

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

В. О. Тищенко, О. В. Соколова

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Конспект лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми
«Фізичне виховання»**

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 6 від 24.12.2024 р.

**Запоріжжя
2024**

УДК 378.016:796.011.3(075.8)

T479

Тищенко В. О., Соколова О. В. Теорія і методика фізичного виховання закладах вищої освіти : конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 74 с.

У виданні в конспективній формі подано основні поняття та положення теорії і методики фізичного виховання у закладах вищої освіти. Акцентовано увагу на структурі та методиці фізичного виховання у ЗВО. Докладно розглянуто зміст роботи студентських спортивних секцій та охарактеризовано професійно-прикладну підготовку студентів у вишах. Для оцінки рівня засвоєння програмного матеріалу запропоновано питання для самоконтролю. Визначення ключових термінів і понять наведено в глосарії.

Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання».

Рецензент

Д.А. Люта, канд. пед. наук, доцент кафедри туризму, рекреації та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

А.П. Конох, д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ З КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»	6
<i>Лекція 1.</i> Структура та зміст фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	6
<i>Лекція 2.</i> Методика фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.....	16
<i>Лекція 3.</i> Зміст роботи студентських спортивних секцій у закладах вищої освіти.....	31
<i>Лекція 4.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.....	49
УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ	58
ГЛОСАРІЙ	59
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	69
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	71

ВСТУП

Сучасна система освіти відіграє вирішальну роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості, і фізичне виховання є невід'ємною складовою цього процесу. Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» має на меті не лише розвиток фізичних якостей студентів, але й формування їхнього свідомого ставлення до здорового способу життя та власного фізичного розвитку.

У змісті курсу висвітлюються питання розвитку фізичних якостей, планування занять, контролю фізичного стану студентів, методів мотивації та заохочення до систематичних занять фізичною культурою. Акцентується увага на індивідуальному підході до кожного студента, врахуванні його фізичних можливостей і стану здоров'я, що є важливою складовою успішної реалізації освітнього процесу.

Вивчення дисципліни сприятиме розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які будуть здатні ефективно організовувати та проводити заняття, а також формувати позитивне ставлення до фізичної активності у студентській молоді.

Курс «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» другого (магістерського) рівня і належить до дисциплін циклу професійної підготовки освітньої програми. Необхідність вивчення цієї дисципліни обґрунтована сучасними тенденціями розвитку теорії та методики фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Метою вивчення дисципліни є поглиблення та розширення знань здобувачів ступеня вищої освіти магістра про засоби та методи фізичного виховання студентів, засвоєння сучасного підходу до проведення академічних занять, спортивних змагань, науково-дослідницької та навчально-методичної роботи, оволодіння методологічними й методичними основами фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Предметом навчальної дисципліни є:

- ✓ наукові основи фізичного виховання студентів;
- ✓ методичні підходи до організації занять із фізичного виховання;
- ✓ формування фізичних якостей і здорового способу життя студентів;
- ✓ методи оцінювання фізичної підготовленості; розробка і впровадження програм фізичного виховання у контексті освітнього процесу;
- ✓ аналіз і вдосконалення існуючих форм і методів фізичного виховання.

У результаті вивчення курсу «Теорія та методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» здобувачі вищої освіти повинні:

Знати:

- ✓ історію розвитку фізичного виховання;
- ✓ базові концепції та принципи фізичного виховання;
- ✓ нормативно-правову базу організації фізичного виховання у ЗВО.
- ✓ сучасні методи викладання фізичного виховання;
- ✓ форми та методи організації фізичної активності студентів;
- ✓ методики розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, координація).

✓ критерії та методи оцінювання рівня фізичного розвитку й підготовки студентів;

- ✓ підходи до моніторингу здоров'я та фізичного стану;
- ✓ особливості складання та адаптації програм фізичної активності;
- ✓ планування занять з урахуванням індивідуальних потреб студентів;
- ✓ мотиваційні чинники у фізичному вихованні;
- ✓ способи формування здорового способу життя серед студентів;
- ✓ роль фізичної культури в гармонійному розвитку особистості.

Уміти:

✓ розробляти навчальні програми з фізичного виховання відповідно до вікових, фізіологічних і психоемоційних особливостей студентів;

✓ застосовувати інноваційні підходи та методи для формування фізичних якостей студентів (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація);

✓ застосовувати сучасні тестові методи для діагностики рівня фізичної підготовки та здоров'я студентів;

✓ обирати й коригувати фізичні навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей та потреб студентів;

✓ сприяти формуванню у студентів стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом;

✓ пропагувати здоровий спосіб життя;

✓ організувати навчально-тренувальні заняття з дотриманням вимог техніки безпеки та профілактики травматизму;

✓ аналізувати результати навчання та використовувати їх для коригування методики і підходів в освітньому процесі.

У запропонованому навчальному виданні в конспективній формі викладено теоретичні аспекти фізичного виховання у закладах вищої освіти та практичні підходи до підвищення його ефективності.

ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ З КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

📖 Лекція 1. Структура та зміст фізичного виховання у закладах вищої освіти

Мета вивчення теми: розглянути сутність поняття «фізичне виховання студентів»; ознайомитись із гігієнічними основами фізичного виховання у закладах вищої освіти.

План

1. Фізичне виховання у закладах вищої освіти.
2. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів.

Ключові терміни та поняття: фізичне виховання, гігієнічні основи, гігієна у фізичному вихованні.

1. Фізичне виховання у закладах вищої освіти. Фізичне виховання студентів – складова вищої гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

Зміст фізичного виховання студентів охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей, на ментальну та емоційну сфери життя студентів.

Головна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну й високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, який би володів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури.

Завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти:

- ✓ зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- ✓ підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;
- ✓ оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини;
- ✓ засвоєння знань у галузі фізичної культури та навчання їх прикладному використанню з метою вдосконалення свого організму;
- ✓ формування мотиваційних установок студентів на фізичне та духовне самовдосконалення;
- ✓ формування світогляду, етичне та моральне виховання (повага до людини, до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе).
- ✓ Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки:

- 1) фізичне виховання;
- 2) студентський спорт;
- 3) активне дозвілля.

Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Фізична освіта спрямована на задоволення об'єктивної потреби студентів в засвоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей, їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення. Вони є одним зі шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут та відпочинок студентів. Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту й відпочинку студентів, збільшення часу на фізичне виховання.

Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних та етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у виші.

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності та фрагментарності підготовки фахівців у ЗВО, надання педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивним критерієм ефективності цього концептуального підходу є істотне скорочення термінів соціально-психологічного пристосування студентів до навчання у ЗВО, підвищення їх соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності, підвищення рівня духовності кожного студента.

Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання та підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів в обраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента прояву максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом є формою самовираження і самоствердження студента. Ключовим у спорті є прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у межах певного спортивного сценарію. Результатом навчальної та спортивної діяльності студентів є формування соціально

значущих якостей: соціальної активності, самостійності, упевненості в своїх силах, а також честолюбства.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють із біологічними запитами індивіда.

Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виокремлення диференційованої мети й педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою до визначення провідної мети фізичного виховання студентів: цілеспрямованого формувати гармонійно розвиненої, високодуховної та високоморальної особистості, кваліфікованого фахівця, який володіє знаннями і навичками у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її мети та функцій відображає її поліфункціональний характер. Нині в державі, соціально-економічною структурою якої є бізнес, фізична культура студентів має статус субкультури. Її суть полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної та низки інших, властивих тільки фізичній культурі функцій.

Фізичне виховання почало виконувати неспецифічні функції соціального інституту, який допомагає майбутньому фахівцю добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Засоби фізичної культури з цією метою використовуються для виховання у студентів управлінської готовності, прагнення до лідерства та успіху. Заняття з фізичного виховання будуються так, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект при вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства, інтуїції, вміння йти на ризик.

2. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів. Основним гігієнічним принципом системи фізичного виховання, побудови навчально-тренувального процесу чи проведення змагань у закладах вищої освіти є забезпечення оздоровчого ефекту, що передбачає зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентів.

Забезпечення оздоровчої спрямованості фізичного виховання можливе лише за умов дотримання певних гігієнічних положень, які спрямовані на оптимізацію виховного та навчально-тренувального процесів.

Важливе гігієнічне значення має первинне лікарське обстеження, обов'язкове для всіх студентів, котрі розпочинають заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти. На підставі повного обстеження стану здоров'я, показників фізичного розвитку та функціонального стану студента, лікар робить висновок про можливість допуску до занять і рекомендує йому

відвідувати заняття у відповідному відділенні за станом здоров'я (основному, підготовчому чи спеціальному медичному).

Регулярні лікарсько-педагогічні спостереження допомагають з'ясувати вплив багатьох чинників на організм людини у процесі занять фізичними вправами: визначити дію навантажень і вплив зовнішнього середовища, а також емоційний фон під час проведення занять. Такі спостереження сприяють різнобічному вивченню навчально-тренувального процесу, пошуку і знаходженню необхідних способів його поліпшення.

Важливе гігієнічне значення має застосування у процесі фізичного виховання різноманітних педагогічних засобів і методів, спрямованих на формування тривалої адаптації та працездатності студентів під час занять із фізичного виховання. Неприпустиме застосування будь-яких засобів та прийомів, які можуть зашкодити здоров'ю студентської молоді.

Викладач або тренер як особа, яка відповідає за безпеку студентів, повинен запобігати травматизмові, негативним впливам чинників навколишнього середовища (високої чи низької температури повітря, високої вологості, інтенсивної сонячної радіації тощо) на організм своїх підопічних, створювати оптимальні гігієнічні умови під час занять.

Процес фізичного виховання має оздоровче спрямування, побудований на загальних принципах і закономірностях фізичної культури, має фізіологічне та гігієнічне підґрунтя. Необхідно враховувати біологічні коливання функціонального стану організму та працездатності студентів, що зумовлені впливом біоритмів і низкою природних та соціальних чинників. На заняттях із фізичного виховання доцільно зважати на сезонні, тижневі та добові зміни працездатності.

Для сезонних змін працездатності характерні хвилеподібні коливання від найбільшого підйому в кінці літа та восени до суттєвого зниження наприкінці зими та навесні. Зниження працездатності у ці періоди зумовлюють дефіцит вітамінів, «світлове голодування» через зменшення інтенсивності ультрафіолетового випромінювання. Крім того, в кінці навчального року накопичується втома.

Тижневі зміни працездатності виявляються у поступовому її підвищенні до середини тижня та зниження наприкінці тижня. Така динаміка чітко простежується у студентів і пов'язана з організацією освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Добові зміни працездатності обумовлені добовим біоритмом різних функціональних систем організму та режимом рухової діяльності. Фізична та розумова працездатність досягає найвищого рівня з 10 до 12 години, потім трохи знижується, а з 16 до 18 години знову дещо підвищується. При цьому максимум окремих функціональних показників реєструється як у ранкові, так і у вечірні години. Їх облік необхідний для раціонального планування занять із фізичного виховання та занять у групах спортивної майстерності.

Важливу роль в оздоровчому спрямуванні фізичного виховання відіграє створення сприятливого психологічного мікроклімату на заняттях. Дружня

атмосфера, доброзичливість і вимогливість, вміння впливати на групу та окремих студентів підвищують мотивацію до занять. Викладач повинен постійно контролювати соціально-гігієнічні чинники мікросередовища студента, запобігати порушенням психогігієнічного клімату в його оточенні, сприяти нормалізації зовнішнього середовища.

Особиста гігієна – один із розділів загальної гігієни, що вивчає питання стосовно догляду за тілом, створення необхідних умов для сну та виховання гігієнічних навичок серед населення. Виконання вимог особистої гігієни має велике значення для збереження здоров'я як особистого, так і оточуючих, запобігаючи розповсюдженню інфекційних та інших захворювань. Порушення правил і норм особистої гігієни призводить не лише до захворювань, але й до зниження працездатності та витривалості.

Догляд за тілом охоплює гігієнічні заходи з догляду за шкірою, порожниною рота, руками, ногами, волоссям тощо.

Здоров'я студента, його працездатність і опірність захворюванням залежать від стану шкірних покривів, які виконують різноманітні фізіологічні функції: захист внутрішнього середовища організму, виведення продуктів обміну речовин, теплорегуляцію. Секрет сальних залоз запобігає висиханню шкіри, захищає від надлишкового зволоження потом, збільшує її еластичність і здатність протидіяти механічним впливам. Шкіра бере участь у газообміні та має бактерицидну здатність. При неправильному догляді за шкірою її важливі функції можуть порушуватися. Забруднена шкіра часто є причиною гнійничкових захворювань.

Основою догляду за шкірою є регулярне миття тіла теплою водою з милом та мочалкою (душ, ванна, баня). Після цього обов'язково змінюють натільну білизну. Найбільш забруднені частини тіла (обличчя, шию, верхню частину тулуба, статеві органи) необхідно мити щоденно зранку та ввечері. Не варто вмивати обличчя гарячою водою та часто користуватися милом, оскільки з'являється небезпека знежирення шкіри.

Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ. Він не лише добре очищує шкіру, але й сприятливо діє на нервову та серцево-судинну системи, покращує обмін речовин, пришвидшує відновлювальні процеси. Після душу треба розтертися рушником і зробити легкий масаж основних м'язових груп.

Корисною гігієнічною процедурою є баня. Правильне її використання сприяє підтриманню чистоти тіла, поліпшує функції шкіри та зміцнює здоров'я.

Нині широко застосовують парову баню та сухоповітряну сауну. Висока вологість у парових банях ускладнює процеси терморегуляції, перш за все через випаровування поту, що зумовлює швидке перегрівання організму. Низька вологість у саунах сприяє випаровуванню поту більш інтенсивно, сповільнюючи перегрівання організму, тому доцільно надавати перевагу сухоповітряній сауні.

Із гігієнічною метою баню треба відвідувати 1-2 рази на тиждень. При цьому потрібно дотримуватися таких загальногігієнічних вимог: не відвідувати

баню після прийому їжі, перед сном, при сильній втомі, у хворобливому стані, не вживати до і після бані спиртних напоїв, перед входом до парильні прийняти теплий душ, тіло обмити з милом (не намочуючи голову) і витерти насухо. Після бані необхідний короткотривалий відпочинок. Кількість заходів у парильню (не більше 2-3 разів) і тривалість перебування в ній залежать від індивідуальних особливостей і самопочуття. Для початківців рекомендовано робити один захід тривалістю 5-7 хв. Треба пам'ятати, що температурні умови в парному відділенні бані створюють додаткове навантаження на організм, тому не варто нею зловживати.

Догляд за руками потребує особливої уваги. На руках, найчастіше під нігтями, можуть накопичуватися патогенні мікроби, а іноді і яйця гельмінтів (близько 95 %), що загрожує їх перенесенням на продукти харчування та посуд. Після виконання будь-якої роботи та перед вживанням їжі треба мити руки з милом.

Спортсмени, які займаються гімнастикою, веслуванням, важкою атлетикою, потребують спеціального догляду за шкірою рук. Це пов'язане з виникненням мозолів як фізіологічного пристосування тканин до тривалого тиску спортивних снарядів. Рекомендовано позбуватися мозолів за допомогою пемзи. На тренуваннях обов'язково користуватися захисними засобами для долонь.

Після виконання фізичних вправ бажано використовувати спеціальні креми та мазі для пом'якшення шкіри рук. Варто систематично (1-2 рази на тиждень) робити содові ванни для рук. Як пом'якшувальний засіб, що руйнує відмерлий епідерміс шкіри, можна використовувати 3 % саліцилову мазь (раз на тиждень, а при великих мозолях частіше).

Доглядати за ногами треба систематично. Це особливо необхідно за умов підвищеної пітливості, яка спричиняє утворення потертостей, місцевих запальних процесів і мозолів. Тому щоденно на ніч треба мити ноги з милом, регулярно змінювати шкарпетки, у разі появи сухих мозолів своєчасно їх видаляти за допомогою мозольного пластиру чи спеціальної рідини.

Окрім перелічених заходів догляду за шкірою, важливе значення для підтримки її нормального стану має наявність в їжі вітамінів А, С і РР, недостатність яких призводить до сухості, пігментації та лущення шкіри.

У спортсменів іноді може виникати грибкове захворювання – епідермофітія, що з'являється у випадку передачі від хворої людини до здорової патогенного грибка епідермофітона, що вражає шкіру стоп та шкіру між пальцями стопи. Зазвичай цей грибок розмножується на підлозі у басейнах, спортивних залах, роздягальнях, душових тощо. Епідермофітією можна захворіти, користуючись чужим взуттям, шкарпетками, рушником та іншими речами. Перші ознаки захворювання: свербіння і відчуття жару між пальцями ніг, лущення шкіри, поява невеликих пухирців, мокрих ерозій та тріщин. У разі виявлення таких симптомів необхідно негайно звернутися до лікаря.

