Спеціальна фізична підготовка* спрямована на розвиток фізичних можливостей, що відповідають специфіці обраного виду спорту.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи, які визначають зміст змагань у даному виді спорту та розроблені на їх базі спеціальні підготовчі вправи.

*Загальними завданнями фізичної підготовки є:*

- розвиток і постійне вдосконалення у молодій людині фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, створення передумов для формування спеціальних їх проявів при професійній діяльності;

- оволодіння різноманітними уміннями та навичками, які будуть допомагати більш ефективному засвоєнню та виконанню спеціальних рухових дій;

- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища;

- забезпечення психічного та фізичного розвантаження у процесі навчання.

У процесі фізичної підготовки формуються теоретичні знання і організаційно-методичні вміння.

Фізична підготовка проводиться в таких формах: навчальні заняття, ранкова гігієнічна зарядка, спортивно-масова робота, самостійна фізична підготовка.

При проведенні занять з фізичної підготовки слід забезпечити:

- ефективне керівництво та контроль за процесом фізичної підготовки;

- правильне планування, систематичне проведення фізичної підготовки і раціональний розподіл фізичного навантаження протягом дня і тижня;
- готовність навчально-матеріальної бази до занять;
- дотримання заходів техніки безпеки та попередження травматизму при проведенні всіх форм фізичної підготовки.

Завдання груп ЗФП – підвищувати рівень загальної фізичної підготовленості шляхом використання в заняттях з ними різноманітних засобів фізичної культури і спорту, що складають основний зміст навчальної програми

2. *Методи* - це способи взаємодії діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

*Методичні прийоми* - це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

*Методика* - це спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання.

У процесі фізичного виховання використовують такі групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи або методи вправлення.

Студент може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти вдосконалення функцій організму і рухових здібностей лише за умови повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів розвитку фізичних якостей і функцій організму

Ця вимога реалізується шляхом відповідної організації занять, при цьому регулюють ступень інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання вправи.

Словесний метод і метод демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення та закрплення рухових дій і методи виховання фізичних якостей.

3. Позичії, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесу фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів.

У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні і ті ж поняття, які зводяться до наступного.

*Принцип єдності навчання і виховання* є провідним в усьому навчально-виховному процесі. Передбачає виховання в учнів позитивних рис характеру, які притаманні громадянам незалежної України.

*Принцип всебічного розвитку* орієнтує педагога на формування всебічно розвинутої особистості, застерігає від захоплення фізкультурно-спортивною підготовкою на шкоду інтелектуальному і моральному розвитку особистості.

*Принцип оздоровчої спрямованості* передбачає виконання педагогом під час занять фізичною культурою і спортом основного завдання – зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму учнів до несприятливих умов навколишнього середовища.

*Принцип прикладності* передбачає застосування учнями всіх знань, умінь та навичок, які були набуті під час навчання, у повсякденному житті.

Принципи фізичного виховання, це ті позиції, що визначають найбільш загальні відправні положення керівництва процесом фізичного виховання.

При організації процесу фізичної підготовки необхідно дотримуватись і основних педагогічних принципів, які відображають методичні закономірності навчання і виховання

*Принцип свідомості й активності.* Процес навчання - це співпраця викладача та студента. Викладач, керуючи роботою студентів, забезпечує для них можливість досягнення поставленої мети – студент повинен виявити бажання навчатись. У цій співпраці принцип свідомості й активності вимагає робити основний акцент не на механічному засвоєнні знань, умінь і навичок, а на їх розумінні, глибокому усвідомленні. У цьому контексті на викладача покладається педагогічна відповідальність за розвиток у студентів пізнавальної активності й самостійності як вирішального факту ефективності педагогічного процесу. Оскільки знання, уміння і навички здобуваються лише самостійними зусиллями.

*Принцип наочності.* Процес пізнання розвивається за формулою “Від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики”. Це положення лежить в основі принципу наочності. Навчання вправ слід починати зі створення уявлення про вправу, про особливості її виконання. При цьому створення уявлення має базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті.

*Принцип доступності й індивідуалізації.* Принцип доступності й індивідуалізації передбачає таку організацію навчання, за якої навчальний матеріал узгоджується зі змістом і об'ємом, методами викладання, відповідає віку студентів, статі та рівню їх фізичного розвитку. Класичні правила забезпечення доступності навчання сформульовані Яном Амосом Коменським: від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від близького до далекого, від простого до складного.

*Принцип систематичності.* Принцип систематичності характеризується жорсткою логічною послідовністю навчання у системному засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, неухильним дотриманням послідовності у викладенні навчального матеріалу.

Системність передбачає таке вивчення навчального матеріалу, за якого наступне впливає з попереднього,

спираючись на нього, і є щаблем до засвоєння нового матеріалу. Я. А. Коменський зазначав, що так само, як і у природі одне зчіплюється з іншим, так і у навчанні потрібно з'єднувати одне з другим.

*Принцип міцності та прогресування.* Цей принцип відображає загальну тенденцію вимог, які висуваються перед учнями в процесі фізичного виховання. Суть цих вимог полягає у постановці й виконанні все більш важких нових завдань, у поступовому зростанні об'єму й інтенсивності, зв'язаних з ними навантажень.

4. Людина має кілька властивостей завдяки яким вона пересуває своє тіло та інші предмети у просторі якийсь час, з будь-якою швидкістю, змінює спрямування та дозування власних зусиль, пристосовуючи їх до потреб і обставин, які виникають навколо.

Усі пересування і рухові акти є можливими тому, що є рухові суглоби між окремими ланками тіла і м'язова тканина між ними, при одержанні імпульсів від нервової системи, розвиває напруження і скорочується. Ці властивості поєднуються у особливий "конгломерат", де зміни одного з компонентів спричинюють зміни інших і, часто, не у бажаному напрямку. Тому тренери і викладачі завжди замислюються над тим, як розвиток, наприклад, сили впливає на витривалість, чи гнучкість, до якого рівня розповсюджується такий вплив.

У наукових і методичних працях ці якості відмічаються як набір функціональних властивостей організму (або комплекс), що у більшості випадків визначає рухову активність.

У цей комплекс фізичних якостей входять:

1. *Швидкість* - здатність досягати максимальних показників в окремих рухах у найкоротший термін, або у циклічних рухах (локомоціях), таких як спортивна ходьба, велоспорт, веслування та ін.

2. *Витривалість* – це здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності.

3. *Спритність* – це складна комплексна рухова якість, яка може бути визначена на здатність людини

швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

4. *Гнучкість* (ступінь рухливості в суглобах ) - здатність виконувати рухи з більшою амплітудою, приймати положення ланок тіла з максимальними показниками суглобових кутів. Гнучкість часто відображає біологічний вік, вправи з гнучкості позитивно впливають на стримування процесів старіння.

5. *Сила* - здатність долати опір, або протистояти впливу за рахунок напружень м'язів. У тренуванні розрізняють: а) абсолютна сила - максимальні сумарні можливості напруги м'язів під час однієї дії (одиниці виміру - кг); б) відносна сила - максимальні показники сили поділені на особисту вагу спортсмена .

Система фізичної підготовки покликана формувати необхідні фізичні та психологічні якості, для того, щоб гідно протистояти постійно зростаючим вимогам та навантаженням сучасності. Але найважливішими завданнями цієї системи є фізична підготовка підростаючого покоління, збереження здоров'я та генофонду нації.

