

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

В. О. Тищенко, О. В. Соколова

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

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

**Запоріжжя
2024**

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

В. О. Тищенко, О. В. Соколова

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

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

Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол № від

**Запоріжжя
2024**

УДК 378.016:796.011.3(076.5)

T479

Тищенко В. О., Соколова О. В. Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 172 с.

У посібнику розглянуто ключові аспекти теорії та методики фізичного виховання, що базуються на сучасних наукових дослідженнях і практичних досягненнях у галузі спорту та педагогіки. Вивчення дисципліни дозволить студентам оволодіти знаннями щодо основних принципів, методів і засобів фізичного виховання, які необхідні для організації освітнього процесу, а також для впровадження нових підходів у фізичну підготовку молоді в умовах закладів вищої освіти. Для оцінки рівня засвоєння програмного матеріалу запропоновано питання для самоконтролю. Визначення основних термінів і понять наведено у глосарії.

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

Рецензент

М. В. Маліков, д-р біолог. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

Відповідальний за випуск

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

ЗМІСТ

ВСТУП	6
Частина I. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК	8
Тема 1. Фізичне виховання у закладах вищої освіти.....	8
Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів.....	19
Тема 3. Особливості застосування засобів і методів у процесі фізичного виховання.....	39
Тема 4. Українські традиції фізичного виховання.....	50
Тема 5. Підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання.....	63
Тема 6. Сучасні підходи до організації позанавчальних форм фізичного виховання.....	80
Тема 7. Організація і проведення самостійних занять.....	87
Тема 8. Особливості розвитку фізичних якостей на навчання рухових дій студентів.....	96
Тема 9. Психофізична готовність до успішної професійної діяльності	101
Тема 10. Фізична культура в науковій організації праці.....	109
УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ	124
Частина II. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК	126
Практичне заняття 1. Фізичне виховання у закладах вищої освіти...	126
Практичне заняття 2. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів.....	128
Практичне заняття 3. Особливості застосування засобів і методів у процесі фізичного виховання.....	130
Практичне заняття 4. Українські традиції фізичного виховання.....	133
Практичне заняття 5. Підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання.....	135
Практичне заняття 6. Сучасні підходи до організації позанавчальних форм фізичного виховання.....	138
Практичне заняття 7. Організація і проведення самостійних занять із фізичного виховання.....	141
Практичне заняття 8. Особливості розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій студентів.....	143
Практичне заняття 9. Психофізична готовність до успішної	

професійної діяльності.....	146
Практичне заняття 10. Фізична культура в науковій організації праці.....	149
ГЛОСАРІЙ.....	152
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	167
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	169

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 сфері 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)» 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 стан сучасної науки, 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.

Дисципліна охоплює теоретичні аспекти, а також практичні підходи до підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Курс «Теорія та методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» має тісні міжпредметні зв'язки з такими дисциплінами, як «Історія фізичної культури», «Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

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.

ЧАТИНА I. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Тема 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ПЛАН

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Форми фізичного виховання студентів.
3. Структура і зміст фізичного виховання у ЗВО.
4. Особливості методики фізичного виховання в різних освітніх закладах України.

Ключові терміни та поняття: фізичне виховання, вища освіта, методика фізичного виховання.

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Із 1926 року фізичне виховання починає з'являтися в навчальних планах деяких вишів і робфаків, а з 1929 року – це обов'язковий предмет в усіх закладах вищої освіти.

У сучасних умовах інтегрування України в європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її вдосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Це безпосередньо стосується студентської молоді. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає вирішення низки наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності.

Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин:

- 1) недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання;
- 2) низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами;
- 3) недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури;

- 4) низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять;
- 5) недостатнім фінансовим забезпеченням;
- 6) низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у закладах вищої освіти.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою вищої гуманітарної освіти. Вона є якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Під час навчання у виші з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

1. Виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.
2. Збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання.
3. Усебічна фізична підготовка студентів.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності.
5. Набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування.
6. Використання спортивної майстерності студентів-спортсменів.
7. Виховання у студентів переконання в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності.

Одним із головних завдань закладів вищої освіти є фізична підготовка студентів. У ЗВО загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом

здоров'я покладені на ректора, а конкретне їх проведення здійснюється адміністративними підрозділами та громадськими організаціями вишу.

Безпосередня відповідальність за постановку і проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і освітньо-професійної програми покладені на кафедру фізичного виховання ЗВО. Масово-оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою і суспільними організаціями.

Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюються поліклінікою або здоровпунктом вишу.