Для профілактики епідермофітії варто користуватися лише особистими речами. У роздягальнях, туалетах, душових доцільно використовувати

індивідуальні засоби захисту ніг. Після миття ніг треба насухо витирати стопи та проміжки між пальцями.

Профілактика піодермії (гнійничкових захворювань шкіри) має велике значення під час догляду за тілом. Гнійничкові захворювання виникають у разі потрапляння патогенних мікробів на пошкоджену шкіру чи в сальні та потові залози. Головні причини шкірно-гнійничкових захворювань: недотримання правил особистої гігієни, зниження стійкості шкіри до цих інфекцій, брудний одяг, потертості, забруднений спортивний інвентар та обладнання. Профілактичними заходами шкірно-гнійничкових інфекцій є дотримання гігієнічних вимог догляду за тілом. Необхідно стежити за чистотою одягу, взуття та спортивного обладнання. Усі дрібні пошкодження шкіри обробляти 2 % спиртовим розчином йоду чи 1 % спиртовим брильянтовим зеленим розчином, а також рекомендується застосовувати загартовувальні процедури, опромінення ультрафіолетовим промінням. У випадку чисельних і тривалих гнійничкових ушкодженнях шкіри треба провести спеціальний курс лікування.

Важливою складовою здорового способу життя є узгодження розпорядку дня та ритмічності реакцій людського організму на зміни дня і ночі.

Періодичне чергування сну й неспанья – один із проявів добового ритму біологічних процесів. Сон – це не тільки відпочинок, але й функція організму.

Оптимальний сон забезпечує повноцінний відпочинок організму, особливо центральної нервової системи, органів чуття та скелетних м'язів.

Відомо, що сон складається з двох фаз – повільного та швидкого сну, які періодично чергуються. Ці назви відповідають частотам коливань біопотенціалів головного мозку.

Головною гігієнічною вимогою до сну є нормування його тривалості відповідно до віку людини та сфери її занять. За умови важкої фізичної праці, для відновлення втрачених сил, необхідний тривалий сон. Систематичне недосипання та недостатньо глибокий сон зумовлюють виснаження нервової системи, дратівливість, швидко втомлюваність, погіршення апетиту, порушення діяльності внутрішніх органів.

Із погляду фізіології найоптимальніший сон розпочинається не пізніше 22-23 години і закінчується о 7-8 годині ранку. Важливе значення для зміцнення здоров'я та збереження працездатності має вироблення умовного рефлексу на правильний режим сну (один і той самий час засинання та пробудження). За цієї умови сон настає швидше і буває глибшим.

Перед сном доцільно гуляти на свіжому повітрі. Вечеряти треба за 1,5-2 години до сну, не вживаючи продуктів, що збуджують нервову систему.

Для повноцінного сну необхідні: тиша, темрява або напівтемрява, помірна температура – не вища 16-18°C, чисте повітря, зручна постіль відповідного розміру, достатньо м'яка та тепла, щоб забезпечити зігрівання тіла, розслаблення скелетних м'язів, відтік крові від внутрішніх органів до периферії, а також матрац, виготовлений з тканин, які мають низьку теплопровідність. Постільну білизну (ковдру, подушки, матраци) треба якомога частіше провітрювати, очищувати, вибивати та змінювати через 7-10 днів.

Спати рекомендовано на правому боці, злегка зігнувши ноги в колінах, що сприяє розслабленню м'язів.

Спортивний одяг і взуття призначені для занять різними видами спорту та фізичним вихованням загалом. Вони є частиною індивідуального спорядження кожного студента, яке має сприяти функціонуванню організму під час інтенсивних занять фізичними вправами за різних метеорологічних умов. Також варто враховувати особливості видів спорту чи фізичних вправ, правила змагань. Структура одягу та взуття повинні відповідати не лише спортивно-технічним вимогам, а й певним гігієнічним вимогам.

Спортивний одяг призначений для підтримування оптимальної теплової рівноваги організму під час занять фізичними вправами і спортом, забезпечення ефективної моторної діяльності та запобігання травматизму. Він повинен бути зручним, не сковувати рухів, відповідати зросту та повноті.

Важливе значення мають теплозахисні та гігієнічні властивості тканин, з яких виготовлений одяг (повітропроникність, паропроникність, вивітрюваність, водоемкість, гігроскопічність, гнучкість, змінання тощо).

Гігієнічність одягу визначають не тільки властивості тканини, а й покрій. Крій одягу залежить, насамперед, від його призначення. Постійне носіння тісного одягу може призвести до різних захворювань.

Експлуатаційними вимогами до одягу є міцність та стійкість тканин до різних атмосферних впливів, води, миючих засобів, хімічного чищення, зношування. Усадка тканин не повинна перевищувати межі, встановленої технічними умовами та стандартами.

Сучасний спортивний одяг зазвичай виготовляють з еластичних тканин із високою повітропроникністю, що забезпечує добре поглинання поту та сприяє його вивітрюванню.

Спортсмени переважно носять майки, труси, бавовняні або вовняні трикотажні костюми. Під час занять узимку використовують спортивний одяг із високими теплозахисними і вітрозахисними властивостями. Здебільшого це бавовняна білизна, костюм із вовни, комбінезон або светр зі штанами, шапка. У разі сильного вітру одягають вітрозахисну куртку.

Спортивний одяг рекомендовано носити тільки під час занять фізичною культурою та спортом.

Унаслідок носіння одяг забруднюється як ззовні, так і зсередини. Його механічне забруднення (пил, ґрунт, продукти життєдіяльності шкіри) негативно впливає на фізичні якості тканин: зменшує повітропроникність та збільшує вагу. Ці забруднення спричиняють появу бактеріальних забруднень. Під впливом мікробів органічні речовини на одязі розкладаються, виділяючи неприємний запах. Брудний одяг може викликати розвиток різних шкірних захворювань, а за наявності збудників інфекційних захворювань є посередником їхнього розповсюдження. Патогенні мікроби мають здатність існувати в тканинах упродовж тривалого часу. Виживанню мікробів у тканинах сприяють вологість і відсутність прямого сонячного світла.

Особливо забруднюється білизна й інші види одягу, які безпосередньо контактують з тілом. Вироби із синтетичних волокон мають велику ліпофільність (властивість поглинати жирові речовини), тому вони швидко засалюються шкірним жиром. Брудна білизна збільшує подразнення шкіри та спричиняє занесення інфекції, особливо якщо наявні порушення в епітеліальному шарі.

Для підтримання одягу в чистоті необхідно регулярно чистити його щіткою, провітрювати на свіжому повітрі, бажано на сонці, використовуючи бактерицидну дію ультрафіолетового випромінювання. Білизну потрібно прати кожні 7-10 днів, а за умов посиленої м'язової роботи – через день, а шкарпетки – щоденно. Ретельнішого догляду потребує білизна із синтетичних тканин, оскільки її швидке засалювання погіршує і без того низьку повітропроникність та створює сприятливе середовище для розвитку бактерій. Легкість синтетичних виробів і можливість частого прання, без помітного порушення зовнішнього вигляду і структури, є їхньою перевагою. Однак через те, що синтетика не піддається виварюванню, її поверхня може сприяти розвитку бактерій. Таку білизну рекомендовано прати через 3-4 дні, застосовуючи спеціальні синтетичні миючі засоби.

Гігієнічні вимоги до спортивного взуття багато в чому збігаються з вимогами до спортивного одягу. Спортивне взуття має бути зручним, легким, міцним, м'яким та еластичним. Воно повинно мати відповідну водостійкість, достатню вентиляційність, після намочування не втрачати гнучкості й не змінювати форму та розміри. Спортивне взуття мусить відповідати кліматичним умовам й особливостям занять різними видами фізичних вправ та спорту.

Взуття для спортсменів повинно бути виготовлене з міцних матеріалів, які мають теплозахисні властивості (зимове взуття), високу повітропроникність, достатню вентиляцію, яка запобігатиме перегріванню стопи і підвищенню пітливості, здатні захищати ноги від дії вологи, низької температури, обмороження й механічних взаємодій, забезпечувати своєчасне видалення продуктів розпаду з його внутрішньої частини.

Усі названі гігієнічні вимоги взаємопов'язані і можуть бути об'єднані в одну комплексну вимогу – конструкція та матеріал взуття під час експлуатації повинні забезпечувати оптимальний мікроклімат простору навколо ніг людини: температуру 21-33°C, вологість 60-73 % (у взутті з натуральної шкіри – 64,3 %), вміст вуглекислоти – 0,8 %.

Важливе значення має форма спортивного взуття, яке повинно рівномірно облягати стопу, фіксувати її, не стискати м'які тканини стопи; не завдавати болю, як у стані спокою, так і під час руху; не обмежувати рухи в суглобах та забезпечувати максимальну амплітуду рухів.

Вага спортивного взуття має бути якомога меншою. Дуже важливо, щоб розмір взуття повністю відповідав розмірам ноги спортсмена. Недостатня довжина взуття зумовлює згинання пальців стопи та їхнє натирання. У занадто

вільному взутті стопа втрачає стійкість, що може спричинити пошкодження зв'язок та суглобів стопи.

Ураховуючи специфіку занять деякими видами фізичних вправ, у спортивне взуття вставляють спеціальні захисні прокладки (супінатори), щитки й накладки, задники тощо.

Внутрішнє взуття – шкарпетки, має бути м'яким, добре пропускати повітря, не стискати ногу в гомілці. У разі сильних морозів необхідно носити вовняні шкарпетки. Взимку для кращого захисту від холоду можна одягати дві пари шкарпеток, але лише тоді, коли взуття трохи завелике. Якщо ж воно підібране за розміром стопи, то друга шкарпетка може замість утеплення сприяти охолодженню ніг, унаслідок стискання судин шкіри.

Для збереження гігієнічних властивостей спортивного взуття треба за ним ретельно доглядати. Мокре й забруднене взуття варто вичистити і просушити у приміщенні, де є належна вентиляція і температура повітря становить 25-30°C. Сушити взуття на обігрівачах чи поблизу вогню не рекомендовано, оскільки псується матеріал, з якого воно виготовлене. Після сушіння шкіряне взуття треба змастити жиром чи спеціальним кремом, аби надати йому м'якості, еластичності та підвищити його водостійкість.

Брудні шкарпетки знижують повітропроникність, створюють умови для розмноження мікробів та розвитку різних шкірних захворювань. Спортивним взуттям, як і одягом, доцільно користуватися лише для занять фізичним вихованням та спортом.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття «фізичне виховання».
 2. Окресліть основні завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти.
 3. Які особливості фізичного виховання у закладах вищої освіти?
 4. У чому полягає ключова мета фізичного виховання студентів?
 5. Що є головним засобом фізичного виховання?
 6. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
 7. Що являє собою особиста гігієна?
 8. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
 9. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
 10. Що спричиняє виникнення гнійничкових захворювань шкіри?
- Перелічіть основні заходи профілактики цих захворювань.
11. Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.
 12. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
 13. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.
 14. Опишіть особливості догляду за взуттям.

Лекція 2. Методика фізичного виховання студентів закладів вищої освіти

Мета вивчення теми: засвоїти особливості застосування засобів і методів у процесі фізичного виховання; ознайомитись з українськими традиціями фізичного виховання; розглянути шляхи підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання.

План

1. Особливості застосування засобів і методів у процесі фізичного виховання.
2. Українські традиції фізичного виховання.
3. Підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання.

Ключові терміни та поняття: засоби фізичного виховання, методи фізичного виховання, традиції фізичного виховання, фізичні вправи, працездатність студентів.

1. Особливості застосування засобів і методів у процесі фізичного виховання. Для проведення занять із фізичного виховання всі студенти в кожному ЗВО розподіляються за навчальними відділеннями. Їх три: *основне, спеціальне та спортивне*. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної та спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання.

До *основного* навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за результатами медичного обстеження до основної або підготовчої медичної групи, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я. Заняття мають спрямованість по типу загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки та з видів спорту. Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу загальної фізичної підготовки, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності й діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніки рухів у межах як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер.

До *спеціального* навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної групи, тобто медичної, ті що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного студента, має коригувальну

та оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання. Освітній процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку та переважно спрямований на:

- зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом усього періоду навчання;

- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, спрямованих на профілактику хвороби;

- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновний характер.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання розподіляються на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи; вправи, що суворо індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах та ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також зі слабким зором. У цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, які включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається зі студентів із порушенням опорно-рухового апарату. У цій групі переважають вправи, які вдосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвивальні та коригувальні фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується зі студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами й методиками.

До *спортивного* навчального відділення (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які показали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і виявили бажання поглиблено займатися та удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування. Студенти спортивного відділення виконують обов'язки: залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення і в ті ж терміни.

Із одного навчального відділення в інше студенти можуть переводитися наприкінці навчального року або семестру, а у спеціальне відділення – у будь-який період року. Зміст занять у відділеннях визначається програмою. Усі заняття містять як теоретичний, так і практичний матеріал.

Фізичне виховання – це обов'язкова навчальна дисципліна в усіх закладах вищої освіти для студентів усіх курсів, крім випускного. Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне та функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні й духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності та результативності праці.

Отже, проблема фізичного виховання сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Такий підхід створює можливості визначення домінуючих у ньому тенденцій, існуючого потенціалу, а також урахування недоліків.

Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання закладів вищої освіти. Це пояснюється тим, що на сьогодні фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причину такого стану науковці вбачають у не врахуванні викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що становлять спрямованість особистості студента. Тому процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є здача нормативів і отримання заліку. Викладачам, своєю чергою, необхідно організовувати освітній процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять.

Для забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання, або різні форми їх поєднання:

1) Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2) Професійно-орієнтована. Розроблення низки комплексних програм із фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції, військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3) Традиційна. Збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять із наданням студентам можливості як

відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4) Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у тому числі спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом упродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Заклади вищої освіти можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми здобуття освіти.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, дотримуючись здорового способу життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Засіб – це те, що створене людиною для досягнення певної мети. До засобів фізичного вдосконалення відносять *фізичні вправи, природні сили природи і гігієнічні чинники*.

Фізичні вправи – це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається. Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку.

Природні сили природи, чинники гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою більш повно і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, хто займається, а також успішної організації та проведення занять.

Основні й допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в комплексі.

Отже, фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, здійснювану за законами фізичного вдосконалення особи.

Класифікація фізичних вправ – це розподіл їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки. За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано й ефективно підбирати ті вправи, які більшою мірою відповідають вирішенню конкретних педагогічних завдань; індивідуальним і віковим особливостям тих,

хто займається; характеру фізкультурної діяльності; умовам проведення занять. У наш час відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ. У зв'язку з тим, що теорія і практика фізкультурної освіти безперервно збагачується новими даними, класифікації не залишаються незмінними. Проблема вдосконалення класифікації полягає в тому, щоб систематизувати все різноманіття існуючих фізичних вправ, виходячи з об'єктивних можливостей, що представляються ними для формування фізичної культури особи загалом і окремих її компонентів. Важливо також і те, щоб в класифікації передбачалася можливість появи і прогнозування нових форм фізичних вправ.

Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

1) Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання. За цією ознакою вправи підрозділяються на загальнорозвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні та ін. Своєю чергою, залежно від значущості їх у відповідному виді фізкультурної діяльності, вони можуть мати різні різновиди. Наприклад, спортивні вправи поділяються на змагальні, спеціально-підготовчі та загальнопідготовчі.

2) Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини. За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних і вольових здібностей і т.д.

3) Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок. Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові та інші вправи.

4) Класифікація вправ за структурою рухів. За цією ознакою вправи поділяються на циклічні, ациклічні та змішані. До групи циклічних вправ належать: ходьба, біг, плавання, веслування, пересування на велосипеді та на лижах, біг на ковзанах та ін. Їх характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність і зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ відносяться: метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядах, ривок і поштовх штанги та ін.

5) Класифікація вправ за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп. Залежно від того, на які м'язові групи вони впливають, виділяють вправи для м'язів шиї та потилиці, спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, таза, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ у процесі проведення занять із бодібілдингу, атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту та ін.

6) Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів. При цьому виділяють динамічні вправи, якщо в процесі виконання якої-небудь дії м'язи скоротившись, укорочуються або подовжуються; статичні (ізометричні), при виконанні яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, які одночасно поєднують обидва режими роботи м'язів.

7) Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі. В цьому випадку розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окислення за участю кисню; анаеробного характеру, виконання яких відбувається в безкисневих умовах; і анаеробно-аеробні вправи, тобто змішаного характеру.

8) Класифікація вправ за інтенсивністю роботи. Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому групування і рівні градації вправ за цією ознакою в окремих видах фізичної культури можуть відбуватися по-різному. Як правило, вони поділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

2. Українські традиції фізичного виховання. Фізична культура – явище світове і багатогранне. Кожний народ світу має свою національну специфіку фізичної культури. Відповідно до цього у кожного народу існує своя власна, самобутня традиція фізичного виховання. У чомусь ці традиції споріднені, в чомусь мають свою самобутність. Наприклад, біг є явищем загальносвітовим. У кожного народу в традиції фізичної культури існують змагання з бігу. Але, наприклад, у народів Півночі, це може бути біг по снігу, снігоступах, на лижах, в той час, як в народів Півдня це може бути біг на довгі чи короткі дистанції. Традиція боротьби існує у кожного народу, але, наприклад, у народів Кавказу це боротьба без використання ударів, а у народів Азії – у змаганнях з боротьби часто використовуються удари руками чи ногами.

Інтеграція національних видів фізичної культури дала початок світовому олімпійському руху. Але все ж таки більшість народів, країн намагаються зберегти свою самоідентичність у галузі фізичного виховання. У багатьох країнах створені, визнані та підтримуються державою і громадами національні види спорту. Так, наприклад, у США національними видами спорту вважаються бейсбол та американський футбол. У Франції національним видом спорту вважається французький бокс – сават, в Японії – боротьба сумо, в Таїланді – тайський бокс (муай-тай). Національні види спорту існують у всьому світі.

Україна має багаті традиції фізичної культури, яка сягає своїм корінням ще в прадавні часи.

Дослідження академіка Юрія Шилова показали, що перша прадержава зародилась на території сучасної України 5-6 тис. років до н.е. В цей час з'явилося і таке явище, як бойові мистецтва. А оскільки бойові мистецтва, на думку багатьох дослідників, є не тільки частиною, але і одним із джерел фізичної культури, то можна стверджувати, що витoki фізичної культури в Україні сягають 5-6 тис. років до н.е.

При визначенні суті традиції національного фізичного виховання в Україні варто визначити основу – українські національні засоби фізичного виховання.

За часів незалежності України певною мірою змінилась національна система фізичного виховання. З початку 90-х років ХХ ст. в Україні

активізувався розвиток національних бойових мистецтв, а саме: Спас, бойовий гопак, козацька боротьба Хрест, Сварга тощо. Розпочалося також відродження українських національних (народних) видів спорту, козацьких забав, які створені на основі українських народних ігор і забав: силові – піднімання ваги й переміщення її на певну відстань, командні – лава на лаву тощо.

Водночас із розвитком національної фізичної культури постала проблема системного впровадження в ній національного стрижня системи фізичного виховання. Важливою умовою цього має бути теоретико-методична база національної складової системи фізичного виховання в Україні.

Теорія фізичної культури оперує певними поняттями, які узагальнено віддзеркалюють сутність явищ, що нею вивчаються. Саме основні поняття, якщо вони істинні та глибоко відображають суттєві ознаки і відношення явищ до дійсності, утворюють систему наукових знань. Із розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в інші поняття з ширшим змістом.

Для вирішення завдань фізичного виховання на основі теорії будується методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання, її методи, прийоми, засоби є суто специфічними, що зумовлено особливостями предмета її викладання, в основі якого лежить рухова діяльність і що відрізняє її від методик інших напрямків.

Національні засоби фізичного виховання – дії, які сприяють реалізації мети та завдань фізичного виховання, властиві певній нації, національності та відображають характер і особливості фізичного виховання нації, національності.

Українськими національними засобами фізичного виховання є дії, що забезпечують реалізацію мети й завдань фізичного виховання, які властиві українському народу, мають українське історичне коріння, відповідають характеру та особливостям фізичного виховання українського народу.

Українськими національними засобами фізичного виховання є рухова активність, властива українському народу, його традиціям і яка відображає характер і особливості українського національного фізичного виховання.

Згідно з цим українськими національними засобами фізичного виховання, або засобами фізичного виховання українського народу, є традиційні фізичні вправи, системи, які склалися в історичному існуванні української нації, українські народні ігри й забави, традиційні українські військові дії та побутові вправи, традиційні методи загартування стихіями природи, традиційна українська культура гігієни тіла тощо.

Система українських національних засобів фізичного виховання є достатньо широкою та постійно змінюється протягом певних історичних процесів. Деякі засоби зникають у зв'язку з історичною неактуальністю, деякі з'являються через те, що сама система фізичного виховання постійно вдосконалюється, розширюючись новими засобами, як традиційними для України, так і запозиченими, що пройшли адаптацію до національної системи фізичного виховання.

Отже, національні засоби фізичного виховання можуть бути основними й допоміжними, а також їх можна розділити на традиційні та запозичені в інших народів, але адаптованих до специфіки української національної системи фізичного виховання. Прикладом традиційності національних засобів фізичного виховання можуть бути народні ігри та забави, українські народні танці. Прикладом запозичених національних засобів фізичного виховання можуть бути ігри, які перейняті в інших народів і які протягом часу стали вже народними. Таким засобом, наприклад, є дворовий, або вуличний футбол – вид гри, створений англійцями, що адаптований до реалій національних особливостей фізичного виховання в Україні. Прикладом того, як запозичена гра стала національним засобом фізичного виховання в інших народів, може бути бразильський пляжний футбол, чи бразильське джиу-джитсу. Види фізичного виховання, які створені не в Бразилії, але які стали по суті національними видами спорту в даній державі й користуються всенародним інтересом і популярністю.

Основними українськими національними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які традиційно властиві руховій активності українців. Прикладом цього можуть бути українські народні танці, види традиційної української боротьби: навхрест, на поясах, штовхач тощо. Український народ у своїй культурі зберіг чимало народних танців.

Проте народний танець як засіб фізичного виховання не набув у науці широкого дослідження. Це пояснюється тим, що офіційно танець завжди розглядався як танцювальна культура народу, а не як фізична культура. Проте оскільки танець є рухом під музику, то його сприйняття як засобу фізичного виховання, і більш детально як засобу національного фізичного виховання має сенс.

Достатньо глибокі історичні корені як національний засіб фізичного виховання мають національні види боротьби. Майже у кожного народу світу прослідковується традиція боротьби. Причому в народній традиції боротьба є одним із видів єдиноборств за спрощеними правилами, хоча в деяких випадках може передбачати і їх ускладнення.

Український народ зберіг досить велику кількість видів народної боротьби: боротьба навхрест, боротьба на поясах, штовхач, на ручку, боротьба ногами, боротьба лежачи тощо. Багато сучасних тренерів із видів спортивної боротьби використовують ті чи інші види народної боротьби в своїх методиках навчально-тренувального процесу.

Одним із основних національних засобів фізичного виховання були й інші види єдиноборств: кулачні бої, палочні бої, різні види змагань із предметами.

Одним з основних українських національних засобів фізичного виховання є українські народні ігри та забави. Історія походження ігор як засобу фізичного виховання триває фактично скільки часу, скільки існує людство.

Важливими національними засобами фізичного виховання є військові вправи та побутові дії, які специфічні для українського народу. Ці засоби

змінювалися протягом історії, оскільки суспільство розвивалося технологічно, водночас розвивалась і військова справа, і побутові дії. Військово-фізична підготовка як засіб фізичного виховання відомий на території сучасної України ще з часів існування трипільців, пізніше скіфів, скілотів (близько 4000 р. до н.е.).

Маючи глибокі історичні корені військово-фізична підготовка й побутові дії змінювались протягом часу, але деякі традиції збереглись у фізичній культурі українського народу й донині. Прикладом цього може слугувати їзда на коні, козацьке гарцювання на коні (вправи джигітування), фехтування і володіння шаблею. Побутові вправи, хоча і змінювалися з науково-технічним розвитком суспільства, проте деяким руховим діям уже декілька тисяч років. Прикладом цього може бути косіння трави серпом чи косою, копання лопатою, обробка землі під посів тощо. Протягом багатьох століть деякі предмети побуту і знаряддя праці українців принципово не зазнавали змін (коса, лопата тощо). Цим зумовлюється незмінність побутових рухових дій як засобу фізичного виховання, хоча нові знаряддя праці, предмети побуту формували нові види рухових дій.

Допоміжними українськими національними засобами фізичного виховання є традиційні форми загартування організму силами природи, а також гігієнічні процедури, притаманні українцям. Перелік цих засобів досить великий. Найвідомішими є: обливання холодною водою, купання в ополонці взимку, рухливі ігри на свіжому повітрі тощо. Однією з найвідоміших гігієнічних процедур, традиційно притаманних українцям, є процедури в лазні.

3. Підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання. Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Фізична працездатність має прояв у різноманітних видах м'язової діяльності. Вона залежить від «фізичної форми», тобто від готовності людини, її спроможності до фізичної праці. У поняття «фізична працездатність», а інколи просто «працездатність», дослідники вкладають різний за обсягом зміст.

Терміном «фізична працездатність» можна визначити потенційну здатність людини виконувати довгострокову роботу статичного, динамічного або змішаного характеру без значної втоми.

Висока фізична працездатність є показником міцного здоров'я і навпаки – низькі її значення розглядають як чинник ризику для здоров'я. Висока фізична працездатність зазвичай пов'язана з більш високою руховою активністю та меншою захворюваністю, у тому числі й серцево-судинними захворюваннями.

У побутовій та виробничій діяльності фізична працездатність тісно пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється людина у разі виконання досить важкого фізичного навантаження і чим вища стійкість її організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим за інших однакових умов більшу кількість роботи вона виконає.

Розрізняють *ергометричні* та *фізіологічні* показники працездатності. Для оцінки працездатності під час рухового тестування визначають сукупність цих

показників, тобто потужність виконаної роботи і рівень адаптації організму до цього навантаження.

Особливе місце фізична працездатність займає у спорті, оскільки будь-яка фізична вправа – це прояв працездатності спортсмена. Розумова діяльність людини може розглядатися у вигляді функціональної системи, яка складається з п'яти рівнів:

1 рівень – фонова, генетично обумовлена розумова діяльність ненавченої людини;

2 рівень – розумова діяльність, пов'язана з процесом навчання дитини, дорослого;

3 рівень – розумова діяльність при відтворенні закріпленої в процесі навчання інформації;

4 рівень – розумова діяльність під час творчого процесу, коли нова інформація засвоюється на основі механізмів пам'яті та відтворення;

5 рівень – розумова діяльність при осяянні.

Отже, під розумовою працездатністю розуміють вроджену й набуту, свідому й підсвідому діяльність мозку здорової людини, завдяки якій виконується аналіз, осмислення, запам'ятовування, фіксація в короткотерміновій та довготерміновій пам'яті різноманітної інформації, що надходить сенсорними системами, її синтез і використання для трудової, творчої та інтелектуальної діяльності в різних формах праці.

Оцінку розумової працездатності проводять шляхом психофізіологічного тестування, де поєднується аналіз психологічних тестів (пам'яті, швидкості переробки різного роду інформації, швидкості вирішення завдань, логічних побудов) і об'єктивних методів дослідження функціонального стану мозку (електроенцефалографія, умовнорефлекторна діяльність та ін.), між якими встановлюються кореляційні взаємовідносини. На основі виявлених взаємозв'язків між фізіологічними і психофізіологічними показниками судять про ефективність механізмів забезпечення розумової працездатності.

Відомо, що опорно-руховий апарат, внутрішні органи і нервова регуляція фізичної та розумової діяльності розвиваються за умови достатньої роботи м'язів, яка є одним із чинників забезпечення витривалості організму проти дії несприятливих факторів. Позитивний вплив м'язової діяльності на розумову працездатність пояснюється тим, що руховий аналізатор займає значну частину кори головного мозку та діє на механізми обмінних процесів, при яких поліпшуються відновні явища в нервових клітинах. Інтенсивна робота м'язів, їхня участь в обміні речовин – одна з необхідних умов підтримання внутрішнього середовища. На тривалі відхилення у стані цього середовища нервові клітини реагують зниженням працездатності. М'язове навантаження позитивно відбивається на загальному тонусі, створюючи піднесений настрій, який є найсприятливішим тлом для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтоми. Використання засобів фізичної культури для підвищення резервів здоров'я має в основі спільні механізми

розумової та фізичної працездатності, в тому числі адаптивні та реадaptивні до нового добового ритму, а також – генетичні.

Компоненти комплексного механізму фізичної працездатності охоплюють:

- ✓ стан здоров'я (наявність хронічних або гострих захворювань);
- ✓ тілобудову (соматотип, рівень фізичного розвитку);
- ✓ психічний стан (темперамент, здатність протистояти втомі, мотивація);
- ✓ силу м'язів і гнучкість у суглобах;
- ✓ енергозабезпечувальні механізми (аеробна та анаеробна потужність і ємність).

Специфіка навантаження, його інтенсивність і тривалість визначає значення деяких чинників для успішного завершення роботи в кожному конкретному випадку. Наприклад, під час швидкої ходьби енергопродукція в м'язах відбувається аеробним шляхом, тому інші чинники працездатності практичного значення не мають. При підйомі ваги працездатність насамперед визначається станом м'язового апарату і суглобів. У разі швидкого бігу працездатність лімітує ємність анаеробного механізму енергозабезпечення і психічний стан (здатність протистояти втомі). Також значну роль відіграють тілобудова та координація рухів.

Рівень розвитку окремих компонентів фізичної працездатності у різних людей неоднаковий. Він залежить від спадковості та зовнішніх умов – професії, специфіки фізичної активності й виду спорту. Значний вплив на всі показники має стан здоров'я. Також взаємопов'язані максимум аеробної та анаеробної потужності.

Окрім того, на працездатність мають вплив геліофізичні та метеорологічні чинники. Доведено, що фізична працездатність суттєво знижується при підвищенні морозності погоди і навпаки – позитивно впливає на цей показник сонячна погода і «звичний» для певного регіону напрям вітру. Дослідники наголошують, що на фізичну працездатність впливають і генетичні чинники.

Є функціональні блоки, що гальмують розвиток фізичної працездатності. Як зазначалося вище, працездатність людини дає уявлення про її фізичний стан і вміння адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища. Рух формується в мозку, а реалізується на периферії, що свідчить про єдність багатоступеневої системи регуляції в управлінні рухом, а також в енергозабезпеченні, доставці продуктів метаболізму до працюючих м'язів, звільненні від використаних речовин і виведенні їх з організму. Зниження фізичної працездатності є наслідком втоми після виконання інтенсивної роботи або наслідком прихованої патології.

Виділено низку чинників, що лімітують працездатність людини. Під час функціонального чи органічного ураження опорно-рухового апарату, при зміні реологічних властивостей і згортання крові та у разі зниження скорочувальної здатності міокарда фізична працездатність відсутня або тимчасово знижена. Під

час пригнічення центральної та периферійної нервової системи і порушенні мікроциркуляції (тканинна гіпоксія) фізична працездатність різко знижена. Також фізична працездатність обмежена при недостатньому функціонуванні ендокринної системи. Фізична працездатність знижена у таких випадках:

- ✓ послаблення функції дихання;
- ✓ зниження енергозабезпечення м'язового скорочення;
- ✓ функціональна недостатність вітамінів, мікроелементів, електролітів, води;
- ✓ інгібація клітинного дихання в мітохондріях працюючих м'язів;
- ✓ ініціація вільнорадикальних процесів унаслідок понадграничних навантажень або дії прооксидантів;
- ✓ зниження імунологічної реактивності (клітинного та гуморального імунітету);
- ✓ зниження функції печінки, нирок та інших органів у результаті перетреноування чи дії лікарських препаратів;
- ✓ безпідставне призначення лікарських речовин.

У книгах зі спортивної медицини та фізіології описані чинники, що лімітують максимальну аеробну потужність. Це фактори центрального механізму гемодинаміки (хвилинний об'єм крові, жорсткість артеріальних судин, депонування крові в м'язах і ємкісних судинах) та периферійного механізму гемодинаміки (вміст O₂ у капілярній крові, швидкість капілярного кровотоку, кількість функціонуючих капілярів). На підставі низки чинників автори роблять висновок про залежність максимального споживання кисню (МСК) від біологічних особливостей організму спортсмена, його стану здоров'я, рівня фізичної підготованості та умов навколишнього середовища (газового складу, атмосферного тиску).