#### **Тема № 4 “Види контролю в процесі фізичного виховання”**

**Мета:** охарактеризувати існуючі види контролю в процесі фізичного виховання студентів в умовах ВНЗ.

**Професійна спрямованість:** ознайомити студентів з організацією та здійсненням контролю за фізичним розвитком та функціональним станом у ВНЗ, попередженням травматизму на заняттях фізичною культурою та спортом та правилами надання першої медичної допомоги.

**Основні поняття:** фізична культура, фізичне виховання, лікарський контроль, педагогічний контроль, самоконтроль, фізичний розвиток, гігієна, травматизм, медична допомога.

**План :**

1. Організація і зміст лікарського контролю у ВНЗ;
2. Медичне обстеження. Оцінка фізичного розвитку;
3. Педагогічний контроль;
4. Санітарно – гігієнічний контроль за місцями та умовами проведення занять та спортивних змагань;
5. Попередження спортивного травматизму та захворювань;
6. Самоконтроль тих, хто займається фізичною культурою і спортом;
7. Перша медична допомога і правила її надання при побутових і спортивних травмах.

**Питання для самостійного вивчення:**

1. Пропаганда здорового способу життя як одна з форм лікарського контролю.
2. Медичне обслуговування спортсменів в процесі змагань.
3. Особиста гігієна студента.
4. Самостійні заняття як компонент системи фізичного виховання студентів.

**Питання для самоаналізу та самоперевірки:**

1. Лікарський контроль як умова допуску до занять з фізичного виховання і до спортивних тренувань.
2. Методи антропометричних індексів, функціональних проб для оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовки.
3. Педагогічний контроль, його зміст.
4. Вимоги до місця проведення занять з фізичного виховання.
5. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
6. Причини та профілактика травматизму.
7. Методи самоконтролю.
8. Перша допомога при травмах та захворюваннях.

## **Рекомендована література:**

### **Основна:**

1. Давидов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. – С. 19, 32;
2. Дёмин Д. Ф. Лікувальний контроль при заняттях фізичною культурою/ Д. Ф. Дёмин // – М.: Лікувальний контроль, 1994;
3. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 368 с.;
4. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков. Самоконтроль у процесі занять масовою фізичною культурою та спортом. Фізичне виховання – К.: центр учб. л-ри, 2007. – 149 с.;
5. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И.Ильина. – М.:Гардарики, 2001.– 448 с.;

### **Додаткова:**

1. Волков В. А. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – Київ – 2008. – С. 215.;
2. Д. М. Воронін. Спортивна морфологія: методичні вказівки до лаб. занять для студ. Спец. Фізична реабілітація. – Хмельницький: ХНУ, 2005. – 31 с.;
3. Дубровській В.І. Спортивна медицина: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів. – 2-е изд., – М.: Гуманіт. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
4. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі підготовки студентів педагогічного університету: Навч. посібник / Під заг. ред. канд. пед. наук, доцента Ахметова Р.Ф. – Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002. – 160 с.;



## Текст лекції

1. Лікарський контроль - це комплексне медичне обстеження фізичного розвитку та функціональної підготовленості людей, що займаються фізичними вправами.

Головне завдання - забезпечити правильні і високоефективні навчально-тренувальні заняття і спортивні заходи, адже неправильна організація занять, нехтування методичними принципами планування об'єму та інтенсивності тренувального навантаження без врахування стану здоров'я та індивідуальних особливостей людини, відсутність регулярних медичних спостережень не тільки не дадуть бажаних наслідків, а й можуть завдати велику шкоду здоров'ю людини.

Лікарський контроль у ВНЗ забезпечує медичний нагляд за динамікою здоров'я студентів протягом періоду навчання і проводиться у таких формах:

- регулярні медичні обстеження студентів;
- лікарсько - педагогічні спостереження за студентами під час занять з фізичного виховання (зокрема, під час фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань);
- санітарно-гігієнічний контроль за місцями та умовами проведення занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань;
- медичне забезпечення фізичного виховання студентів в учбових закладах;
- санітарно-просвітницька робота, пропаганда здорового способу життя.

Основна форма лікарського контролю - лікарське обстеження, яке дає можливість своєчасно виявити відхилення у стані здоров'я, а також планувати фізичне навантаження таким чином, щоб не завдати шкоди здоров'ю займаючихся.

Первинне обстеження передбачається перед початком занять з фізичного виховання (на I курсі). Воно включає опитування, лікарський огляд, визначення фізичного розвитку, функціональні проби, підрахунок

пульсу і вимір артеріального тиску у спокої й після м'язової роботи.

*Повторне обстеження* необхідно проводити один раз на рік, а для тих, хто займається спортом в залежності від виду спорту і кваліфікації спортсменів - 3-4 рази на рік. Студенти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, повинні проходити повторний медичний огляд не рідше 1 разу на семестр. Під час повторного медичного обстеження знову оцінюється стан здоров'я, визначається динаміка фізичного розвитку та функціонального стану студента, обговорюється можливість зміни медичної групи.

*Додаткові лікарські обстеження* дозволяють виключити участь у спортивних змаганнях студентів, для яких змагальне навантаження може негативно вплинути на їхнє здоров'я; встановити найбільш ефективний режим навантажень і відпочинку; визначити стан здоров'я та функціональної підготовленості на даний момент.

Майбутні учасники змагань повинні пройти додаткове лікарське обстеження за 2-3 дні до початку змагань. Учасники масових фізкультурно-спортивних заходів, що проводяться всередині вузу, а також учасники змагань зі стрільби, шахів, шашок і т.п. можуть бути допущені до змагань на підставі результатів первинного або повторного огляду, що, втім, не виключає можливості пройти додатковий огляд за власною ініціативою.

## 2. Програма медичного обстеження передбачає:

- загальний і спортивний анамнез студентів для отримання анкетних даних, відомостей про перенесені захворювання та травми, особливості фізичного розвитку, шкідливі звички та ін;
- зовнішній огляд;
- антропометричні вимірювання;
- обстеження нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем, органів черевної порожнини та ін.;
- проведення функціональної проби.

### Зовнішній огляд.

За допомогою зовнішнього огляду оцінюються постава, стан шкіри, кісткового скелета і мускулатури, ожиріння.

Для характеристики статури визначається форма грудної клітки (конічна, циліндрична або сплюснена), спини живота (нормальна, відвисла або втягнена), ніг і стоп (нормальна або сплюснена).

Нормальна форма спини має природні вигини хребта в передньо-задньому напрямку, в межах 3-4 см по відношенню до вертикальної осі, відповідно, в поперековій і грудній частинах хребта. Збільшення вигину хребта назад більш ніж на 4 см називається кіфозом, вперед - лордозом. При недостатньому розвитку м'язів спини спостерігається її кругла форма, при якій має місце виражений кіфоз грудної клітини хребта (сутулість). Бічних викривлень хребта - сколіозів (див. мал. 3) у нормі бути не повинно. Сколіози бувають грудні, поперекові, тотальні, а за напрямом - ліво- або правобічні і S-подібні. Іноді спостерігаються одночасні викривлення хребта назад і вправо (або вліво), які називаються кіфосколіозом. Однією з основних причин викривлень хребта є недостатня мускулатура тулуба або неправильне положення при роботі за столом.

За результатами зовнішнього огляду визначається тип складу людини. Розрізняють *астенічний* (довгі і тонкі кінцівки, вузькі плечі, довга і тонка шия, довга, вузька і пласка грудна клітка, слабо розвинена мускулатура), *нормостенічний* (пропорційно розвинені основні форми тіла) і *гіперстенічні* типи (короткі кінцівки, масивна кісткова система, коротка і товста шия, широка, коротка грудна клітка, добре розвинена мускулатура).