2. Форми фізичного виховання студентів. Фізичне виховання у виші проводиться протягом усього періоду. Всебічна фізична підготовка студентів; навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів. Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи здійснюється в таких формах.

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом та розкладом вишу (4 години на тиждень). Це основна форма занять із фізичного виховання у виші.

2. Факультативні заняття є продовженням та доповненням до навчальних занять. На цих заняттях удосконалюється фізична підготовка студентів, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії та методики фізичного виховання.

Фізичне виховання студентів у позаурочний час проводиться в таких формах.

1. Фізичні вправи в режимі навчального часу.

- Ранкова гімнастика.

- Вступна гімнастика.

- Фізкультурні паузи – проводяться після перших 4-х аудиторних або практичних занять. Тривалість 8-10 хвилин.

-Додаткові заняття – (індивідуальні або групові) проводяться з метою підготовки слабких студентів до виконання залікових норм і вимог навчальної програми.

2. Організовані заняття студентів в позаурочний час у спортивних секціях, групах ЗФП, аеробіки, шейпінгу під керівництвом викладача.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на підставі повної добровільності та ініціативи (за бажанням);

б) за завданням викладача (домашнє завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи проводяться у вихідні дні протягом навчального року та під час канікул. У їх зміст входять спортивні вечори, спартакіади, масові кроси, естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня, турпоходи.

5. Заняття в оздоровчо-спортивних таборах у період зимових та літніх канікул. В умовах табору проводять такі форми: ранкова гімнастика, навчання плавання, тренувальні заняття з різних видів спорту, заняття зі студентами з ослабленим здоров'ям, турпоходи, фізкультурно-спортивні розваги, спортивні змагання.

6. Самостійну роботу з фізичного виховання серед студентів, крім кафедри фізичного виховання, здійснює спортивний клуб.

Спортивний клуб ЗВО є первинною суспільною організацією студентів. Його головою обирається, як правило, один із викладачів кафедри фізичного виховання.

Спортивно-масова робота спортивного клубу здійснюється на принципах демократії, гласності, самоврядування, широкої творчої ініціативи студентів.

Найбільш значимою метою в діяльності спортивного клубу є:

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

Спортивний клуб вузу координує діяльність його членів з удосконалення спортивної роботи, надає інформаційні послуги в галузі фізичної культури, бере участь у підготовці студентів-спортсменів, налагоджує міжвишівські та міжнародні студентські спортивні зв'язки. У спортивному клубі приділяється увага роботі з організації самостійних занять студентів у позанавчальний час, а також пропаганді цінностей фізичної культури, здорового способу життя.

3. Структура і зміст фізичного виховання в ЗВО. Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

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

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей та

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, це є одним зі шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і 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 і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у ЗВО.

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

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

Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження студента. На передньому плані в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості 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 з біологічними запитами особи.

Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виділення диференційованої мети і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою для визначення ключової 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 і 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.

Дисципліна «фізичне виховання» стала 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, 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.

4. Особливості методики фізичного виховання в різних освітніх закладах України. Для проведення занять із фізичного виховання всі студенти в кожному вищій розподіляються по навчальних відділеннях: основному, спеціальному і спортивному. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, рівня 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 підсумками медичного обстеження до основної або підготовчої медичної групи, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я. Заняття мають спрямованість по типу ЗФП, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та з видів спорту. Заняття мають помітно виражену комплексну

спрямованість по типу ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і 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. Моторна щільність не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження за ЧСС коливається в межах 130-160 уд/хв.

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

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

- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвивальних 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, поділяються 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 строго 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 із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

До *спортивного* навчального відділення (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які **мають** хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і 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.

У *спортивному* відділенні в практичний розділ входять: загальна та спеціальна фізична підготовка, оволодіння технікою, виховання фізичних якостей, практичне володіння тактикою. У теоретичний розділ входять: знання з історії та теорії обраного виду спорту, тактичних комбінацій, правил змагань, суддівства.

У основному відділенні в *практичний розділ* входять: загальнорозвивальні вправи, оволодіння основними вправами легкої атлетики, гімнастики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор, виховання фізичних якостей.

Теоретичний розділ складають теми:

1. Фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО.
2. Природничо-наукові основи фізичного виховання.
3. Основи здорового способу життя.
4. Режим рухової активності та працездатності.
5. Основи фізичної та спортивної підготовки.
6. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутнього фахівця.
7. Фізична культура в науковій організації праці.

У *спеціальному* відділенні в *теоретичний розділ* входять ті ж теми, а в

практичний розділ входять вправи оздоровчі, загальнорозвивальні та коригувальні, вправи ЛФК, а також елементи легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, гімнастики, рухливі ігри. Буває, що студенти проходять заняття при кабінетах ЛФК у поліклініках.