Для ефективності розумової діяльності необхідний оптимальний рівень функціонального стану нейронних структур і біопотенціалів мозку, мозкового кровообігу, споживання мозковими структурами кисню, нормальний вміст глюкози, нейропептидів, гормонів, оптимальний стан психофізіологічних функцій, оптимальний рівень емоційного фону, здатність до самоконтролю. Окрім цього, розумова працездатність залежить від виховання, освіченості людини, виду діяльності, віку тощо. Вона взаємопов'язана з багатьма соціально-гігієнічними, екологічними та іншими чинниками, котрі треба враховувати при її оцінці.

У побутовій і виробничій діяльності фізична працездатність найтісніше пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється людина під час виконання досить тривалого навантаження і чим вища стійкість її організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим більшу кількість роботи вона виконає. У побутовій і професійній діяльності працездатність найбільше пов'язана із загальною витривалістю.

Витривалість – це здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності. *Загальна витривалість* – це здатність людини якомога довше

виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Чим більша кількість м'язів бере участь у роботі, тим більше енергії потрібно для її виконання і тим більше стомлюється людина. Це ставить підвищені вимоги до систем енергозабезпечення організму, особливо до органів кровообігу та дихання.

Життєві можливості – це не просто наявність у тканинах енергетичного потенціалу, а здатність тканин до регенерації енергії. Відтак немає нічого кориснішого для зміцнення здоров'я, ніж здатність до відновлення і надвідновлення енергії, яка поліпшується внаслідок систематичної фізичної втоми. Тобто немає більш радикального засобу підвищити витривалість нашого організму, ніж систематично втомлюватися.

Для розвитку загальної витривалості та підвищення фізичної працездатності можна використовувати різноманітні фізичні вправи, виконання яких буде зумовлювати тривале підвищення функціональної активності м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Серед багатьох вправ потрібно обрати найбільш придатні, що приносять задоволення.

Прикладом можуть слугувати спортивні та рухливі ігри. Підвищений емоційний фон ігрової діяльності дає змогу впродовж тривалого часу підтримувати високу рухову активність, спілкуватися, змагатися. Однак для людей похилого віку, це недоцільно. Надмірне хвилювання, підвищена емоційність та неможливість суворого дозування можуть призвести до негативних наслідків і травм. Також ігри потребують партнерів, спеціальних майданчиків, інвентарю.

Низку переваг мають циклічні вправи, виконання яких вимагає ритмічного скорочення і розслаблення працюючих м'язів. До них належать ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, пересування на лижах, веслування.

Циклічні вправи найефективніші для підвищення аеробної працездатності та зміцнення здоров'я, бо у разі їх виконання в роботі беруть участь майже всі м'язи й активізується діяльність головних функціональних систем організму. Але найбільша перевага – можливість дозувати інтенсивність і тривалість навантаження відповідно до стану здоров'я і рівня фізичної підготованості.

Важливим чинником оздоровчого ефекту є тривалість та інтенсивність навантаження. Оптимальна тривалість одного заняття – 20-30 хв. Такою повинна бути основна частина тренування. Однак варто пам'ятати, що втома більше залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження. Тому необхідно перш за все досягнути безперервної тривалості (20-30 хв) при зниженій інтенсивності. Коли буде досягнута відповідна тривалість, можна розпочинати поступово підвищувати інтенсивність навантаження до оптимального рівня, відповідно до віку, стану здоров'я та фізичної підготованості.

Другим за значенням чинником реалізації оздоровчого впливу є частота занять. Оптимальна частота занять становить 3-4 рази на тиждень. Доцільно перші три місяці займатися тричі на тиждень аеробними вправами. У

подальшому доцільно доповнити програму одним-двома тренуваннями, спрямованими на розвиток сили та гнучкості. Найефективніше скласти комплекс вправ, наприклад, переважно для м'язів плечового поясу і рук. Виконувати його впродовж 7-8 тижнів, поступово підвищуючи навантаження. Згодом перейти до іншого комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг і тулуба, потім знову повернутися до першого комплексу. Силову підготовку з метою зміцнення здоров'я і підвищення фізичної працездатності найкраще проводити із застосуванням методу кругового тренування. Доцільно використовувати обтяження і опір еластичних предметів розміром не більше 60 % від ваших максимальних можливостей у цій вправі. Чим більше обтяження і менша кількість повторень, тим більший акцент буде на розвиток сили. І навпаки, чим менше обтяження і більша кількість повторень, тим більший акцент на розвиток витривалості.

Для кругового тренування необхідно обрати 8-10 вправ для тих груп м'язів, які ви хочете розвивати. Ці вправи складуть тренувальне коло. Упродовж кількох днів (по 2-4 вправи на день) визначте, яку максимальну кількість повторень з індивідуально підібраним навантаженням ви зможете виконати без урахування часу. Ця кількість буде *«повторним максимумом»* (ПМ) у цій вправі. Обтяження доцільно обрати таке, щоб ви змогли його подолати 20-40 разів. Наприклад, у жимі гантелей від грудей, лежачи на лавці, ви досягли межі – 33 повторення. Це і є ваш повторний максимум у цій вправі.

Можливий і інший підхід до визначення повторного максимуму. Визначається кількість повторень не до відмови, а за певний час (20-30 с). Наприклад, ви за 30 с виконали 24 віджимання з положення лежачи. Це і буде повторний максимум цієї вправи.

Акцентуючи увагу на розвитку сили, відпочинок між окремими вправами становить 2-3 хв, а між колами – 5-6 хв. Якщо ви маєте на меті розвиток витривалості, то відпочинок скорочується. Між вправами його тривалість повинна бути вдвічі більшою, ніж тривалість вправи, а між серіями – вчетверо.

Перші 3-4 тижні виконуйте 1 тренувальне коло, але в кожному занятті збільшуйте кількість повторень кожної вправи на 1. Коли збільшиться кількість повторень у кожній вправі на 5-6, доцільно провести одне розвантажувальне тренування – одне коло з кількістю повторень 1/3 ПМ. У наступних двох заняттях потрібно виконувати два кола, а далі збільшувати кількість повторень на 1, 2 і більше в кожній вправі.

Гарний ефект дає поєднання силових вправ із вправами на гнучкість (розтягування). У разі розвитку гнучкості необхідно керуватися низкою методичних положень:

1) Перед виконанням вправ добре розігрітись (до появи поту). Розігріті м'язи і зв'язки еластичніші та краще піддаються розтягуванню.

2) Виконувати вправи на гнучкість у теплому приміщенні або захищеному від вітру місці.

3) Починати вправи краще з дистальних частин кінцівок (кисті рук, гомілки) і поступово проробити всі суглоби. Закінчити вправами для розвитку рухливості в суглобах хребта (особливо шийного відділу).

4) Кількість повторень кожної вправи – 8-12 разів. Кожне повторення виконувати, намагаючись збільшити амплітуду.

5) Поступово збільшувати рухливість у суглобах. Вправи на гнучкість зумовлюють значне напруження м'язів і зв'язок, що може бути причиною травмувань.

6) Закінчувати тренування на розвиток гнучкості вправами на розслаблення. Вправи на гнучкість можна виконувати між колами на розвиток сили і після тренування на розвиток сили чи витривалості.

Вправи на гнучкість можна виконувати між колами на розвиток сили і після тренування на розвиток сили чи витривалості.

Основними гігієнічними засобами, які забезпечують зміцнення здоров'я, відновлення та підвищення працездатності є правила особистої гігієни: дотримання раціонального розпорядку дня, режиму харчування, оптимальних санітарно-гігієнічних умов побуту, заняття фізичними вправами тощо.

Наша працездатність упродовж робочого дня закономірно змінюється відповідно до законів біоритмології, а також впрацювання і накопичення втоми: на початку дня вона постійно підвищується, потім стабілізується і в середині робочого дня починає погіршуватися внаслідок втоми; в обідню перерву відбувається часткове поновлення працездатності; після перерви її динаміка повторюється – підвищення, стабілізація і погіршення наприкінці дня.

Очевидно, що коли за допомогою спеціальних вправ прискорити впрацювання, а впродовж робочого дня застосовувати у відповідний час короткочасні паузи відпочинку, то і підсумкова продуктивність праці зростає і втомлюваність буде меншою. Але, якщо пасивні паузи відпочинку заповнити відповідними до специфіки роботи й індивідуальних можливостей активними рухами, то стане можливим не лише збереження досягнутої працездатності, але і підвищення її на 8-10 і більше відсотків. Зараз доведено, що найбільший ефект активного відпочинку спостерігається в коротких, тривалістю до кількох хвилин, паузах, за умови неглибокої втоми від виконаної роботи.

Питання для самоконтролю

1. Як розподіляються всі студенти ЗВО для проведення занять із фізичного виховання?
2. Розкрийте сутність поняття «фізичне виховання».
3. Охарактеризувати сучасні проблеми фізичного виховання.
4. Назвіть базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти. Які можливі форми їх поєднання?
5. Наведіть визначення таких понять, як «засіб» і «фізичні вправи».
6. Що належить до основних і допоміжних засобів фізичного виховання?
7. Охарактеризуйте найбільш поширені класифікації фізичних вправ.
8. Що являє собою фізична культура?

9. Назвіть та охарактеризуйте українські національні засоби фізичного виховання.

10. Розкрийте сутність терміна «фізична працездатність».

11. Перелічіть показники працездатності.

12. Назвати п'ять рівнів розумової діяльності людини як функціональної системи.

13. Що розуміють під розумовою працездатністю?

14. Назвіть компоненти фізичної працездатності.

15. Які є причини зниження фізичної працездатності?

16. Розкрийте сутність таких понять, як «витривалість» і «життєві можливості».

17. Перерахуйте основні гігієнічні засоби для зміцнення здоров'я, відновлення та підвищення працездатності.

18. Охарактеризуйте особливості розвитку гнучкості.

Лекція 3. Зміст роботи студентських спортивних секцій у закладах вищої освіти

Мета вивчення теми: засвоїти сучасні підходи до організації позанавчальних форм фізичного виховання; набути уявлення про організацію та проведення самостійних занять; ознайомитись з особливостями розвитку фізичних якостей; засвоїти особливості навчання рухових дій студентів.

План

1. Сучасні підходи до організації позанавчальних форм фізичного виховання.

2. Організація і проведення самостійних занять.

3. Особливості розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій студентів.

Ключові терміни та поняття: позанавчальні форми фізичного виховання, самостійні заняття, фізичні якості, рухова активність, навчання рухових дій.

1. Сучасні підходи до організації позанавчальних форм фізичного виховання. Самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Такі заняття можна проводити за звичних умов, у вільний час.

Самостійна робота студентів суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготованість студентів. Самостійна робота – це

різні за змістом цілеспрямовані індивідуальні та колективні дії з фізичної культури та спорту, які виконують студенти на заняттях у позанавчальний час у ЗВО, гуртожитку, вдома без участі викладача, але за його завданням.

Організатором і керівником самостійної роботи студентів повинен бути викладач фізичного виховання. Він підбирає комплекс фізичних вправ для самостійних занять, визначає елементи техніки видів спорту для самовдосконалення, дає організаційно-методичні рекомендації, поради.

Облік раціональних прийомів самостійних занять дає змогу розробляти систему домашніх завдань, формувати відповідні навички, виховувати наполегливість, звички і переконання в необхідності регулярно займатися фізичними вправами, своєчасно допомагає студентам долати труднощі та виправляти помилки.

Викладач фізичного виховання повинен використовувати інтерес студентів до свого фізичного розвитку для формування в них потреби систематично займатися фізичними вправами. Викладач контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення студентів за певний період.

Виховувати у студентів потребу до повсякденних занять фізичними вправами непросте завдання. Його вирішення потребує від викладача наполегливості, творчості, знань та вмінь. Викладач керує руховою діяльністю, але й діяльність студентів як на заняттях, так і в позанавчальний час має бути такою, щоб продовжуватись у формі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення. Досягти цього можна шляхом постійного виховного впливу на студентів, використовуючи заняття, тренування. Варто застосовувати також агітацію та пропаганду фізичної культури і спорту. Крім масових засобів інформації (телебачення, радіо, газет), доцільно використовувати стенди та фотогазети, які розповідають про спортивне життя вишу, різні спортивно-масові заходи, проводити лекції, бесіди.

Щоб правильно організувати самостійні заняття, студенти повинні мати спеціальні знання, навички, якими їх озброює викладач фізичного виховання, тренер на навчально-тренувальних заняттях. Формувати ці знання та вміння потрібно систематично, безперервно.

Знання про будову організму, про гігієну, самоконтроль, самомасаж, загартування, лікувальну фізкультуру, методику техніки виконання вправ із видів спорту, передбачених навчальною програмою, полегшує організацію самостійних занять студентів.

Самостійні заняття повинні мати органічний зв'язок з навчально-тренувальною роботою у ЗВО.

Завдання для самостійної роботи мають розроблятися з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей і фізичних можливостей студентів. Система таких завдань повинна передбачати послідовність фізичних навантажень, ускладнення їхнього змісту і ступінь участі студента в самостійних діях від заняття до заняття.

Дати конкретне завдання кожному студентові, а потім перевірити його виконання викладач фізичного виховання майже не має змоги, тому навчальну

групу необхідно розподілити на підгрупи з обліком їхньої фізичної підготованості. Найхарактернішими критеріями поділу на групи є розподіл студентів на спортсменів і неспортсменів, за рівнем підготованості, за бажанням виконувати вправи з певних видів спорту. Такий розподіл допомагає викладачеві обирати завдання для студентів.

Викладач повинен допомогти студентам спланувати свою діяльність відповідно до розкладу навчальних занять у виші, розповісти, як правильно використовувати вільний час.

Основними умовами організації самостійних занять фізичною культурою і спортом студентів ЗВО є:

- постійне керівництво і контроль із боку викладача фізичного виховання; чіткість розробленої системи домашніх завдань;
- наявність необхідних теоретичних знань і практичних умінь для виконання завдань;
- індивідуальний підхід у процесі розроблення завдань з урахуванням реальних можливостей студентів; наявність умов для систематичних занять;
- дотримання студентами режиму навчання, відпочинку та вільного часу.

Підвищений інтерес до свого фізичного розвитку студенти часто пояснюють певними бажаннями. Наприклад: покращити здоров'я, бути сильнішим, витривалішим, мати гарну поставу, стати спортсменом, покращити власні результати, поїхати на змагання.

Викладач фізичного виховання, використовуючи бажання студентів до фізичного вдосконалення, повинен спонукати їх до щоденного виконання вправ. Для цього потрібно сформулювати завдання і окреслити шляхи їх вирішення. Чітко сформульована викладачем діяльність студентів заохочує їх до систематичних занять фізичними вправами.

Важливими чинниками мотивації до самостійної фізкультурної та спортивної діяльності студентів є:

- підготовка до контрольних нормативів згідно з програмою з фізичного виховання;
- підготовка до спортивних свят і вечорів;
- підвищення рівня спортивної майстерності, досягнення певного спортивного результату;
- підвищення або збереження досягнутого рівня фізичної підготовленості;
- розвиток фізичних якостей з конкретною вказівкою найближчих цілей;
- зміцнення здоров'я, загартування організму, покращення загального самопочуття;
- усунення недоліків у фізичному розвитку;
- організація активного відпочинку, культурного дозвілля.

Самостійні заняття повинні сприяти розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формувати вміння

й навички насамперед із видів спорту, що входять до програми фізичного виховання.

В умовах ЗВО спортивні змагання і спортивно-масові заходи є засобом залучення студентів до занять, підвищення їх фізичної та функціональної підготовленості.

2. Організація і проведення самостійних занять. Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготованості студентів, багатоплановість їхніх інтересів передбачають використання у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом. Форми фізичного виховання у ЗВО поділяють на навчальні (академічні та факультативні заняття) і позанавчальні.

До позанавчальних форм належать такі:

✓ у режимі робочого дня гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи, вступна гімнастика, корегувальна гімнастика тощо;

✓ самостійні заняття: групові (в секції, групі загальної фізичної підготовки, групі здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання);

✓ масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, свята, бесіди, виставки, огляди, лекції, конкурси, змагання, спартакіади; табори відпочинку.

Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів:

1) пропаганда здорового способу життя;
2) залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом якомога більшої кількості студентів;

3) формування вмінь та звички самостійно використовувати доступні засоби фізичного виховання у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;

4) вибір спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;

5) підготовка громадського фізкультурного активу освітнього закладу;

6) забезпечення активного оздоровлення; вдосконалення знань, умінь, навичок, рухових, моральних та вольових якостей, набутих у процесі засвоєння обов'язкового курсу з фізичного виховання і на цій підставі забезпечення готовності студентів до більш якісного засвоєння програмного матеріалу.

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ).

Головна мета – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Фахівці зафіксували на 18-20% вищу працездатність у студентів, котрі виконували РГГ. Основу РГГ становить розминка, спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову загальну активізацію функцій організму, долання інерції спокою, включення в щоденні справи в стані нормального тонуусу і з хорошим настроєм. Паралельно можна вирішувати і такі завдання, як

формування і збереження постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих фізичних якостей, формування характеру тощо.

Тривалість РГГ – 10-15 хв, комплекс складається з 7-8 вправ для усіх м'язових груп. Через кожні 2 тижні в комплекс додають нові вправи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає на 50-80%, порівняно зі станом спокою, через 5-15 хв повертається до вихідного рівня.

Одна зі схем складання комплексу вправ передбачає таку послідовність:

1. Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи в ліжку чи стоячи.

2. Вправи для планового переходу в робочий стан, які нефорсовано активізують кровообіг у крупних м'язових групах нижніх кінцівок і тазової ділянки: наприклад, повільні присідання чи почергове розтягування ногами гумового амортизатора тощо.

3. Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рух.

4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але немаксимальними м'язовими зусиллями, наприклад, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на силу чергуються з вправами на гнучкість і розслаблення.

5. Серія «на розтягування», наприклад почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.

6. Циклічної вправи, що активізують функції дихальної та серцево-судинної систем у межах аеробного режиму, наприклад, серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140-150 уд/хв.

7. Заспокійлива перехідна серія вправ, наприклад, ходьба зі зниженням темпу з акцентованими дихальними вправами.

Корегувальна гімнастика.

Корегувальна гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань.

Фізкультпауза.

Фізкультпаузи покликані запобігти втомі, покращити функціональний стан, підтримати робочу працездатність. Комплекс складається з 4-6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв. ЧСС зростає до 110-120 уд/хв усередині комплексу і наприкінці повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5-6 фізкультпауз і фізкультхвилин у тому числі через 2-3 год занять і за 2 год до їхнього закінчення.

Для м'язів, які у процесі виконання роботи перебували в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз), дають динамічне навантаження. Для м'язів, що виконували динамічну роботу, – вправи на розслаблення.

Комплекс фізкультхвилинки для студента повинен містити вправи для великих м'язових груп і вправи на розслаблення та гнучкість хребта. Для

зменшення тону́су судин голо́вного мозку використовують вправи з обертанн́ям голо́ви, повороти ту́луба.

Пропонуємо таку послідовність вправ:

1. Потягування.
2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м'язів ніг.
4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта.
5. Для збільшення кровообігу і дихання.
6. Для м'язів тулуба.
7. На координацію і увагу.

Фізкультхвилинка.

Фізкультхвилинка своєрідна вкорочена фізкультпауза. Комплекс містить 2-3 вправи, виконується кожні 1,5-2 год. Різновид – мікропаузи тривалістю 20-30 с.

Самостійні заняття.

Самостійні заняття рекомендовано проводити зі студентами у період екзаменаційних сесій і канікул. Для забезпечення самостійних занять студентам надають спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють методичне керівництво. Як самостійну форму занять можна практикувати домашні завдання в межах розширеного активного відпочинку. Для слабо підготовлених студентів організовують додаткові заняття. Їхнє завдання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, необхідних для засвоєння програмного матеріалу, підготовка до складання нормативів.

Зазвичай до початку занять студент виконує вправи ранкової гігієнічної гімнастики, ранкову прогулянку тощо. Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а у деяких випадках повністю забезпечують добову потребу студентів у русі. Хоча такі заняття не вирішують глобальних завдань і не викликають суттєвих перебудов у системах організму людини, проте допомагають прискоренню пристосування до конкретного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велике самовиховне значення, оскільки потребують певних вольових зусиль, самодисципліни і наполегливості. Відносно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання у природних умовах. Маючи, загалом, загальнофізичну спрямованість, вони можуть не мати окресленої підготовчої, основної та завершальної частин.

Самостійні заняття фізичними вправами є основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони проводяться як групові або індивідуальні заняття, зберігаючи ознаки навчальних форм занять. За змістом це однопредметні або комплексні заняття.

Однопредметні заняття включають один вид рухової активності: оздоровча ходьба, біг підтюпцем, атлетична гімнастика тощо. Їхнє завдання полягає в тому, щоб підтримати працездатність і зміцнити здоров'я студентів.

Водночас вони мають і суттєвий тренувальний ефект, особливо під час розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості.

Комплексні заняття охоплюють декілька видів фізичних вправ на одному занятті. Наприклад, загальнорозвивальні вправи, плавання та гри (наприклад, у футбол). Тривалість таких занять залежить від рівня фізичної підготованості студента і коливатиметься від 35-40 хв до 2 год із наявністю всіх ознак навчальної форми заняття.

Спортивні секції.

Спортивні секції створюються за видами спорту, які мають найбільше прикладне значення для успішного оволодіння професією, а також із тих видів, для яких є належні умови. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень (90-120 хв).

До спортивних секцій розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати спортивну майстерність в одному з видів спорту, що культивується в освітньому закладі. Тут займаються студенти, які за даними тестування мають високі показники фізичної підготовленості та виконали вимоги спортивної класифікації (або мають певну перспективу).

Групи з ЗФП організуються для студентів, які ще не підготовлені до занять у спортивних секціях і є своєрідною перехідною формою від занять із загальнопідготовчим спрямуванням до спеціалізованих занять спортом. Вони створюються для студентів, які бажають покращити фізичну підготовленість із метою успішного оволодіння матеріалом навчальної програми, а також тих, які хотіли б удосконалюватись в якому-небудь виді спорту, але ще не обрали спеціалізацію. Такі групи комплектуються переважно за статевими або віковими ознаками. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень (80-90 хв).

Основні завдання роботи секцій:

- 1) залучити до систематичної роботи над підвищенням своєї загальної фізичної підготовленості та сприяти вибору спортивної спеціалізації;
- 2) покращити фізичну підготовленість і на її основі сприяти загальному фізичному розвитку та успішному виконанню вимог навчальної програми.

Заняттям фізичними вправами у межах розширеного активного відпочинку притаманне задоволення потреби студента в здоровому та цікавому відпочинку. Це пішохідні, водні, велосипедні прогулянки, спортивні ігри за спрощеними правилами та ін. Головне завдання таких занять – підтримати нормальний фізичний стан студента, його працездатність і гарний настрій.

3. Особливості розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій студентів. Як відомо, фізичне виховання складається з фізкультурної освіти та фізичної підготовки.

Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей.

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

Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна насамперед відповідна м'язова *сила*; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна *швидкість*; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна *витривалість*; для виконання рухів із великою амплітудою необхідна *гнучкість*; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна *спритність*.

Розвиток фізичних якостей – це зміни в показниках фізичної якості, зумовлені запрограмованим природою шляхом. *Виховання фізичних якостей* – це зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту або навіть може бути спад її показників.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «перенесенням». Перенесення може бути позитивним (якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої), або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої).

Найбільший тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання статевої зрілості. При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим більш тісний позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Може спостерігатись позитивне перенесення з однієї групи м'язів на іншу, з однієї фізичної вправи на іншу, з однієї рухової якості на іншу.

Сила як фізична якість.

Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Опором можуть бути: сили земного тяжіння; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; вага власного тіла; вага спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл; опір партнера тощо.

Чим більший опір здатна долати людина, тим вона сильніша. У процесі фізичного виховання розрізняють:

- абсолютну силу – як здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні (тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей);
- відносну силу – як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла (вона має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі);
- швидку силу – як здатність людини якнайшвидше долати помірний опір (швидка сила пов'язана із здатністю людини якнайшвидше долати зовнішній опір у діапазоні від 15-20 % до 70 % від її максимальної сили у конкретній руховій дії);

- вибухову силу – як здатність людини проявити свої силові можливості за найкоротший час (вона має вирішальне значення у стрибках, метаннях та інших одноактних і ациклічних вправах).

Для розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими. До них вправи:

- ✓ вправи з обтяженням масою власного тіла;
- ✓ вправи з обтяженням масою предметів;
- ✓ вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища;
- ✓ вправи у подоланні опору еластичних предметів;
- ✓ вправи у подоланні опору партнера;
- ✓ вправи у самоопорі;
- ✓ вправи з комбінованим обтяженням;
- ✓ вправи на тренажерах;
- ✓ ізометричні вправи.

Швидкість як фізична якість.

Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

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

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції.

Проста рухова реакція людини – це її здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник (сигнал). Класичним прикладом простої реакції є старт у бігу, плаванні тощо.

Складні реагування залежать від оперативності точної оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення та швидкості його реалізації.

В екстремальних умовах рухової діяльності найчастіше зустрічаються реакції на об'єкт, що рухається, та реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники.

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- їх тривалість не має перевищувати 30 секунд;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках. Хороший ефект дає також виконання циклічних вправ із миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Витривалість як фізична якість.

Витривалість є немов би зворотною стороною втоми. Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього настає пізніше.

Фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому в процесі рухової діяльності.

Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

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

Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості. Проте переоцінювати вплив загальної витривалості на спеціальну не варто.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (в тому числі виробничої) називають *спеціальною*.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

Швидкісна витривалість людини – це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю. Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор.

Силова витривалість людини – це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір. Мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів (утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності).

Розрізняють статичну й динамічну силову витривалість. *Статична* пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (ковзанярський спорт, гімнастика, боротьба, парусний спорт). *Динамічна* силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків.

Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо.

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними;
- при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Допоміжним засобом комплексного розвитку витривалості є спеціальні дихальні вправи.

Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в ускладнених умовах (біг угору, плавання проти течії) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями.

Підвищенню ефективності вправ з розвитку витривалості сприяє цілеспрямоване використання факторів зовнішнього середовища: температура повітря, відносна вологість, ультрафіолетова радіація, атмосферний тиск тощо.

Серед них найбільший вплив має гірський клімат. Оптимальна висота, на якій доцільно тренувати витривалість, є зона від 1500 до 2500 м над рівнем моря.

Гнучкість як фізична якість.

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилля вона не може повністю реалізувати ці можливості.

Гнучкість як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розрізняють *активну* і *пасивну* гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

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

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

Грунтуючись на знаннях чинників, які зумовлюють гнучкість, можна представити класифікацію фізичних вправ на гнучкість таким чином:

- ✓ силові вправи, вправи на розслаблення;
- ✓ вправи на розтягування;
- ✓ активні вправи;
- ✓ повільні вправи;
- ✓ пружні рухи;
- ✓ махові рухи;
- ✓ пасивні вправи;
- ✓ комбіновані вправи.

Спритність як фізична якість.

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухові дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів.

Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко застосовувати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний.

Отже, *спритність* – це складова комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки й перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, то одночасно вдосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркоче вдосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє вдосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно вдосконалюючи спритність, використовують різні методичні прийоми, серед яких:

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

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову вдосконалення спритності – новизну вправ. При цьому застосовують такі параметри навантаження:

- ✓ складність рухових дій коливається в межах від 40% до 70% від максимального рівня (тобто того, перевищення якого не дозволяє виконувати завдання: зберегти рівновагу, оцінити просторові чи часові параметри тощо);

- ✓ інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами;

- ✓ тривалість окремої вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120 с, або до появи втоми;

- ✓ кількість повторень окремої вправи (підходу, завдання) при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 10-12, при більш тривалих завданнях – 2-3;

- ✓ тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1 хв (під час активного відпочинку паузи заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж).

Теорія навчання рухових дій досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт – навчання рухових дій. Щоб вирішити ці завдання на рівні запитів практики, теорія навчання рухових дій ґрунтується на деяких положеннях, що виконують функції основи системи засобів і методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, становлять її методологічну основу.

Аналіз формування наукових елементів методологічної основи теорії навчання рухових дій в історичному аспекті цікавий тим, що дозволяє з'ясувати провідну роль вітчизняної науки на більшій частині шляху її формування.

На початку основою системи навчання було наслідування, тому в найбільш ранніх дидактичних системах підкреслюється необхідність показу і повторення. Наслідування було тим успішнішим, чим простішими були дії, що вивчалися. Складні дії при спробах їх відтворення спотворювалися.

Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності та теорія управління засвоєнням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу.

Одним із аспектів фізичного виховання є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних здібностей учнів. Відтак вчитель навчає, а учень навчається. Успіху у навчанні можливо досягнути тоді, коли дії учня керовані свідомою метою засвоїти певні знання, уміння, навички, форми поведінки та види діяльності. Діяльність учителя полягає в організації процесу навчання, керуванні ним. Без розумного, цілеспрямованого керівництва вчителя й

активної, свідомої участі учня не може бути позитивного результату процесу навчання.

У фізичному вихованні, *навчання* – це організований процес передачі та засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Навчання рухових дій базується на дидактичних принципах, а саме:

- ✓ виховного характеру;
- ✓ свідомості та активності;
- ✓ наочності;
- ✓ доступності та індивідуалізації;
- ✓ систематичності і послідовності;
- ✓ міцності і прогресування навчання.

Усі принципи навчання відображають окремі закономірності єдиного процесу, який визначає необхідність їх комплексного використання у педагогічному процесі фізичного виховання.

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю. Педагогічний контроль розглядається як апарат управління, що дозволяє об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії.

Навчання рухових дій є складним динамічним керованим процесом. Його ефективність багато в чому визначається відповідністю засобів і методів навчання, котрі застосовуються, індивідуальним особливостям організму людини.

Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, до яких входить система взаємопов'язаних рухів.

Формування рухових дій є провідним завданням фізичного виховання і базується на відповідні закономірності. Для їх подальшого вивчення пригадаємо основні поняття і терміни.

Рух як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дії. Таким чином, руховою дією називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.

Фізичною вправою називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Завдання навчання:

1. Визначення послідовності навчання – від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях).
2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до вмінь та навичок.
3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

Основним елементом процесу навчання рухів є знання. Вони включають численні конкретні факти про рухи, об'єднані у системи понять і правил, містять теоретичні узагальнення, які базуються на даних практичного досвіду.

У процесі навчання і вдосконалення рухових дій знання реалізуються за допомогою формування рухових умінь і навичок.

Особливістю процесу навчання у фізичному вихованні є активна діяльність тих, хто займається, спрямована на оволодіння технікою рухових дій, у процесі якої вдосконалюються фізичні та психічні функції організму людини.

Процес навчання рухових дій має суттєві особливості, пов'язані з:

1) специфічними засобами (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори);

2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);

3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;

4) психологічною і функціональною готовністю до навчання;

5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;

6) дотриманням тими, хто займається, санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне вирішення навчання та оздоровчих завдань.

Згідно з теорією управління засвоєнням знань кожна дія являє собою єдність трьох частин – орієнтовної, виховної і контрольної-корекційної. Орієнтовна частина виконує функції програми дій, на основі якої здійснюється виконавча частина; паралельно з виконанням здійснюється контроль: результати дій зіставляються із завданнями програми і оцінюються досягнення мети. Навчання найбільш ефективно, якщо вчитель керує формуванням орієнтовної частини дій.

Рухові уміння і навички – це певні функціональні утворення, які виникають у процесі засвоєння рухових дій.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій відволікаючих чинників, наявністю зайвих рухів.

Збільшення числа повторень і корекції помилок сприяє невимушеному, плавному, безпомилковому, стабільному й економному виконанню вправи. Вправа поступово автоматизується – відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до відволікаючих чинників, міцністю запам'ятовування.

З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність – уміння вищого порядку.

Уміння вищого порядку в навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов. Для вміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов,

виконання дій на фоні втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватися у ході діяльності.

Багаторазове систематичне повторення рухової дії призводить до того, що вміння переходить у рухову навичку. Всі операції, які входять до складу рухової дії, відпрацьовуються, стають звичними, а зв'язки між ними міцними.

Характерні ознаки навички: автоматизація рухів, варіативність навички, стабільність. Сформовані й достатньо закріплені в практичній діяльності навички не зникають навіть при тривалих перервах у їх застосуванні.