У студентському віці за допомогою спеціально підібраних вправ деякі небажані відхилення у будові тіла можуть бути усунені.

За антропометричними даними оцінюються рівень та особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі та віку людини. Вимірюють:

– довжину тіла стоячи і сидячи (визначаючи зріст за допомогою ростоміра, слід враховувати, що довжина тіла протягом доби змінюється, зменшуючись до вечора або після фізичного навантаження);

– масу тіла;

– *окружність грудної клітки* (вимірюють у трьох станах: при максимальному вдиху, під час паузи і при максимальному видиху; різниця між *окружністю грудної клітки* на вдиху і видиху називається *екскурсією грудної клітки*, її середня величина дорівнює 5-7 см);

– *життєву ємність легень (ЖЕЛ)* вимірюють за допомогою спірометра (середня величина ЖЕЛ для чоловіків - 3800 - 4200 см<sup>3</sup>, у жінок - 3000 - 3500 см<sup>3</sup>);

– *силу м'язів кисті* з допомогою динамометра (динамометр береться в руку стрілкою до долоні і стискається з максимальною силою, при цьому рука відводиться трохи в бік; з трьох вимірів враховується кращий результат).

Рівень фізичного розвитку обстежуваних оцінюється за допомогою трьох методів: антропометричних стандартів з викреслюванням антропометричного профілю, кореляції та антропометричних індексів. Останній метод є найбільш популярним. Метод антропометричних індексів дозволяє характеризувати дані людини лише частково, однак, дає можливість робити орієнтовні оцінки змін пропорційності фізичного розвитку. Розглянемо найбільш уживані антропометричні індекси.

*Ваго-ростовий індекс*, тобто, відношення маси тіла до довжини тіла. Даний індекс розраховується за формулою:  $ВРІ = \text{маса тіла (г.)} / \text{довжина тіла (см.)}$  У нормі розподіл має дорівнювати 350-400 г / см для чоловіків і 325-375 г / см для жінок. Цей показник говорить про наявність чи відсутність “зайвої ваги”.

*Життєвий показник* - відношення ЖЕЛ до маси тіла. Показник нижче 65-70 мл / г у чоловіків і 55-60 мл / г у жінок свідчить про недостатню життєву ємність легень або про надлишкову масу.

*Силовий індекс* - це відношення сили кисті більш сильної руки (кг) до маси тіла. У середньому силовий індекс у чоловіків дорівнює 0,70-0,75, у жінок - 0,50-0,60.

*Індекс пропорційності розвитку* грудної клітини - це різниця між окружністю грудної клітки (в паузі) і половиною довжини тіла. Якщо різниця дорівнює 5-8 см для чоловіків і 3-4 см для жінок або перевищує названі цифри, це вказує на хороший розвиток грудної клітини.

#### Тестування функціонального стану.

Здоров'я, функціональний стан і тренуваність студентів можна визначити за допомогою функціональних проб і контрольних вправ. Функціональні проби бувають загальні (неспецифічні) і із специфічними навантаженнями.

Оцінка функціональної підготовленості здійснюється також за допомогою фізіологічних проб. До них відносяться контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС) і ортостатична проба. Крім цього, для оцінки стану дихальної та серцево-судинної систем і здатності внутрішнього середовища організму насичуватися киснем застосовують пробу Штанге і пробу Генчі.

*Проба Штанге (затримка дихання на вдиху).* Після 5-7 хвилин відпочинку сидячи зробіть повний вдих і видих, потім знову вдих (приблизно на 80-90% від максимального) і затримайте дихання. Час визначається від моменту затримки до її припинення. Тривалість затримки дихання залежить не тільки від стану серцево-судинної і дихальної систем, але і від вольових зусиль людини, тому розрізняють час чистої затримки і вольовий компонент. Початок останнього фіксується по першому скороченню діафрагми (коливання черевної стінки). У здорових людей і підлітків у віці 6-18 років тривалість затримки дихання на вдиху коливається в межах 16-55 секунд. Здорові дорослі, нетреновані особи затримують дихання на вдиху протягом 40-50 секунд, а тренувані спортсмени - від 1 до 2-2,5 хвилин. З наростанням тренуваності час затримки дихання зростає, а при стомленні - знижується.

*Проба Генчі (затримка дихання на видиху).* Після повного видиху та вдиху знову видихають і затримують дихання. Здорові нетреновані люди можуть затримати подих на 20-30 секунд, тренovanі - на 90 секунд і більше.

При захворюваннях органів кровообігу, дихання, після інфекційних та інших захворювань, після перенапруги і перевтоми, в результаті яких погіршується загальний функціональний стан організму, тривалість затримки дихання на вдиху і на видиху зменшується. Ці проби рекомендується проводити один раз на тиждень перед першим заняттям, записуючи результати в щоденник самоконтролю.

*Одномоментна функціональна проба з присіданням.* Випробовуємий відпочиває, стоячи в основній стійці 3 хвилини. На 4-й хвилині підраховується ЧСС за 15 с з перерахунком на 1 хв (вихідна частота). Далі виконуються 20 глибоких присідань протягом 40 с, з підніманням рук вперед, розведенням колін в сторони, із збереженням тулуба у вертикальному положенні. Відразу після присідань знову підраховується частота пульсу протягом перших 15 с з перерахунком на 1 хв. Збільшення ЧСС після присідань визначається порівняно з вихідною у відсотках. Оцінка для чоловіків і жінок: відмінно - 20 і менше, добре - 21-40, задовільно - 41-65, погано - 66-75, дуже погано - 76 і більше.

За підсумками даних медичного обстеження студенти розподіляються на 3 медичні групи: основну (особи без відхилень стану здоров'я), підготовчу (особи з недостатнім фізичним розвитком чи підготовленістю) і спеціальну (особи, які мають відхилення і потребують обмеження фізичного навантаження). Крім цього, деякі студенти за станом здоров'я на деякий час звільняються від практичних занять. Результати по всіх розділах обстеження повинні бути представлені на кафедрі фізичного виховання.

3. Педагогічний контроль - це планомірний процес отримання інформації про фізичний стан займаючихся фізичними вправами. Повноцінний контроль вимагає від

педагога спеціальних знань і умінь, що забезпечує правильне спостереження, аналіз і оцінку дій займаючихся, виявлення недоліків у власних діях, визначення ступеня придатності та ефективності засобів, методів і організаційних форм роботи в конкретних умовах і навчальних ситуаціях. На цій основі можливе усунення виявлених недоліків або ж попередження їх на наступних заняттях.

Зміст педагогічного контролю:

- контроль за відвідуванням занять;
- контроль за тренувальними навантаженнями;
- контроль за станом займаючихся;
- контроль за технікою вправ;
- облік спортивних результатів;
- контроль за поведінкою під час змагань.

Основні види педагогічного контролю. Широко розповсюдженими видами педагогічного контролю проведення занять з фізичного виховання є:

- 1) хронометрування діяльності займаючихся на занятті;
- 2) визначення фізичного навантаження під час заняття;
- 3) контрольні випробування;
- 4) педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом.

Одним з показників ефективності заняття є його щільність. Розрізняють загальну (педагогічну) і рухову (моторну) щільність заняття.

*Загальною щільністю* називається відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості заняття.