Розглядаючи механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок, не можна обминути явище, яке отримало назву «перенесення навички». Незважаючи на те, що конкретні механізми перенесення вивчені далеко не в усіх випадках і недостатньо детально, однак достеменно відомо, що будь-яке рухове вміння або навичка формуються не на порожньому місці, а завжди включає в себе ті чи інші компоненти раніше сформованих умінь і навичок, які певним чином впливають на становлення і прояв нового вміння або навички. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метання гранати, а згодом і метання списа. В наведеному прикладі діє так зване «позитивне перенесення».

«Позитивне перенесення» навичок – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує формування наступної навички.

Ймовірність позитивного перенесення тим більша, чим суттєвіша стійкість змістової основи і головних ланок рухової дії. Виходячи з цього, навчальний матеріал потрібно добирати й послідовно розподіляти вивчення рухових дій з урахуванням їх змістової основи.

Перенесення навички може мати і негативний характер.

«Негативне перенесення» навичок (інтерференція навичок) – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка ускладнює вивчення наступної навички. Наприклад, навичка подолання перешкоди стрибком заважає засвоїти техніку бар'єрного бігу.

Своєрідним різновидом є перехресне (симетричне) перенесення навички. Це явище, при якому сформована навичка в одну сторону (або однією рукою, ногою) має вплив на формування аналогічної навички, але в іншу сторону (або іншою рукою, ногою).

Формування рухових умінь і навичок підпорядковується певним фізіологічним закономірностям. Їх знання дає можливість викладачу управляти процесом навчання.

Уся діяльність людини, в тому числі й оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємозв'язку умовних рефлексів та динамічних стереотипів із безумовними рефlekсами. Формування рухової навички проходить три фази, кожна з яких характеризується фізіологічними, біомеханічними, регуляторними особливостями, особливостями навчання.

Перша фаза. *Фізіологічні особливості:* широка іррадіація процесів збудження в корі головного мозку. *Біомеханічні особливості:* нейтралізація реактивних сил, надмірна м'язова фіксація, неточність та надмірна скутість

рухів, поганий розподіл і координація зусиль; відсутність суцільності рухів, нестійкий ритм. *Регуляторні особливості*: активна участь в управлінні рухами вищих відділів центральної нервової системи, управління рухами по зовнішньому кільці на основі зорових відчуттів. *Особливості навчання*: полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 3:2.

Друга фаза. *Фізіологічні особливості*: розвиток процесів гальмування і поступова концентрація збудження, зрівноважування процесів збудження і гальмування. *Біомеханічні особливості*: зменшення м'язової фіксації та скутості рухів, незначне використання при виконанні руху реактивних сил, покращання координації рухів окремих ланок тіла за величиною зусиль та амплітуди, збереження постійного ритму, темпу й величини зусиль, природність, плавність та пластичність рухів, але все ще слабка стійкість до перешкод (навантаження, емоційне напруження, стреси тощо). *Регуляторні особливості*: передача управління деталями рухів до рівнів управління, що лежать нижче; не постійний, а періодичний контроль свідомості над виконанням руху. *Особливості навчання*: полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 2:2, за своїм характером навчання наближається до змагальних умов.

Третя фаза. *Фізіологічні особливості*: стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування. *Біомеханічні особливості*: відсутність м'язового напруження, скутості рухів, максимальне використання при виконанні руху реактивних сил, маси біоланок та усього тіла, точне узгодження рухів між окремими ланками тіла. Рухи виконуються чітко та невимушено, з оптимальним дозуванням зусиль, амплітуди, темпу й ритму.

Передумовою для успішного засвоєння рухових дій є готовність учня до навчання, яка характеризується трьома основними компонентами:

- 1) фізична підготовленість;
- 2) рухова, в тому числі координаційна готовність;
- 3) психологічна готовність.

Ці компоненти готовності формуються, як правило, неодноразово. Тому в процесі фізичного виховання необхідно цілеспрямовано впливати на них ще до того, як розпочинаються вивчення нової рухової дії.

Перша передумова – фізична підготовленість учня (в окремих посібниках називають фізична готовність) забезпечується протягом всіх попередніх періодів фізичного виховання і тільки частково – перед початком розучування. Досягнутий до початку розучування дій ступінь розвитку необхідних фізичних якостей визначають за допомогою тестових вправ. Якщо тестування виявляє недостатній рівень розвитку цих якостей, то проводиться додаткова фізична підготовка, яка покликана довести фізичну готовність до необхідного рівня.

Друга передумова – рухова, в тому числі координаційна готовність. Швидкість оволодіння дією залежить від швидкості формування її орієнтовної частини. Рухове уявлення формується в міру накопичення рухового досвіду та фіксується в довготривалій пам'яті. Практика показує, що чим багатший фонд набутих раніше рухових умінь та навичок, тим більша ймовірність того, що

навчання нової рухової дії буде відбуватись прискореними темпами і без особливих труднощів, оскільки воно базуватиметься на засвоєнні раніше рухової дії. Якщо ж навчання нової рухової дії не знаходить опори з набутого раніше рухового досвіду, то її необхідно створювати вже в процесі навчання цієї дії, а це звичайно, буде позначатись на темпах, засобах і методах навчання.

Третя передумова – психологічна готовність. Ядром її є мотивація до навчальної діяльності. Сила мотивації та стійкість установок при навчанні визначаються переконаністю учня в тому, що дана вправа необхідна йому як у спортивній, так і в життєвій діяльності.

Психологічна готовність до засвоєння рухової дії визначається ступенем розвитку в учня вольових якостей – наполегливості, сміливості, рішучості, тобто тих, що визначають його активність.

У структурі навчання можна виділити три етапи:

- 1) етап початкового розучування;
- 2) етап поглибленого (деталізованого) розучування;
- 3) етап закріплення і вдосконалення.

Етапи навчання не слід змішувати з фазами засвоєння рухової дії.

Фаза – це умовне відображення біологічних закономірностей становлення рухової дії.

Етапи – це умовний розподіл педагогічного процесу, який віддзеркалює і педагогічні, і фізіологічні закономірності. Тривалість кожного етапу, як і фаз формування рухової дії, залежить від багатьох чинників: підготовленості учнів, складності рухової дії тощо.

Залежно від рухових дій, що вивчаються, завдань та контингенту тих, хто займається, структура навчання конкретизується. Якщо предметом навчання стає дія виключно допоміжного значення, яка буде використовуватись лише як підвідна вправа, то процес навчання в даному випадку частіше всього будується лише в рамках перших двох етапів, тобто завершується на стадії рухового вміння.

У межах кожного етапу процес навчання має свої цілком визначені риси, які знаходять відображення в особливостях постановки завдань і методики їх реалізації.

Педагогічний контроль у процесі навчання фізичних вправ – діяльність педагога та учнів, спрямована на отримання інформації під час формування рухових умінь і навичок, котра може бути використана для управління процесом навчання.

Правильно організований педагогічний контроль дозволяє:

1. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок.
2. Шляхом порівняння показаного результату (у кілограмах, метрах або секундах) із нормою, з рекордом, запланованим результатом дозволяє зробити висновок про ефективність засвоєння техніки для вирішення рухового завдання та методики навчання.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні умови організації самостійних занять фізичною культурою і спортом для студентів ЗВО.
2. Якими важливими чинниками мотивації характеризується самостійна фізкультурна та спортивна діяльність студентів?
3. Назвіть та охарактеризуйте форми самостійних занять.
4. Розкрийте сутність контролю.
5. У чому полягає методика самостійних занять?
6. Назвіть основні засоби самостійних занять.
7. У чому полягає зміст самостійних занять?
8. Які особливості проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання?
9. Окресліть вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами.
10. У чому полягає мотивація до самостійної діяльності студентів?
11. Дайте визначення поняття «фізичні якості». Які є фізичні якості?
12. Охарактеризуйте особливості розвитку фізичної якості (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність).
13. Охарактеризуйте рухові вміння і навички.
14. Опишіть особливості навчання рухових дій.

Лекція 4. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів

Мета вивчення теми: ознайомитись з основами психофізичної готовності до успішної професійної діяльності; засвоїти особливості фізичної культури в науковій організації праці.

План

1. Психофізична готовність до успішної професійної діяльності.
2. Фізична культура в науковій організації праці.

Ключові терміни та поняття: психофізична готовність, професійно-прикладна фізична підготовка, професійна діяльність, фізична культура, фізичні якості, наукова організація праці.

1. Психофізична готовність до успішної професійної діяльності.
Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціально спрямоване застосування засобів фізичної культури для підготовки людини до обраної професійної діяльності.

Мета ППФП – психофізична готовність до успішної професійної діяльності.

Завдання ППФП:

- 1) Підготовка до прискореного професійного навчання.
- 2) Досягнення високопродуктивної праці за обраним фахом.
- 3) Попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття.
- 4) Застосування засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної та професійної працездатності в робочий та позаробочий час.
- 5) Формування необхідних прикладних знань, умінь і навичок.
- 6) Виховання фізичних якостей, необхідних в обраному виді трудової діяльності.

ППФП являє собою систему знань і спеціальних вправ, що допомагають стати професіоналом майбутньому студенту, формують у нього професійно важливі фізичні якості, необхідні рухові вміння та навички, психомоторні якості.

Структура ППФП передбачає відносно стійку будову й розміщення елементів, їх відношення і цілісність системи ППФП та її інваріантний аспект. Будова і внутрішня форма організації системи ППФП виступає як єдність стійких взаємозв'язків між її елементами.

При цьому для структури ППФП властивий певний аспект системи ППФП. Для розуміння і формування поняття структури теоретико-методичного пізнання необхідно пам'ятати, що елементи системного і структурного аналізу поєднані один з одним. Структура ППФП не можлива без системи ППФП, тому в своїй основі вона завжди структурна. Елементи самі по собі та їх відношення не відображають повної структурної картини ППФП. Враховуючи, що відношення мають характер внутрішніх зв'язків, стійкі елементи ППФП та їх зв'язки утворюють структуру.

На цій основі виникають цілісні якості системи ППФП, що проявляється її зовнішніми зв'язками. Внутрішня структура ППФП включає елементи та їх відношення, а зовнішня структура ППФП передбачає цілісні якості системи ППФП, які стають елементами стосовно зовнішньої структури ППФП.

Визначаючи будову та внутрішню форму системи ППФП, структура ППФП характеризує зв'язок і взаємовідношення між окремими елементами й системою ППФП в цілому, є показником її організованості.

Структурі ППФП характерні такі якості, як стійкість і стабільність. Завдяки цьому вона зберігає свої якості при зміні зовнішніх або внутрішніх умов. Специфічним засобом ППФП є фізична вправа, яка визначає два аспекти процесу – набуття фізичних навичок і розвиток загальних і специфічних фізичних якостей. Це обумовлює використання загальних і спеціальних методів навчання, повтор вправ, чергування навантаження і відпочинку при виконанні вправ, форми, в якій проводиться заняття, і побудови процесу ППФП відповідно до цілей і завдань, зокрема системи занять, їх кратність, циклічність, контроль, який забезпечує управління ППФП.

Складові частини педагогічної підсистеми базуються на біологічних закономірностях організму і мотиваційному ставленні студентів до ППФП.

Педагогічна підсистема реалізується через соціальну, ланки якої забезпечують нормативне законодавство підготовки фахівців у ЗВО.

Для підбору засобів ППФП враховуються такі чинники:

- 1) Форми (види) праці – фізичний або розумовий.
- 2) Умови праці – тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери.
- 3) Характер праці – фізичне та емоційне навантаження, зона рухів та інше.
- 4) Режим праці та відпочинку.
- 5) Динаміка працездатності – особливості динаміки працездатності протягом робочого тижня, доби, місяця.

При підборі вправ ППФП конкретно враховуються особливості освітнього процесу у кожному ЗВО та специфіка обраної професійної діяльності.

Засоби ППФП можна об'єднати в такі групи:

- 1) Прикладні фізичні вправи та окремі елементи різних видів спорту.
- 2) Прикладні види спорту.
- 3) Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.
- 4) Корегувальні вправи.

Фізичне виховання у виші проводиться протягом усього періоду навчання в режимі навчальної діяльності та в позаурочний час.

Програмне забезпечення ППФП включає державні програми розвитку галузі в системі взаємовідношення з іншими соціальними явищами: освітою, виробництвом, професійною діяльністю.

Ефективність ППФП обумовлена її структурою. Формування підготовленості – це неперервний процес, який проходить поетапно.

Модель багаторічної підготовки протягом навчання у ЗВО передбачає п'ять етапів. Враховуючи низький рівень фізичної підготовленості випускників, першим обов'язковим етапом є етап загальної фізичної підготовки.

Фізичні якості для інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Загальні фізичні якості: високий рівень зальної та статичної витривалості, сила м'язів шиї, плечового поясу та тулуба.

Спеціальні фізичні якості: високий рівень координації рухів м'язів рук, статична витривалість м'язів тулуба, високий рівень розвитку спеціальної витривалості м'язів зорового аналізатора.

Психічні якості: відчуття часу, простору, форми, спостережливість, обсяг, розподіл, перемикання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, емоційна стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, ретельність, самостійність, наполегливість, витримка, стійкість, самовладання.

Завдання ППФП для інформаційно-логічної групи:

– розвиток загальної і статичної витривалості, сили м'язів шиї, плечового поясу і спини, витривалість рук, особливо кистей пальців рук;

– у зв'язку з постійним отриманням інформації через зоровий аналізатор необхідно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бічного прямого;

– розвиток психофізіологічних якостей функцій уваги і психічних процесів у прийомі інформації, пам'яті, мислення і мозкових операцій, вміння розслабляти м'язи, оптимізувати дихання, поставу і в цілому психологічний стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіподинамії.

Фізичні якості для комунікативної групи спеціальностей.

Загальні фізичні якості: втомлюваність і динаміка працездатності, розумова й нервова втома.

Спеціальні фізичні якості: високий рівень витривалості м'язів зорового аналізатора, статична витривалість тулуба, спритність рук, точність маніпуляцій, сила плечового поясу.

Психічні якості: спостережливість, великий обсяг розподілу уваги, переключення, концентрація і стійкість уваги, розвинута короткочасна і довготривала пам'ять, оперативне мислення (словесна, емоційна стійкість, витримка, самовладання, наявність логічного мислення при високому рівні розвитку творчого мислення), високий рівень аналітичного та синтетичного мислення, високий рівень дедуктивного мислення, креативність.

Завдання ППФП для комунікативної групи:

– переважний розвиток фізичних якостей, загальної і статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості;

– розвиток психофізіологічних якостей – удосконалення передусім функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів (точність просторового та силового диференціювання, швидкість зорового розрізнення, функції уваги, вміння розслабляти м'язи і оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіпокінезії);

– оптимізація спеціальних знань із теорії та практики ППФП, використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею;

– у зв'язку з великим обсягом інформації, яка надходить через зоровий аналізатор, потрібно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бічного прямого м'язів.

Фізичні якості для технічної групи спеціальностей.

Загальні фізичні якості: гнучкість, відчуття рівноваги, витривалість, вміння оптимізувати свій стан в умовах тривалої гіподинамії, високих температур, різких перепадів температури, високої вологості та інших негативних природних і екологічних впливів.

Спеціальні фізичні якості: швидкісна витривалість, сенсомоторна координація, загальна спритність, спритність рук, кистей пальців, витривалість м'язів зорового аналізатора.

Психічні якості: відчуття часу, простору, форми, спостережливості; переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги; емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять; дисциплінованість, цілеспрямованість; виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність; сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість.

Завдання ППФП для технічної групи:

– поліпшення функціонування серцево-судинної та нервової систем шляхом поєднання оптимальних навантажень на розвиток загальної витривалості в аеробному режимі з використанням засобів циклічних видів спорту;

– розвиток силової, статичної, швидкісної витривалості, загальної спритності, координації, спритності та сили плечового поясу, м'язової сили плечового поясу, диференціація рухів ніг, рук, тулуба;

– розвиток психофізіологічних якостей, процесів відчуття, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, опрацювання інформації (особливе вдосконалення функцій зорового, рухового аналізаторів; оптимальне вдосконалення вестибулярного апарату, системи терморегуляції; оптимізація психофізіологічного стану для збереження загальної працездатності).

Фізичні якості для природничої групи спеціальностей.

Загальні фізичні якості: силова та статична витривалість, швидкісна витривалість, вибухова сила.

Спеціальні фізичні якості: проста реакція розрізнення, реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, реакція спостереження; сенсомоторна координація; здатність швидко оволодівати навичками; здатність швидко й точно діяти руками, ручна моторика; відчуття рівноваги; сила плечового поясу; статична витривалість м'язів шиї та спини; витривалість в різноманітних природно-кліматичних умовах, при високих, низьких температурах, при різних перепадах температур, високій вологості повітря.

Психічні якості: емоційна стійкість, здатність до концентрації уваги, творче мислення, хороші аналітичні здібності; оптимальний розвиток відчуття часу, простору, спостережливості, обсягу розподілу і переключення уваги, оперативне мислення, довготривала увага; цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, сміливість, наполегливість, витримка, володіння собою; творче ставлення до праці, бажання самовдосконалюватися; високий рівень розвитку словесно-логічної та наочно-логічної пам'яті; здатність до емпатії, терпимість, співпереживання, аналітичне мислення.

Завдання ППФП для природничої групи:

– розвиток загальної витривалості, силової витривалості всіх м'язових груп (оптимальний розвиток статичної витривалості всіх м'язових груп, сили плечового поясу, тулуба, ніг, спритності, гнучкості, координації, швидкості рухів рук, ніг, тулуба);

– розвиток психофізіологічних якостей при вдосконаленні механізмів терморегуляції (вміння розслабляти м'язи й оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при відсутності ритму та режиму праці в умовах природних і професійних шкідливостей, переважно без елементарних побутових зручностей);

– отримання спеціальних знань з теорії та практики ППФП (використання прикладних вправ із легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею, легкої атлетики, велосипедного спорту, лижних гонок, кінного спорту, автомобільного, вертолітного, водного видів спорту);

– у зв'язку з великим обсягом інформації через зоровий аналізатор потрібно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бічного прямого м'язів.

2. Фізична культура в науковій організації праці. Ще на початку ХХ ст. значного поширення набули дослідження з наукової організації праці (НОП). Їх мета була спрямована на найбільш досконалу форму організації трудових процесів на виробництві відповідно до наукових знань про закономірності трудової діяльності. Тоді ж були визначені загальні умови успішної праці: економні прийоми праці, правильна організація робочого місця та зручні інструменти, а також режим праці. Було встановлено, що є три періоди працездатності. Спочатку вона підвищується – це період входження в роботу. Упродовж другого періоду працездатність утримується на більш-менш сталому рівні. Це період усталеної працездатності. Протягом третього періоду працездатність знижується внаслідок стомлення. Виходячи з цієї загальної закономірності, можна дійти висновку про необхідність започаткування будь-якої праці в помірному темпі, поступово його нарощуючи, а також про доцільність короткотривалого відпочинку для подолання початкових проявів втоми.

Багато дослідників підкреслюють, що швидке стомлення від праці пов'язане з невмінням правильно її організувати. Відтак виокремлено п'ять умов високої продуктивності праці, які стосуються як фізичної, так і розумової праці:

1) Під час виконання будь-якої роботи зусилля необхідно підвищувати поступово.

2) Необхідно дотримуватися звичного ритму роботи.

3) Доцільно зберігати звичну послідовність і системність роботи, дотримуватися встановленого для себе розпорядку дня, плану роботи.

4) Необхідно правильно чергувати працю та відпочинок, який має бути активним.

5) Аби праця завжди була продуктивною, необхідне щоденне тренування, яке сприяє формуванню навичок і звичок та їх закріпленню.

Наукова організація праці (НОП) студента – це вивчення й організація праці, що ґрунтується на основних положеннях педагогіки, психології, фізіології стосовно вимог до діяльності студента, ураховує можливості та вікові особливості його організму і створює сприятливі умови для розвитку. Вимоги НОП охоплюють усі сторони життя студентів як у сфері навчально-пізнавальної діяльності, так і у сфері вільного часу.

Провідною діяльністю студентів у ЗВО є навчальна. Вона полягає у мотивованій активності в процесі досягнення цілей навчання. Навчальна діяльність студентів на відміну від навчальної діяльності учнів має професійну спрямованість. Суттєвим у їхній навчальній діяльності також є посилення ролі професійних мотивів самоосвіти та самовиховання.

Наукова організація праці студентів ЗВО носить подвійний характер, оскільки майбутні фахівці повинні не лише засвоїти головні принципи навчальної діяльності, а й оволодіти основами наукової організації педагогічної праці. Складовими НОП студента є уміння визначати мету своєї діяльності та шляхи її реалізації, планувати процес діяльності, контролювати її результати й відповідно до цього намічати подальшу самоосвітню діяльність.

Зовнішній бік НОП ґрунтується на вміннях раціонально організувати режим навчальної діяльності або вільного часу, доцільно розподіляти різні види діяльності (зокрема навчальну діяльність), визначати послідовність їх виконання, готувати робоче місце тощо.

Внутрішній бік НОП студента полягає у визначенні мети своєї роботи, з'ясуванні її засобів, правильному виборі прийомів здійснення (планування) контролю (контроль та самоконтроль) і за необхідності корекції подальшої діяльності.

Потрібно зазначити, що формування вмінь наукової організації праці відбувається поетапно. На першому етапі необхідно чітко визначити освітнє завдання, яке задає умови подальшої пізнавальної діяльності. Далі формуються вміння виконувати певну діяльність з урахуванням наявного рівня знань. При цьому поступове ускладнення організаційної складової діяльності відбувається за рахунок широкого використання у навчально-пізнавальній діяльності різноманітних пізнавальних завдань, які включають: аналіз умов завдання, актуалізацію знань стосовно конкретного питання, висунення гіпотези розв'язання, визначення плану вирішення та його здійснення, перевірку результатів діяльності. Слід зазначити, що для створення умов, за яких формуються організаційні функції студентства, необхідні перебудова мотиваційної сфери студентів та включення до їхньої діяльності соціальних мотивів, ідеалів, життєвих планів. У такому випадку процес навчання набуває особисто значущих рис і зумовлює активність позиції студентів, що сприяє появі більш гнучких організаційних форм праці студентів.

Важливим чинником на шляху до вдосконалення змісту і форм підготовки фахівців закладів вищої освіти є науково-дослідна робота і до її виконання ставляться такі вимоги: максимальна наближеність до освітнього процесу; конкретність тематики, сучасний науковий рівень її виконання в

практичній діяльності; поступове ускладнення дослідних завдань і тематики від курсу до курсу (враховуючи диференційований підхід за рівнем підготовки студентів); професійно-творчий характер науково-дослідної роботи тощо.

Науково-дослідна діяльність, що пронизує систему підготовки майбутніх фахівців упродовж усього періоду навчання у ЗВО, характеризується тісним системним міжпредметним взаємозв'язком, передбачає озброєння студентів методологією дослідницької роботи, сприяє не лише поглибленню і розширенню знань, а й збагачує світогляд студентської молоді, стимулює розвиток самостійності, творчого потенціалу, інтелектуальних здібностей кожної особистості.

Навчально-дослідна робота студентів є обов'язковою і визначається навчальними планами спеціальності. Головним завданням студентів у науково-дослідній діяльності є: оволодіння методами, методиками самостійного розв'язання педагогічних завдань, методологією наукового пізнання; формування дослідницьких умінь і навичок глибокого аналізу ситуації, синтезу, узагальнення, інтерпретації отриманих результатів, абстрактного мислення, планувати і прогнозувати результати своєї діяльності, ефективної організації праці; поглиблене вивчення навчального матеріалу.

Проте важливо, щоб студент усвідомив об'єктивну потребу займатися специфічним видом діяльності, а науковий керівник урахував індивідуальні психологічні особливості характеру, темпераменту особистості студента, визначивши попередньо ступінь готовності студентів до виконання завдань творчого характеру через види діяльності, де максимально можуть розкритися здібності особистості.

Окрім того, студенти з допомогою викладачів повинні набути умінь користуватись науковою, довідковою, методичною літературою, що видана рідною та іноземними мовами; володіти методикою перекладу й реферування тексту, володіти навичками комп'ютерної обробки даних; володіти методами інформаційного пошуку.

Таким чином, система професійної підготовки повинна бути спрямована на підготовку фахівця-дослідника нового типу мислення, якому притаманний високий динамізм, для якого головним є культ пошуку пізнання, а не лише знань. Водночас у студентів необхідно розвивати високу вимогливість до себе, толерантне ставлення до протилежної думки, погляду, позиції.

Зміст готовності до виконання науково-дослідної роботи мають складати такі елементи, як знання, уміння, творчість, бажання.

Підготовка до виконання дослідної роботи здійснюється у процесі лекційних, семінарських, лабораторних, практичних занять, де студенти опановують узагальненими загальнопредметними вміннями, спільність яких визначається єдністю методів наукового пізнання.

Студенти, які працюють над спорідненими темами, можуть об'єднатися в одну дослідну групу. На консультаціях цих груп корисно використовувати такі методи, як мозковий штурм, ділова гра, дискусія без лідера, що сприяють самостійному прийняттю рішень.

Самостійність як якість особистості полягає не лише в правильному розв'язанні навчальних і практичних завдань, але й у вмінні відстоювати ці рішення, боротися за їх втілення в життя.

Для формування самостійності дуже важлива активна участь студентів у колективній оцінці та самооцінці процесу прийняття і реалізації рішень, що повинні здійснюватися після обговорення й розв'язання проблемних завдань, проведення дискусій.

Важливим моментом є те, що обговоренню підлягає не тільки результат, але й сам шлях прийняття рішень, що призвів до цього результату. Усвідомлення ефективності шляхів прийняття рішень та їх реалізація сприяє закріпленню оптимальних для суб'єкта способів прийняття рішень і діяльності, характерних для самостійної особистості.

На одному з перших практичних занять необхідно обговорити критерії оцінки діяльності. На наступних етапах критерії, відібрані внаслідок дискусії, слугують основою для самостійної оцінки та самооцінки студентами своїх дій. Критеріями можуть слугувати аргументованість суттєвих положень, логічність і лаконічність викладу, вміння поєднати теорію з практикою, узагальнити головне та зробити висновки, доказово захистити свою позицію. Можливість рецензувати, оцінювати й порівнювати свої рішення та дії з діяльністю товаришів сприяє формуванню адекватної самооцінки, крім того, у студентів накопичується досвід оцінної діяльності, необхідної для керівника.

Самостійна робота майбутнього фахівця повинна бути спрямована на формування не тільки професійних знань та вмінь, але й на розвиток якостей, необхідних будь-якому керівнику, насамперед організаторських і комунікативних.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття «професійно-прикладна фізична підготовка».
2. Сформулюйте мету професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Назвіть завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Охарактеризуйте структуру професійно-прикладної фізичної підготовки.
5. Які чинники потрібно враховувати при виборі засобів професійно-прикладної фізичної підготовки?
6. Назвіть групи засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.
7. Які виокремлюють умови високої продуктивності праці?
8. Опишіть фізичні якості для інформаційно-логічної групи спеціальностей.
9. Опишіть фізичні якості для комунікативної групи спеціальностей.
10. Опишіть фізичні якості для технічної групи спеціальностей.
11. Опишіть фізичні якості для природничо-аграрної групи спеціальностей.
12. Розкрийте сутність та охарактеризуйте поняття «наукова організація праці студента».



УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Сучасний стан теорії та методики фізичного виховання обумовлений попередньою історією формування і розвитку науково-теоретичних знань про фізичне виховання і фізичну культуру.

У науково-методичній та навчальній літературі з теорії та методики фізичного виховання не існує одностайної думки щодо періодизації розвитку цієї галузі знань.

Так, одні автори першим етапом формування теорії та методики фізичного виховання вважають етап накопичення емпіричних знань про вплив рухових дій у первіснообщинному суспільстві; інші припускають, що теорія і методика фізичного виховання могла з'явитися тільки тоді, коли у фізичному вихованні був накопичений значний практичний досвід.

Теорія і методика фізичного виховання вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації.

Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними й біологічними закономірностями.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом освіти, провідним завданням якої є оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками управління власним фізичним розвитком, формування культури здоров'я і відповідального ставлення до нього, вдосконалення фізичної та психічної підготовки для підтримання здорового, активного способу життя і професійної діяльності.

Фізичне виховання студентів – це складова гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

У сучасному суспільстві фізична культура студентів набуває статусу субкультури, сутність якої полягає у виконанні біологічної, інформативної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної та низки інших, притаманних тільки фізичній культурі, функцій.

ГЛОСАРІЙ

АБСОЛЮТНА СИЛА – це максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від ваги її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

АДАПТАЦІЯ – це пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

АМПЛІТУДА РУХОВОЇ ДІЇ – це певна величина шляху переміщення рук, ніг, тулуба, голови у просторі, яка залежить від рухливості суглобів.

БЕСІДА – це діалогічна форма аналізу, виконаного у формі запитань та відповідей.

ВАРІАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ – це внесення доцільних змін у деталі руху, а за необхідності – у цілісну його структуру в нестандартних умовах виконання вправи.

ВИБУХОВА СИЛА – це здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. Вибухова сила характеризується стартовою і прискорювальною силою. Належить до швидко-силових здібностей.

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

ВІДНОСНА СИЛА – це сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

ВІКОВА ІНВОЛЮЦІЯ – це зворотний розвиток, коли певні морфофункціональні властивості поступово регресують.

ВНУТРІШНЯ СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це взаємодія тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправи.

ГЛОБАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це коли у роботі активно беруть участь понад 2/3 усіх м'язових груп.

ГНУЧКІСТЬ – морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

ГРУПОВИЙ МЕТОД – це розподіл здобувачів освіти на групи, де вони почергово виконують задану рухову дію.

ДЕТАЛІ ТЕХНІКИ – це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму.

ДИНАМІЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ – це багаторазове піднімання навантаження з максимально короткими інтервалами.

ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ – це робота м'язів, що виконується при зменшенні або збільшенні їх довжини.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ – це пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей здобувачів освіти шляхом

диференціації методів, засобів інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості осіб.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД – це підхід до фізичної підготовки, необхідний і відносно до різних груп видів спорту, і відносно до різних рухових якостей – швидкісних і силових можливостей, витривалості, координаційних можливостей, гнучкості.

ДОЗА НАВАНТАЖЕННЯ – певна величина навантаження, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності.

ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

ЕТАП ВІДНОСНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ – це коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані.

ЕФЕКТ ВПРАВИ – це зміни у стані організму, фазовість їх протікання, що можна виявити саме під час виконання вправи, а також після її закінчення.

ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність людини тривалий час виконувати роботу певної інтенсивності.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, всебічної рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

ЗДІБНОСТІ – сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – мобільне поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам, поліпшують адаптивність та резистентність (здатність до опору) організму, сприяють ефективному відновленню, підтримці та розвитку резервних можливостей, оптимальному виконанню особистістю соціально-професійних функцій.

ЗДОРОВ'Я – стан організму людини, коли функції всіх її органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це: 1) всі ті рухи й операції, що входять до певної вправи; 2) ті складні та багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи.

ЗОВНІШНЯ СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

ЗОРОВІ ОРІЄНТИРИ – це різні предмети, показники напрямку руху, розмітка місць занять.

ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ – це уявлення про послідовність рухів, техніку або рухову дію загалом.

ІЗОМЕТРИЧНИЙ (СТАТИЧНИЙ) РЕЖИМ – це стан, коли напруження сили збільшується без зміни довжини м'язів.

ІНВОЛЮЦІЯ – це поступове зниження можливостей функціональних систем організму.

ІНСТРУКТИВНИЙ РОЗБІР – це монологічна форма аналізу виконаної рухової дії, заходу.

ІНТЕНСИВНІСТЬ – це якісна величина навантаження і кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

ІНТЕНСИВНІСТЬ РУХІВ – це відносна потужність роботи, яка виконується.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ – це напруженість роботи та міра її концентрації у часі.

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ – це розподіл фізичних вправ на групи та підгрупи, виходячи з певної ознаки.

КООРДИНАЦІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Координаційна витривалість належить до спеціальної витривалості.

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ – це здатність доцільно будувати (формуєвати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання). Розрізняють загальні, спеціальні, специфічні координаційні здібності.

КООРДИНАЦІЯ – це вміння узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні фізичних вправ.

ЛАТЕНТНИЙ (ПРИХОВАНИЙ) ЧАС РЕАКЦІЇ – це відрізок часу від моменту появи сигналу до моменту початку рухової дії.

ЛОКАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це коли у роботі активно функціонують менше 1/3 загальної кількості м'язових груп.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ – це способи, за допомогою яких вирішується широке коло питань у різних умовах із різним контингентом здобувачів освіти.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ – це керування процесом засвоєння навчального матеріалу, що включає зміст, засоби, методи й методичні прийоми навчання, форми організації навчальної та виховної діяльності.

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – це спеціальна галузь педагогіки, яка впорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією.