*Рухової щільністю* прийнято вважати відношення часу, використаного безпосередньо на будь-яку рухову діяльність займаючихся під час заняття, до його загальної тривалості.

У залежності від цього всі види діяльності бувають раціональними чи нераціональними. Педагогічно виправданими витратами часу можна вважати лише ті,

які необхідні для вирішення завдань даного заняття і виховання займаючихся.

При оцінці отриманих даних слід мати на увазі, що загальна щільність повноцінного заняття повинна наближатися до 100%. Що стосується рухової щільності, то в залежності від типу заняття її показник може змінюватися. Так, на заняттях вдосконалення техніки дії і розвитку рухових якостей вона може досягати 70-80%, а при розучуванні рухових дій і формування знань, що вимагають значних витрат часу на розумову діяльність займаючихся, рухова щільність може знаходитися в межах 50%.

*Визначення фізичного навантаження під час заняття.*

Фізичне навантаження можна вимірювати різними способами, але найбільш доступним з них і тому найпоширенішим є вимірювання частоти ударів пульсу. На занятті у одного із студентів середньої підготовленості підраховують пульс 8-10 разів. Як правило, пульс вимірюють перед початком заняття, перед рішенням кожного із завдань заняття і після нього. Так, зокрема, пульс вимірюють перед підготовчої частиною заняття, після неї, перед виконанням і після виконання вправ, за допомогою яких вирішуються головні завдання заняття, перед заключною частиною заняття і після неї. Пульс підраховують протягом 10 с і множать на 6, щоб встановити кількість ударів на хвилину. Після закінчення заняття складають криву навантаження, відкладаючи по горизонталі час (хв) із зазначенням частин заняття, а по вертикалі - частоту серцевих скорочень. З цієї кривої судять про ефективність окремих частин заняття в плані фізичного навантаження. При цьому, однак, слід мати на увазі, що зміни ЧСС відбуваються не тільки в залежності від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, які на заняттях з фізичного виховання нерідко досягають значної сили. Тому відносно правильна оцінка показників пульсометрії можлива лише при обліку даних педагогічного спостереження.



### *Контрольні випробування.*

З метою контролю за результативністю педагогічного процесу проводиться перевірка фізичної підготовленості студентів. Контрольні випробування дозволяють виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей, порівняти цей рівень з нормативними показниками і на цій основі скласти обґрунтовані плани спрямованого розвитку фізичних якостей студентів.

Для того, щоб отримані при тестуванні показники були достовірні, повторні випробування повинні проводитися в аналогічній обстановці, в один і той же час доби, за однаковою методикою. Бажано, щоб характер попередньої рухової активності студентів у дні тестування не мав істотних відмінностей. На початку навчального року проводяться контрольні тести, в кінці - фіксуючі зміни за минулий навчальний рік.

### *Педагогічні спостереження і аналіз заняття.*

Найбільш повну інформацію про продуктивність заняття дає безпосереднє спостереження за діяльністю тих, хто займається. За допомогою загальноприйнятих методів визначається реакція організму на виконання тренувальних вправ. Визначаються ознаки втоми і способи відновлення сил. При правильній організації занять спостерігається сприятлива реакція організму на навантаження. Такі показники, як частота пульсу, дихання та тиск крові поступово підвищуються в процесі заняття, потім поступово знижуються і досягають норми в кінці заняття. Постійні спостереження дозволяють визначити недоліки в організації і методиці проведення занять, вдосконалити планування учбового процесу, виключити надмірні навантаження, перевтому, порушення правил техніки безпеки.

4. Санітарно – гігієнічний контроль охоплює місця проведення занять, стан інвентарю та снарядів, умови погоди, стан одягу та взуття тих, хто займається, відповідність норм площі, об'єму, освітлення приміщення.

### *Основні санітарно – гігієнічні вимоги:*

- спортивний зал повинен відповідати будівельним нормам і правилам;
- інвентар повинен знаходитися в хорошому стані; весь спортивний реманент та обладнання повинні перебувати у повній справності і бути надійно закріплені;
- вологе прибирання повинно проводитися 2 рази на день;
- перед початком заняття спортивний зал повинен бути ретельно провітрений;
- студенти, що займаються, заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодніх умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті - забороняється.

#### *Вимоги до спортивного одягу та взуття.*

Спортивний одяг повинен підтримувати оптимальну теплову рівновагу організму під час занять фізичними вправами, бути легким, зручним, не стискати рухів, відповідати за зростом і повнотою, захищати від травм і механічних пошкоджень. Важливе значення мають теплозахисні властивості одягу, його гігієнічні властивості, а також гігієнічні властивості тканини, з яких він виготовляється (повітропроникність, паропроникність, випаровуваність, водомісткість, гідроскопічність, гнучкість та ін.) .

Спортивне взуття повинно бути зручним, легким, міцним, м'яким і еластичним. Воно повинно мати добру водостійкість, достатньо вентилюватися, після зволоження не втрачати гнучкості і не змінювати форму і розміри. Спортивне взуття повинне відповідати погодним умовам і особливостям занять різними видами фізичних вправ.

#### 5. Основні причини спортивних травм:

- а) недоліки в організації та методиці проведення занять та змагань;
- б) неповноцінне матеріально-технічне забезпечення занять та змагань;
- в) проведення занять при поганих метеоумовах;
- г) недисциплінованість студентів;

д) порушення вимог лікарського контролю.

*Профілактика травматизму на заняттях та змаганнях:*

- правильне складання програм змагань, правил їх проведення, а для учбово-тренувальних занять дотримання інструкцій та положень по проведенню занять, а також правил безпеки;
- дотримання певних вимог до спортивного інвентаря та місця проведення навчально-тренувального процесу та змагань;
- перевірка наявності у студентів спеціального спортивного взуття та одягу;
- дотримання гігієнічних та метеорологічних умов при проведенні навчально-тренувальних занять та змагань;
- належна виховна робота серед студентів, підвищення їх технічної підготовки та вимогливість суддів при проведенні змагань;
- своєчасність проходження медичного огляду.

б. Самоконтроль - це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовкою та їх змінами під впливом регулярних занять фізичними вправами і спортом.

Для вивчення самопочуття студентів з метою корекції фізкультурно – оздоровчого навантаження, на основі рекомендацій провідних фахівців цієї галузі було розроблено та вдосконалено анкету, до якої увійшли найбільш інформативні чинники: сон, харчування, фізичне навантаження, а також наявність больових відчуттів.

Рівень стану здоров'я визначається наступними критеріями: 31-40 балів – стан задовільний; 25-30 – необхідна корекція навантаження; менше, ніж 25 – необхідне медичне обстеження та консультація лікаря.

Свою *фізичну працездатність* можна дізнатися, використовуючи відомий тест Купера. Необхідно визначити, яку максимальну дистанцію ви здатні пробігти протягом 12-ти хвилин. Тестування можна

проводити самостійно або із сторонньою допомогою. Якщо під час бігу ви задихаєтеся, сповільніть біг до відновлення дихання. При крайній втомі, сильній задишці або нудоті необхідно негайно припинити заняття. Не намагайтеся повторювати тест, поки рівень вашої фізичної підготовленості не буде врегульовано систематичними вправами.

Важливо проводити тестування в однакових умовах:

- величина навантаження в розминці перед кожним тестуванням повинна бути по можливості рівною;
- починати тестування потрібно при однаковому пульсі (в діапазоні 80-120 уд / хв);
- бігти під час тестування необхідно по рівній поверхні без підйомів і спусків (по доріжці стадіону, дорозі і ін.);
- ступінь відновлення після попереднього тренування перед кожним тестуванням повинна бути як можна рівнішою;
- погодні умови (швидкість і напрямок вітру та ін.) під час тестування повинні бути по можливості однаковими.

Після навантаження організм необхідно привести у стан, можливо близький до того, який був у вас перед заняттям. П'ять - десять хвилин відновлюючого бігу (ЧСС не вище 100 уд/хв) і вправи на розслаблення полегшать перехід вашого організму від навантаження до спокою.

До негативних реакцій організму під час занять фізичними вправами і спортом, які можуть призвести до травм і захворювань можна віднести такі: перевтома, непритомний стан, гостре фізичне перенапруження, гравітаційний шок, гіпоглікемічний шок, гострий міозит, сонячний та тепловий удари.

*Втома* - це фізіологічний стан організму, що проявляється в часовому зниженні працездатності внаслідок виконаної роботи. Часта повторна фізична робота за відсутності відпочинку, і натомість недостатнього сну, нерегулярного харчування, може призвести до стану перевтоми. Прояви можуть збільшуватись поступово і непомітно. Систематичний лікарський контроль та самоконтроль дають змогу

своєчасно визначити початкові ознаки перевтоми та вжити необхідні заходи профілактики.

*Непритомний стан* може бути наслідком надмірного фізичного навантаження, інтенсивного й тривалого застосування дихальних вправ, виконання силових вправ з надміру розширеною натугою. Головною причиною втрати свідомості є раптова недостатність кровонаповнення мозку під впливом нервово-емоційного збудження, страху, болю, нестачі свіжого повітря тощо. При втраті свідомості потерпілого необхідно покласти на спину, щоб голова була нижче рівня ніг (на 15-20 см) для поліпшення кровообігу мозку. Потім звільнити шию й груди від одягу, забезпечити прилив свіжого повітря, поплескати по щоках, полити обличчя, груди холодною водою, дати нюхати нашатирний спирт.

*Гостре фізичне перенапруження* з'являється, коли переоцінюються свої фізичні можливості і виконуються непосильні за тривалістю і інтенсивністю фізичні вправи. Причиною гострого фізичного перенапруження може бути заняття фізичними вправами в хворобливому стані або відразу після перенесених гострих інфекційних захворювань.

*Гравітаційний шок* виникає при раптовій зупинці після інтенсивного бігу (найчастіше після досягнення фінішу). Велика кількість крові застоюється в капілярах та венах, тому виникає обзекровлення мозку, недостатнє постачання кисню. Потерпілого потрібно покласти на спину, підняти ноги вище голови, піднести до носу вату, змочену нашатирним спиртом. Профілактика – поступове зниження темпу роботи.

*Гіпоглікемічний шок* - слідство браку в організмі цукру, гострого порушення вуглеводного обміну внаслідок тривалої напруженої фізичної роботи (бігу на довгі дистанції, лижного марафону, туристичного походу, велоспорту). Основні симптоми гіпоглікемічного шоку - слабкість, блідість шкірних покривів, нездужання, рясне виділення поту, запаморочення, прискорений пульс слабого наповнення, розширені зіниці, відчуття гострого

голоду, іноді сплутаність свідомості. Для профілактики гіпоглікемічного стану корисно перед майбутньою тривалою м'язовою роботою (за 10-15 хвилин до старту і дистанції) приймати цукор, спеціальні живильні суміші. У разі появи перелічених вище ознак слід негайно випити міцний чай з 6-8 шматочками цукру, якщо неможливо приготувати чай, можна надати воду з цукром чи один сахар.

При *гострому міозиті* непокоять болі в м'язах, особливо у перші тижні занять чи тренувань. Ці болі пов'язані з невідповідністю м'язів до інтенсивних навантажень, накопиченням продуктів незавершеного обміну речовин у м'язах, після чого виникає місцева інтоксикація. З метою попередження гострого міозита необхідного суворо виконувати методичні принципи систематичності, поступовості, доступності та індивідуальних можливостей. При появі м'язового болю необхідно знизити інтенсивність і обсяг фізичного навантаження, але не припиняти навчальні заняття чи тренування, застосовувати душ, ванни, особливо корисний масаж.

*Тепловий удар* - гостро розвинений хворобливий стан, обумовлений перегрівом організму внаслідок впливу високої температури довкілля. Постраждалого слід помістити в прохолодне місце, у тінь, розстебнути одяг. Напоїти водою. Дати понюхати нашатирний спирт. При занепаді серцевої діяльності — камфора, кофеїн, ефедрин; під час зупинки серця — штучне дихання.

7. *Схема послідовності дій при наданні першої медичної допомоги при травмах:*

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.
2. Надати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
3. Визначити вид травми.
4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.

5. Розпочати проведення необхідних заходів: “зупинити кровотечу”; “зафіксувати місце перелому”; “надати реанімаційних заходів (оживлення)”; “обробити ушкоджені частини тіла”.

6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку медичну допомогу, послати за медичним працівником навчального закладу, підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.

При *кровотечі* перша допомога заключається в обробленні ран 5-10% розчином йоду або 2 % зеленки. Якщо кровотеча артеріальна, потрібно зупинити її шляхом затискання артерії та накладання джгута. Для зупинки носової кровотечі потерпілого необхідно посадити і покласти на ніс охолоджуючий компрес. Якщо не допомагає, вносять до носових ходів тампони зі стерильного бинта, оброблені 3% розчином перекису водню. Тампони можна залишати в носі 24 години.

При *ударах* до ураженого місця прикладають холод. Необхідно створити спокій для ураженої кінцівки.

При підозрі на *вивих* обмежитися створенням спокою: на нижню кінцівку накласти шину, а верхню підвісити хустинкою на шию і якомога швидше доставити потерпілого до медичної установи. Вправлення вивиху потребує спеціальних знань, тому не слід намагатися зробити це самостійно.

При *розтягах* чи *розривах* зв'язок необхідно забезпечити спокій, накласти холод і тугу повязку.

При *переломах* для забезпечення нерухомості зламаної кінцівки застосовують шини. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби.

При *обмороженнях* терміново зігрівають потерпілого. Розтирають уражені місця, а після потепління обмороженого місця обережно розтирають спиртом чи горілкою. Дають випити гарячий чай або каву.

При *втопленні*, після того, як потерпілого достали з води, необхідно швидко й обережно звільнити його від

тісного одягу. Після цього треба покласти його собі на зігнуту в коліні ногу обличчям униз так, щоб голова була нижче від тулуба. Пальцем, обгорнутим хустинкою, потрібно звільнити рот від мулу, піску, водоростей тощо. Енергійно надавити на його спину, щоб вода витекла з дихальних шляхів і шлунка. Потім перегорнути на спину, покласти горизонтально, швидко й енергійно розтерти усе тіло сухим одягом, по можливості зігріти його. Якщо відсутні дихання і серцева діяльність, необхідно почати робити штучне дихання і непрямий масаж серця.

У всіх випадках потрібно якомога швидше звернутися до лікаря.

## **Тема № 5 “Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів”**

**Мета:** ознайомити студентів зі значенням процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі в їх професійно-прикладній підготовці до майбутньої професії.

**Професійна спрямованість:** виявити основні фактори, що визначають зміст ППФП, засоби якими вона здійснюється та завдання які вирішує. Визначити поняття, сутність та специфіку ППФП студентів, що навчаються на педагогічних спеціальностях.