МІКРОЦИКЛ – це малий цикл побудови системи занять, які охоплюють від двох до кількох занять і складають деяку відносно закінчену серію.

МІОМЕТРИЧНИЙ (ДОЛАЮЧИЙ) РЕЖИМ – це виявлення м'язової сили при зменшенні їх довжини, коли сила опору спрямована проти руху.

МОТИВ – це те, що визначає, стимулює людину до здійснення певної дії.

МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ – це відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до тривалості всього уроку.

НАВАНТАЖЕННЯ – це кількісна величина впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається, а також ступінь подолання при цьому труднощів.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ – це контрольні вправи, які передбачені програмою з фізичної культури.

НАВЧАННЯ – планомірна, організована, спільна двостороння діяльність учителів і учнів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь і навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

ОБСЯГ НАВАНТАЖЕННЯ – це загальна кількість тренувальної роботи та кількісна величина навантаження.

ОСВІТА – складне багатогранне явище, сутність якого полягає у єдності та взаємодоповненні таких його аспектно-змістових характеристик, як цінність, система, процес і результат.

ОСВІТНІ ЗАВДАННЯ – це завдання, метою яких є озброєння здобувачів освіти певними знаннями, руховими вміннями та навичками.

ОСНОВА ТЕХНІКИ – це сукупність тих ланок і характеристик структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання певним способом.

ОЦІНКА УСПІШНОСТІ – це частина методики, засіб підвищення ефективності.

ПЕДАГОГІЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ – це спеціально організоване, суворо регламентоване та планомірне вивчення практики.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ – це заплановане втручання у навчально-виховний процес.

ПЕРЕМІННИЙ МЕТОД – це метод, який характеризується безперервною роботою зі змінною інтенсивністю.

ПІДВІДНІ ВПРАВИ – це вправи, подібні за своєю структурою до тієї, яка вивчається.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

ПЛАНУВАННЯ – це складання теоретично та методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання.

ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – попередня розробка і визначення на майбутню діяльність цільових настанов, завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом осіб. Розрізняють перспективне (на тривалий термін), поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) планування процесу фізичного виховання.

ПЛІОМЕТРИЧНИЙ РЕЖИМ – це виявлення сили м'язами при їх здовженні, коли сила опору спрямована за напрямом руху.

ПОПЕРЕДНІЙ КОНТРОЛЬ – система заходів, спрямованих переважно на діагностику досягнень здобувачів освіти на певному етапі навчально-виховного процесу (на початку року, семестру, перед вивченням нового розділу (модулю), що дозволяє цілеспрямовано враховувати їхні індивідуальні особливості у подальшій роботі.

ПОПЕРЕДНІЙ ОБЛІК – це визначення готовності здобувачів освіти до засвоєння нового матеріалу.

ПОСТАВА – це звичне невимушене положення тіла стоячи, при ходьбі та під час сидіння.

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ – система заходів, спрямованих на повсякденну оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і за необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення реакції організму здобувачів освіти на навантаження після навчального заняття).

ПОТОЧНИЙ ОБЛІК – це визначення результативності навчання й управління навчально-пізнавальною діяльністю здобувачів освіти.

ПРОСТА РУХОВА РЕАКЦІЯ – це реакція, яка характеризується одним, наперед суворо зумовленим способом відповіді на стандартний, також обумовлений сигнал.

РЕАКЦІЯ ВИБОРУ – це здатність людини якнайшвидше і точніше добирати адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

РЕГІОНАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це, коли у роботі активно функціонують від 1/3 до 2/3 м'язових груп.

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ – комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

РИТМ РУХОВИХ ДІЙ – це комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність і міру їх змін у динаміці рухів.

РИТМІЧНА СТРУКТУРА РУХІВ – це сторона структури рухів, яка комплексно відображає часові, просторові та силові характеристики руху.

РІВНОВАГА – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну та динамічну рівновагу.

РІВНОМІРНИЙ МЕТОД – це відносно стабільна інтенсивність тренувальної роботи.

РОБОЧА ФАЗА – це оперативна реакція працездатності, яка є у тій мірі, в якій того вимагає вправа, що виконується.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

РОЗПОВІДЬ – це монологічний спосіб викладу навчального матеріалу в оповідній формі.

РУХ – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухову активність.

РУХОВА ДІЯ – це цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

РУХОВА НАВИЧКА – це оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – це певний рівень розвитку рухових вмінь і навичок, фізичних якостей, визначений нормативними документами.

РУХОВА РЕАКЦІЯ – це здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники. Розрізняють прості та складні рухові реакції.

РУХОВЕ ВМІННЯ – це здатність виконувати рухову дію при концентруванні уваги на кожному русі, який входить до складу рухової дії.

РУХОВЕ ВМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ – це здатність застосовувати засвоєні рухові дії в реальних умовах життя.

РУХОВІ ЗДІБНОСТІ – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, а також загальна і спеціальна витривалість.

РУХОВІ ЯКОСТІ – це вроджені морфофункціональні якості, завдяки їм є можливою фізична активність людини, яка виявила себе у доцільній руховій діяльності.

САМОВИХОВАННЯ – формування людиною своєї особистості відповідно до поставленої мети.

САМОКОНТРОЛЬ – усвідомлення, оцінка та регулювання суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів.

СЕНЗИТИВНІ ПЕРІОДИ – це періоди вікового розвитку організму дитини, коли при природньому дозріванні форм і функцій складаються найбільш сприятливі передумови, які спрямовано впливають на фізичні якості та здібності.

СИЛА – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність протидіяти втомі, що спричинена відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість. Належить до спеціальної витривалості.

СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ – це комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей і формування здорового способу життя.

СКЛАДНА РЕАКЦІЯ – це реакція вибору (здатність у ході реагування терміново обрати із ряду можливих відповідних дій одну, адекватну ситуації, яка виникла); реакція на об'єкт, що рухається (м'яч, воротар тощо).

СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність протистояти фізичній втомі у різних видах рухової діяльності. До спеціальної витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ін.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА – це група, до якої входять особи з відхиленням у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що вимагають обмеження фізичних навантажень.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретному виді діяльності (професії, спорті та ін.) і передбачає спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

СПРИТНІСТЬ – це здатність людини швидко оволодівати новими рухами або перебудувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

СТАНДАРТНА ТЕХНІКА – це раціональна основа дії, повною мірою однакова для всіх виконавців.

СТАТИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність на довгий час утримувати тіло або його окремі частини в нерухомому положенні.

СТАТИЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ – це тривале утримання піднятої ваги або утримування заданої пози в умовах зовнішнього навантаження.

СТАТИЧНІ ВПРАВИ – це робота при збереженні м'язового напруження порівняно тривалий час, без зміни їх довжини.

СТРУКТУРА РУХІВ – це закономірний, відносно стійкий порядок об'єднання окремих моментів, сторін і комплексних рис системи рухів у складі цілісного рухового акту.

СУПЕРКОМПЕНСАТОРНА ФАЗА – це коли після достатньо напруженої м'язової роботи спостерігається надмірне відновлення біоенергетичних речовин і поповнення білкових структур у системах організму, які активно функціонували.

ТЕМАТИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ – це певна кількість балів за проходження елементів кожної теми окремо, контрольного навчального нормативу і вимог із конкретної теми.

ТЕМП – це кількість рухів за одиницю часу.

ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що є частиною загальної системи виховання людини.

ТЕСТ – це контрольні вправи, які використовуються для оцінки фізичної підготовленості.

ТЕХНІКА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує найкращий результат при відносно економному витрачанні сил.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА – це засвоєння системи рухових дій, які є засобом ведення спортивної боротьби.

ТРАЄКТОРІЯ РУХУ – це шлях, пройдений тілом від початкового до кінцевого положення.

ТРЕНОВАНІСТЬ – це пристосованість організму до виконання певної роботи, досягнута за рахунок тренування.

ТРЕНУВАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – це певна величина впливу фізичних вправ на організм людини.

ТРЕНУВАЛЬНІ УРОКИ – це уроки вдосконалення вивченого матеріалу та розвитку фізичних якостей.

ТРИВАЛІСТЬ РУХУ – це час, який витрачено на його виконання.

УМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ – це уміння виконувати цілісну рухову діяльність завжди в реальних умовах.

ФАЗА АВТОМАТИЗАЦІЇ – це заключна фаза формування рухових навичок, що характеризується формуванням умовних рефлексів, завершенням становлення динамічного стереотипу, що зумовлює найбільш досконале виконання рухової дії, контроль за якою здійснюється за рахунок сигналів, що надходять від м'язів, а сама дія виконується технічно правильно.

ФАЗА ВІДНОСНОЇ НОРМАЛІЗАЦІЇ – це повернення низки показників функціонального етапу організму до відносного рівня після закінчення виконання вправи.

ФАЗА ІРАДІАЦІЇ – це перша фаза формування рухових навичок, що характеризується створенням умовно-рефлекторних зв'язків, при яких збуджується багато коркових центрів, що призводить до надмірної потужності та скорочення великої кількості м'язів.

ФАЗА КОНЦЕНТРАЦІЇ – це друга фаза формування рухових навичок, що характеризується концентрацією процесів збудження і гальмування до оптимальних розмірів; при якій збудження сконцентроване у нервових центрах, необхідних для виконання певної рухової дії, і на основі цього формується динамічний стереотип, а взаємодія м'язів стає більш координованою.

ФАЗИ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це певна послідовність виконання рухової дії (підготовча, основна, заключна).

ФАЗНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ – це залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму.

ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ – це історично сформоване уявлення про здоров'я та рівень усебічної фізичної підготовленості, що оптимально відповідають вимогам трудової, суспільної, військової діяльності та творчому довголіттю людей.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – це педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – це результат фізичної підготовки, що відображає досягнуту працездатність у сформованих рухових уміннях і навичках, які сприяють ефективності цільової діяльності (на яку зорієнтована підготовка).

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухів, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я – це стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні механізми; протистояння негативному впливу середовища.

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – це вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – це зміна форм і функцій організму під впливом умов життя і виховання.

ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ – це відносно стійкі успадковані та набуті функціональні особливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ – це вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

ФІЗКУЛЬТУРНА ПАУЗА – це виконання фізичних вправ під час певної діяльності з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності впродовж робочого дня. Фізкультурна пауза належить до малих форм занять фізичними вправами.

ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА – це коротка перерва у ході заняття або в процесі трудового навчання, під час якої виконується комплекс фізичних вправ.

ФОРМА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це внутрішня і зовнішня її структура (побудова, організація).

ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ – способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять. Розрізняють урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами.

ШВИДКА СИЛА – це здатність людини якомога швидше долати помірний опір. Швидка сила належить до швидкісно-силових здібностей.

ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. Швидкісна витривалість належить до спеціальної витривалості.

ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ – це можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність довготривало підтримувати її) форми прояву швидкісних здібностей.

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ – здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

ШВИДКІСТЬ – це комплекс функціональних властивостей організму, які характеризують швидкісні можливості людини.

ШВИДКІСТЬ ОДИНОЧНИХ РУХІВ – це швидкісна здібність, яка визначає швидкісну характеристику руху, що виявляється в швидкості окремих рухових актів.

ШВИДКІСТЬ РУХІВ – це швидкісна здібність, яка визначається швидкістю, що виявляється у темпі повторення рухів.

ЩІЛЬНІСТЬ – це ступінь раціонального використання часу, відведеного для уроку.

📖 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.
2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 382 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 446 с.

Додаткова:

1. Вовк І., Волошин О., Гуртова Т., Мусієнко О., Зелікова Т. Фізичне виховання як чинник забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № (34). С. 47–58.
2. Єфременко А. М., Казак В. Ю., Петренко В. І., Недбайло І. А., Фоменко В. В. Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 2. С. 5–12.
3. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 311 с.
4. Кудряшова Т., Філіпов Є., Харахайчук А., Шаляпіна І. Шляхи модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1 (19), С. 990–1001.
5. Павленко В. О., Павленко Е. Є., Слюсаренко О. О. Організаційні засади спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах : навч. посіб. для студентів. Харків : ХДАФК, 2017. 166 с.
6. Приходько В. В. Інноваційна реформа вищої освіти в сучасній Україні : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2010. 456 с.
7. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.

Інформаційні ресурси:

1. Довідник «Україна спортивна». URL: <http://surl.li/othyhn>

2. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти : наказ МОН від 27.10.2021 № 1141/4088. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon>

3. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року : наказ МОН України від 15.02.2021 № 193. URL: <http://surl.li/tvttfv>

4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова КМУ від 4.11.2020 р. № 1089. URL: <http://surl.li/gzbmyr>

5. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>

6. Указ президента України Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/94/2021>

📖 ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Блавт О. З. Теоретико-методичні основи системи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Львів, 2017. 559 с.
2. Бондар А., Матеуш Т. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку : монографія. Бидгощ : Товариство наукової мережі спортивного права, 2018. 156 с.
3. Вовк І., Волошин О., Гуртова Т., Мусієнко О., Зелікова Т. Фізичне виховання як чинник забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № (34). С. 47–58.
4. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
5. Єфременко А. М., Казак В. Ю., Петренко В. І., Недбайло І. А., Фоменко В. В. Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 2. С. 5–12.
6. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 267 с.
7. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
8. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Д., 2016. 21 с.
9. Кудряшова Т., Філіпов Є., Харахайчук А., Шаляпіна І. Шляхи модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1 (19), С. 990–1001.
10. Латишев М. В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти: огляд сучасних наукових досліджень / М. В. Латишев, О. М. Квасниця, В. В. Цісар. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 7 (180). С. 93–97.
11. Лоза Т. О., Прокопова Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни Методика викладання фізичного виховання у ЗВО : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 148 с.

12. Лоза Т. О., Прокопова Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у ЗВО» для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 148 с.

13. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Д., 2010. 20 с.

14. Методи фізичного виховання. URL: <http://surl.li/dkuynd>

15. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей : навч.-метод. посіб. Хмельницький : Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.

16. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти / С. Г. Гавришко, О. М. Гармата, В. М. Кириченко, В. Л. Яковлів, В. І. Максимченко. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15* : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 6 (179). С. 81–85.

17. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. URL: <http://surl.li/dgbuaj>

18. Павленко В. О., Павленко Е. Є., Слюсаренко О. О. Організаційні засади спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах : навч. посіб. для студентів. Харків : ХДАФК, 2017. 166 с.

19. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

20. Полулященко Т. Л. Сучасна методика організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти. In *The X International Scientific and Practical Conference «Innovative ways of learning development»*, March 13–15, Varna, Bulgaria. 2023. С. 155.

21. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.

22. Рухові дії як предмет навчання. URL: <http://surl.li/khvgkx>

23. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : курс лекцій. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.

24. Стадник В. Актуальність інноватики в освітньому процесі фізичного виховання: виклики воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 18, С. 145–154.

25. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 339 с.

26. Фіцула М. М. Педагогіка : підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Академія, 2009. 528 с.

27. Чернищук В. С., Гасанова У. О., Соколов А. С. Особливості рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2022. № 40, С. 58–59.

28. Шляхи модернізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі неспортивного типу / В. Г. Лосік, Н. Ф. Соломко, В. П. Цимбал, О. В. Єрмоленко. *Духовність особистості*. 2013. Вип. 6. С. 139–143.

29. Arufe-Giráldez V., Sanmiguel-Rodríguez A., Ramos-Álvarez O., Navarro-Patón R. Gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 2022, 12(8), 540 p.

30. Bores-García D., Hortigüela-Alcalá D., Fernandez-Rio F. J., González-Calvo G., Barba-Martín R. Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research quarterly for exercise and sport*. 2021. 92(1), P. 146–155.

31. Fernandez-Rio J., de las Heras E., González T., Trillo V., Palomares J. Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical education and sport pedagogy*. 2020. 25(5), P. 509–524.

33. Karasievych S., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Slyusarenko N., Romanyshyna O., Syvokhop E., Kolomiitseva O., Romanishyna L., Marionda I., Vykhruhch V., Oliinyk M., Kovalchuk A., Halaidiuk M., & Maksymchuk, I. (2021). Training Future Physical Education Teachers for Physical and Sports Activities: Neuropedagogical Approach. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12 (4), 543–564. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/264>

Навчальне видання
(українською мовою)

Тищенко Валерія Олексіївна
Соколова Ольга Валентинівна

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ
ОСВІТИ

Конспект лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми
«Фізичне виховання»

Рецензент *Д. А. Люта*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *С. Б. Парій*