**Основні поняття:** ППФП, мета, завдання, засоби, професія, праця, методи, фізичні вправи, підготовленість, спорт, гімнастика, спортивні та рухливі ігри, відпочинок, гігієна.

### **План:**

1. Значення ППФП студентів ВНЗ;
2. Завдання та засоби ППФП;
3. Форми ППФП та фактори, що визначають її зміст;
4. Специфіка ППФП студентів педагогічних спеціальностей.



### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Дайте характеристику основних фізичних здібностей.
2. Охарактеризуйте види спорту, що є засобами ППФП студентів.
3. Спеціальні прикладні види спорту, їх значення.
4. Класифікація спортивних змагань.

### **Запитання для самоаналізу та самоперевірки:**

1. Дайте визначення професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Значення ППФП у підготовці спеціаліста високої кваліфікації.
3. Завдання ППФП студентів, що навчаються на педагогічних спеціальностях.
4. В чому полягає сутність ППФП студентів?
5. Назвіть основні засоби, що використовуються для вирішення основних завдань ППФП.
6. Визначте основні форми ППФП студентів.
7. Фактори, що впливають на формування структури ППФП студентів та їх загальна характеристика.
8. Зміст ППФП майбутнього педагога.
9. Охарактеризуйте етапи засвоєння рухової дії.
10. Специфіка ППФП студентів, що навчаються на педагогічних спеціальностях.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Волков А. В. Основи професійно прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.;
2. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: організаційно-методичні вказівки до вкладання курсу. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33 с.;
3. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М, ФиС, 1991.
4. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі

підготовки студентів педагогічного університету: Навч. посібник / Під заг. ред. канд. пед. наук, доцента Ахметова Р.Ф.–Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002.–160 с.;

**Додаткова:**

1. Краснов В.П., Поляков Н.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методические рекомендации, Киев.: УСХА, 1981. – 48 с.;
2. Наказом МОН України за № 757 від 14.11.2003 року “Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації;

**Текст лекції**

1. Відповідно до навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації, що була затверджена наказом МОН України за № 757 від 14.11.2003 року, одним з головних критеріїв ефективності фізичного виховання випускника ВНЗ є знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та уміння застосовувати їх на практиці. Для досягнення цього передбачається набуття студентами фонду знань та рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

Складовою частиною фізичного виховання у вищому навчальному закладі є ППФП, що є цілеспрямованим педагогічним процесом, який сприяє формуванню прикладних знань, умінь та навичок фізичних, психологічних та спеціальних якостей, а також досягнення об'єктивної готовності студентів до успішної професійної діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка є органічною частиною загальної фізичної підготовки. ППФП спрямована на розвиток професійно значущих фізичних якостей та психофізіологічних функцій.

Планування ППФП здійснюється з урахуванням тих вимог, ставить професія. Тобто ППФП формує ті властивості, які будуть потрібні майбутньому спеціалісту.

Отже, місце ППФП у системі фізичного виховання студентів дуже важливе, оскільки є засобом виховання якостей, яких потребує майбутня професія.

І в наш час, розглядаючи фізичне виховання як необхідну умову всебічного і гармонійного розвитку людини, система народної освіти справедливо розцінює професійно-прикладну фізичну підготовку як ефективний засіб підготовки спеціаліста високої кваліфікації.

Необхідність ППФП полягає у :

- розвитку загальної витривалості, швидкості, спритності при виконанні трудової діяльності;
- повноцінності оволодіння професією;
- використанні засобів активного відпочинку для боротьби з виробничою втомою, для швидкого відновлення сил;
- запобіганні виробничим травмам.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є одним із основних напрямків фізичного виховання, яке повинно формувати прикладні знання, фізичні та соціальні якості, уміння та навички, що сприяють досягненню готовності людини до успішної професійної діяльності.

Суть ППФП полягає в тому, що в основі спортивних занять і фізичної праці знаходиться потрібний руховий процес і за збігом психофізичних характеристик можна визначити пряму схожість з тією чи іншою професією.

2. Головними завданнями ППФП є:

- сприяти підвищенню працездатності працюючих;
- сприяти прискореному навчанню професії та підготовки людини до праці;
- створювати умови для активного відпочинку працюючих;
- забезпечувати профілактику виробничого травматизму;
- боротися з процесами виробничої втоми працюючих засобами фізичної культури та спорту.

Завдання	Засоби
1. Зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ранкова гігієнічна гімнастика;</li> <li>– Малі форми активного відпочинку (фізкультурна пауза, хвилинка, мікропауза);</li> <li>– Раціональне поєднання розумової праці з фізичним навантаженням;</li> <li>– Суворе дотримання режиму праці, відпочинку, харчування і сну.</li> </ul>
2. Створення необхідного рівня загальної фізичної підготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Загальнорозвиваючі вправи (у тому числі у формі самостійних занять);</li> <li>– Види спорту, передбачені навчальною програмою з фізичного виховання.</li> </ul>
3. Розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Заняття видами спорту: легка атлетика, плавання, атлетична гімнастика, туризм, спортивні ігри тощо;</li> <li>– Участь у змаганнях спартакіади факультету, ВНЗ тощо.</li> </ul>
4. Вдосконалення координаційних рухів, розвитку уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Заняття баскетболом, бадмінтоном, волейболом, гандболом, футболом, настільним тенісом, шахами, шашками;</li> <li>– Рухливі ігри.</li> </ul>
5. Підвищення адаптаційних можливостей студентів до гіпоксії, температурних та барометричних коливань	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Загартування організму за допомогою повітряних та водних процедур, виконання фізичних вправ на відкритому повітрі при будь-яких погодних умовах;</li> <li>– Спеціальний комплекс</li> </ul>

	<p>дихальних вправ;          – Тренування тривалості затримки дихання у спокої та під час бігу.</p>
<p>6. Набуття теоретичних знань та практичних навичок з масових і прикладних видів спорту</p>	<p>– Конспектування лекцій: “ППФП студентів”, “Фізична культура в режимі праці і відпочинку”, “Особиста та суспільна гігієна”, “Самоконтроль під час занять фізичними вправами”;          – Оволодіння прикладними руховими навичками туризму, легкої атлетики, плавання, настільного тенісу тощо.</p>

Але склалися методично виправдані групи засобів, які дозволяють цілеспрямовано використовувати їх у процесі фізичного виховання студентів. Такими групами можна вважати: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту: оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, які забезпечують раціоналізацію та якість навчального процесу за розділом ППФП.

Професійно-прикладна спрямованість засобів фізичної підготовки сприяє підвищенню працездатності і розвитку спеціальних фізичних здібностей, дозволяє більш комфортно почуватись у сучасному суспільстві.

Вибір прикладних фізичних вправ, як правило, здійснюється за принципом адекватності їх психологічного впливу на ті прикладні та спеціальні якості, які треба розвинути. Так, при акцентованому вихованні витривалості на заняттях збільшується обсяг бігу на середні дистанції. Дуже ефективним і найбільш раціональним засобом в умовах ВНЗ є прикладні види спорту з їх комплексним впливом на особистість студента. Наприклад, для студентів, які навчаються на природничому факультеті та на ННІ педагогіки,

прикладним видом спорту можна вважати спортивний туризм, на фізико-математичному факультеті це можуть бути шахи та шахмати.

Оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори в цілому ряді випадків виступають як обов'язкові засоби ППФП студентів, особливо при вихованні спеціальних фізичних якостей, які забезпечують продуктивну роботу в умовах низьких або високих температур.

До допоміжних засобів ППФП, які забезпечують її ефективність, потрібно віднести рекомендації літератури з окремих питань фізичної культури і спорту, а також різні тренажери, що прискорюють і підвищують якості ППФП. Найбільше значення для ППФП має розвиток загальної витривалості, яка забезпечує успішне виконання тривалої праці помірної інтенсивності, характерної для цілого ряду масових професій.

Взагалі мета, завдання та критерії ППФП спеціалістів обумовлені вимогами, які висуває професія. Визначальними факторами при цьому є: характер та обсяг фізичних та нервово-психічних навантажень, виробничі та географічні умови, в яких відбувається виробнича діяльність.

3. В наш час склалося кілька форм реалізації ППФП у системі фізичного виховання студентів, які можуть бути згруповані за такими принципами: спеціально-організовані навчальні заняття (обов'язкові та альтернативні); самостійні заняття фізичною культурою та рівними видами спорту; масові оздоровчі фізкультурні та спортивні заходи.

Кожна з цих груп має одну або кілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані в залежності від профілю ВНЗ.

Форми ППФП обираються також у залежності від того, для працюючих, чи людей, які ще навчаються вони призначені. Це і спеціальні навчально-тренувальні заняття, масові спортивні заходи з професійно-прикладною спрямованістю, індивідуальні самостійні заняття професійно-прикладними вправами та

спеціально-прикладними видами спорту, а також пристосована до особливостей професії ранкова гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, фізкультхвилинки та фізкультпаузи.

Ці форми організації ППФП мають деякі відмінності в залежності від того, на учнів та студентів, чи на працюючих вони розраховані.

Щодо засобів індивідуальних самостійних занять, то ними можуть бути окремі елементи спортивно-прикладних видів спорту або фізичні вправи з предметами та без, а також водні і загартовуючі процедури.

Науково-теоретичне обґрунтування ППФП, в тому числі і визначення завдань, насамперед, пов'язане з вивченням факторів професійної діяльності та її умов. До таких факторів відносять: особливості інформаційного забезпечення діяльності; характер основних робочих рухів; особливості зовнішніх умов діяльності.

Основними факторами, які визначають конкретний зміст ППФП студентів вузів є: форма праці спеціалістів цього профілю, умови й характер їхньої праці, режим праці й відпочинку, особливості динаміки працездатності спеціалістів у процесі праці, які мають прямий зв'язок з особливостями виробничої втоми.

*Форми праці* - фізична, розумова, змішана.

*Умови праці* - тривалість робочого часу, напруженість праці, комфортність виробничої сфери.

*Характер праці* - ступінь фізичного й емоційного навантаження в процесі майбутньої роботи спеціаліста.

Правильний режим праці й відпочинку передбачає підвищення ефективності виробництва і тривалості праці при збереженні працездатності і здоров'я студентів. Ці фактори дозволяють ставити конкретні завдання та визначати зміст ППФП студентів.

4. Теорія і практика свідчать, що до структури підготовленості майбутнього педагога входять педагогічні, психічні якості та фізичні здібності. Вчитель-предметник повинен мати педагогічну спостережливість, вимогливість,

педагогічний такт, вмiти організувати процес навчання та виховання, координувати увагу і зберігати її стійкість впродовж значного проміжку часу.

Стосовно професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів, існує думка, що для представників цієї професії достатньо загальної фізичної підготовки. Однак, в останніх дослідженнях фізіологів праці відмічено, що можливі запаморочення, прояви остеохондрозу шийного відділу хребта, котрі виникають внаслідок детринованості вестибулярного апарату від довгого нерухомого нахилу голови вперед.

Робота педагога, за виключенням вчителів фізичної культури, відноситься до категорії фізичної праці малої інтенсивності, але вона є важкою в зв'язку зі статичним напруженням та витратами психофізіологічної енергії, що визначає потребу в розвитку м'язів спини та психофізіологічних можливостей фахівця.

В більшості випадків праця педагога пов'язана зі статичними зусиллями без значного переміщення у просторі, що знижує функціонування системи кровообігу і дихання та уповільнює відновлювальні процеси в організмі, а вчитель фізичної культури повинен мати високий рівень загальної фізичної підготовленості та володіння прийомами різних рухливих та спортивних ігор.

Отже, слід підкреслити, що майбутнім педагогам необхідно мати високий рівень психофізіологічної підготовленості, статичної та силової витривалості і координації рухів, загальної працездатності, а також постійно використовувати вправи для шиї та комірцевої зони для притоку збагаченої киснем крові до мозку.

Формування у студентів навичок організації фізкультурно-масової роботи в школі, озброєння їх системою знань і вмінь з контролю та керівництва фізичним вихованням учнів є обов'язковою умовою підготовки педагога високої кваліфікації.

Таким чином, професійна підготовка вчителя визначається комплексом загальнонаукових і спеціальних знань, умінь і навичок, вимогами до фізичних, психічних,



моральних та особистих якостей, розвитку педагогічних здібностей, володіючи якими він може успішно виконувати свої професійні обов'язки.

Засвоєння практичного матеріалу комплексної програми з фізичного виховання дозволяє оволодіти прикладними руховими вміннями та навичками.

У процесі занять з фізичного виховання формуються вміння й навички для раціонального володіння природними рухами. Чим більше засвоєно рухів і чим вони різноманітніші, тим швидше і доброякісніше відбувається засвоєння нових навичок.

Для успішного засвоєння рухових умінь і навичок необхідно, по-перше, набути знання про те, що собою представляють і як відбувається формування умінь та навичок, які для цієї мети використовуються засоби, форми і методи фізичного виховання.

Під вмінням і навичками розуміють добре засвоєні способи виконання конкретної рухової дії. Рухові вміння й навички формуються в процесі навчання, в результаті багаторазового повторення рухової дії. Спочатку утворюються вміння, а на їх основі - навички. Істотна різниця між вміннями та навичками полягає в особливостях управління рухами при виконанні дій. Навички - це більш автоматична дія, яка потребує меншого контролю центральної нервової системи.

Прикладні знання, вміння та навички – це база на якій ґрунтується весь процес фізичного виховання студентів. Засвоєння прикладних умінь і навичок залежить від техніки фізичної вправи, від знання цієї техніки, від фізичної та психічної спроможності студента, який виконує фізичну вправу.

Етапи засвоєння рухової дії:

- початкове розучування, ознайомлення;
- поглиблене розучування;
- закріплення і подальше вдосконалення.

Методи : практичні, теоретичні, наочної дії.

Вибір методів залежить від завдань, що ставляться на занятті, його змісту й рівня підготовки контингенту тих, хто займається.

Щодо випускників вищих навчальних закладів педагогічного профілю, то вимоги до них з боку ППФП мають включати:

1. Знання завдань, змісту й форм фізичного виховання школярів; загальних основ його організації та методики (фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня школи, а також позакласної спортивно-масової та туристичної роботи; знайомство з основами педагогічного та медичного контролю).
2. Уміння організовувати та проводити з учнями фізкультури, оздоровчі заходи в режимі дня школи; надавати консультативну допомогу учням та їхнім батьками з використанням засобів фізичної культури та спорту в побуті; виконувати роль судді, інструктора й організатора масової фізкультурної, спортивної та туристичної роботи, яка проводиться в класі, школі;
3. Навички систематичного використання засобів фізкультури та спорту в особистому побуті для підтримки високого рівня професійної працездатності й забезпечення фізичного розвитку і фізичної підготовки.

Що стосується професії вчителя, який є працівником освіти, вимога всебічного і гармонійного розвитку особистості в цій спеціальності є не тільки бажаною, але й життєво необхідною.

Виходячи з того, що випускники педвузів беруть на себе важливі функції керівників і вихователів, стають серйозною силою в економічному, політичному, науковому та культурному житті нашого суспільства, завдання зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовки, розвитку особистих якостей стає необхідною умовою в забезпеченні всебічного розвитку особистості майбутнього вчителя, активізації його навчально-трудової і суспільної діяльності.

Специфіка професійно-педагогічної підготовки з фізичного виховання студентів, які навчаються за

спеціальністю вчителя-предметника визначається спрямованістю на підготовку до виховної роботи з учнями, засобами фізичної культури і спорту: сприянням формуванню спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних майбутньому вчителю. І якщо розділ професійної підготовки студентів технічних, гірничо-хімічних, економічних, сільськогосподарських та інших вищих навчальних закладів, професії яких характерні або за умовами професійної діяльності, або за характером самих трудових рухових дій вже одержали загальну методичну забезпеченість, то щодо майбутніх учителів-предметників такого матеріалу дуже небагато.

## **Теоретичні питання до заліку з дисципліни “Фізичне виховання”**

1. Роль фізичної культури в життєдіяльності студента.
2. Дати визначення поняття “фізична культура”.
3. Дати визначення поняття “фізичне виховання”.
4. Дати визначення поняття “фізична освіта”.
5. Дати визначення поняття “фізична підготовка”.
6. Назвіть основні компоненти особистої культури, що характеризують її рівень.
7. Дати визначення поняття “стан здоров’я”.
8. Дати визначення поняття “фізична підготовленість”.
9. Дати визначення поняття “фізичний розвиток”.
10. Дати визначення поняття “фізична працездатність”.
11. Що таке “спеціальна фізична підготовка”.
12. Що таке “загальна фізична підготовка”.
13. Дати визначення поняття “спорт”.
14. Функції фізичної культури і спорту.
15. Оцінка фізичного розвитку.
16. Чиники, що характеризують належний рівень здоров’я.
17. Характеристика тестів і нормативів оцінюють рівень фізичної підготовленості.
18. Визначити роль знань, умінь та навичок у розвитку особистої фізичної культури.
19. Вплив фізичної культури на серцево-судинну систему організму.
20. Вплив фізичної культури на дихальну систему організму.
21. На чому ґрунтуються сучасні уявлення феномена здоров’я людини.
22. Визначте основні проблеми здоров’я і здорового способу життя у сучасних умовах.
23. Дайте визначення поняття “здоров’я” за сучасними уявленнями.
24. Характеристика чинників, що входять до сфери фізичного, психологічного, духовного і соціального

здоров'я.

25. Назвіть основні чинники передумов здоров'я.

26. Дати визначення поняття “здорового способу життя”.

27. Вкажіть основні складові елементи здорового способу життя.

28. Назвіть основні біологічні системи і підсистеми організму людини та вкажіть на їх функції.

29. Дати визначення поняття “гіпокінезія” та “гіподинамія”.

30. Вкажіть на основні принципи розвитку гіпокінезії.

31. Визначте наслідки явища гіподинамія.

32. Дати визначення поняття “рух”.

33. Дати визначення поняття “рухові навички”.

34. Назвіть основні положення дотримання режиму праці і відпочинку.

35. Які фактори визначають поняття “працездатності”.

36. Дати визначення поняття “система фізичного виховання”.

37. Перерахуйте основні педагогічні принципи.

38. Перерахуйте основні принципи фізичного виховання.

39. Охарактеризуйте принцип свідомості та активності.

40. Характеристика видів підготовки.

41. Назвіть фізичні якості людини.

42. Коротка характеристика швидкості.

43. Коротка характеристика витривалості.

44. Коротка характеристика спритності.

45. Коротка характеристика гнучкості.

46. Коротка характеристика сили.

47. Охарактеризуйте загальнорозвиваючі вправи.

48. Дати визначення поняття “метод”.

49. Класифікація контролю в процесі фізичного виховання.

50. Значення, зміст і організація лікарського контролю у ВНЗ.

51. Назвіть форми лікарського контролю.

52. Назвати методи оцінки фізичного розвитку та рівня здоров'я студентів.

53. Особливості медичного обслуговування спортсменів в процесі змагань.

54. Педагогічний контроль, його значення та зміст.
55. Як проводиться санітарно – гігієнічний контроль.
56. Особиста гігієна студента, вимоги до спортивного одягу та взуття.
57. Причини та попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання.
58. Самостійні заняття як компонент системи фізичного виховання студентів.
59. Значення самоконтролю у процесі занять фізичною культурою та спортом.
60. Виникнення негативних реакцій організму під час заняття фізичними вправами (перелік, коротка характеристика).
61. Правила надання першої медичної допомоги при побутових і спортивних травмах.
62. Охарактеризувати засоби ППФП.
63. Охарактеризуйте види спорту, що є засобами ППФП студентів.
64. Спеціальні прикладні види спорту, їх значення.
65. Класифікація спортивних змагань.
66. Дати визначення професійно-прикладної фізичної підготовки.
67. Значення ППФП у підготовці спеціаліста високої кваліфікації.
68. Завдання ППФП студентів, що навчаються на педагогічних спеціальностях.
69. Сутність ППФП студентів.
70. Назвіть засоби, що використовуються для вирішення основних завдань ППФП.
71. Визначте основні форми ППФП студентів.
72. Фактори, що впливають на формування структури ППФП студентів та їх загальна характеристика.
73. Зміст ППФП майбутнього педагога.
74. Охарактеризуйте етапи засвоєння рухової дії.
75. Специфіка ППФП студентів, що навчаються на педагогічних спеціальностях.

## Список рекомендованої літератури

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навчально-наочний посібник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011.- 105с.;
2. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основна гімнастика (довідкові матеріали): Довідкові матеріали для практичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009.–45 с;
3. Айунц Л.Р. Загальнорозвиваючі та акробатичні вправи. Методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – 40 с.;
4. Айунц Л.Р. Основи атлетизму: Навчально-методичні матеріали. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011.- 80с.;
5. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. В., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вд-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.;
6. Бароненко В. А. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие. – М.: Альфа – М, 2003. – 352 с.;
7. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: “Освіта України”, 2008. – 256 с.;
8. Волков Л. В. Основи професійно прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.;
9. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.;
10. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33 с.;
11. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 814 с.;

12. Методичні розробки до комплексної програми з фізичного виховання у 1-4 класах / Під заг. ред. канд. пед наук, доцента Л.Р. Айунца. – Житомир: ЖДУ, 2004.–84 с.;
13. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, И. А. Кашкаров, И. Н. Кравцев; под. ред.. Ю. Д. Железняка. – М.: Изд. “Академия”, 2002. – 384 с.;
14. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теорія и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.;
15. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. Фізичне виховання. Навч. пос. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.;
16. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі підготовки студентів педагогічного університету: навч. посібник/ Під заг. ред. канд. пед. наук, доцента Р.Ф. Ахметова – Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002. – 160 с.;
17. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник – Харків: «ОВС», 2003. – 160 с.;
18. Шиян Б.М. Принципи побудови процесу фізичного виховання. // Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль, “Богдан”, 2001. – с. 109 – 131;
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. –Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2002. –248 с.;
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. – Тернопіль, “Богдан”, 2001. – 271 с.