Фізичне виховання – це обов'язковий предмет в усіх закладах вищої освіти для студентів усіх курсів, крім випускного, на тиждень – це 4 години за розкладом занять. Протягом усіх років навчання студенти складають залік та іспит із фізичної культури.

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і 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 пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, і також врахування 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 [1]. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною 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 якої є здача нормативів і отримання заліку [3]. Викладачам, у свою чергу, необхідно організувати освітній процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять.

Із метою 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:

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).

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 (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

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.

Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання 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, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформуванню у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної*

Ради України (ВВР). 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яка мета фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти?
2. Які завдання покладені на фізичне виховання у ЗВО?
3. Назвіть основні проблеми сучасного фізичного виховання студентів.
4. Які форми фізичного виховання застосовуються у ЗВО?
5. Яка структура фізичного виховання в освітньому процесі ЗВО?
6. Які існують принципи організації занять фізичного виховання у різних відділеннях?
7. Як класифікуються студенти за медичними показниками для занять фізичною культурою?
8. Які завдання виконує спортивний клуб у ЗВО?
9. Які основні переваги самостійних занять фізичною культурою студентів?
10. Яка роль фізичної культури у формуванні особистості та професійної компетенції студентів?

Тема 2. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ПЛАН

1. Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Особиста гігієна. Догляд за тілом.
3. Гігієнічні основи загартовування.
4. Раціональне харчування студентів.
5. Гігієна спортивного одягу та взуття.
6. Чинники ризику втрати здоров'я.

Ключові терміни та поняття: гігієна, особиста гігієна, харчування, гігієна одягу, гігієна взуття.

1. Гігієнічні принципи 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 має прояв у зміцненні здоров'я та підвищенні 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 ЗВО. 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 спеціально-медичному).

Регулярні лікарсько-педагогічні спостереження допомагають з'ясувати вплив багатьох чинників на організм людини у процесі занять фізичними вправами: визначити дію навантажень та 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 і 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 ультрафіолетової радіації, кумуляція втоми в кінці навчального року тощо.

Тижневі зміни працездатності виявляються у поступовому її підвищенні до середи та зниженні до суботи. Найчіткіше така динаміка простежується у студентів і пов'язана з організацією освітнього процесу в ЗВО.

Добові зміни працездатності обумовлені добовим біоритмом різних функціональних систем організму та режимом рухової діяльності. Фізична та розумова працездатність сягає найвищого рівня з 10 до 12 год, потім трохи знижується, а з 16 до 18 год 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 підвищує мотивацію до занять і зацікавленість предметом «Фізичне виховання». Викладач повинен постійно контролювати соціально-гігієнічні чинники мікросередовища студента, запобігати порушенням психогігієнічного клімату в його оточенні, сприяти нормалізації зовнішнього середовища.

2. Особиста гігієна. Догляд за тілом. *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, перешкоджає 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.

Догляд за шкірою. 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, терморегуляцію. 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. У шкірі міститься велика кількість нервових закінчень: на 1 см² шкіри припадає близько 100 больових, 12-15 холодових та 1-2 теплові точки. 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 не рідше одного разу на 4-5 днів (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 і 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 підтримці чистоти тіла, поліпшує функції шкіри та зміцнює здоров'я. Нині широко застосовують парову баню та сухоповітряну (фінську) сауну. У паровій бані температура повітря сягає 40-60°C, а відносна вологість 80-100%. У сауні температура повітря становить 70-100°C, а відносна вологість повітря дуже низька – 5-15%. Висока вологість у парових банях ускладнює процеси терморегуляції, перш за все через випаровування поту, що сприяє швидкому перегріванню організму. Низька вологість у саунах сприяє випаровуванню поту

інтенсивніше, сповільнюючи перегрівання організму, тому доцільно надавати перевагу сухоповітряній бані (сауні).

Із гігієнічною метою баню треба відвідувати 1-2 рази на тиждень. Під час користування банею потрібно дотримуватися таких загальногігієнічних вимог: не відвідувати баню після прийому їжі, перед сном, за умов сильної втоми, у хворобливому стані, не вживати до і після бані спиртних напоїв, перед входом до парильні прийняти теплий душ, тіло обмити з милом (не замочивши голову) і витерти насухо. Після цього заходять у парильню, де спочатку 4-6 хв перебувають унизу, після прогрівання на 5-8 хв (залежно від самопочуття) піднімаються на верхню полицю. Перед виходом з парильні необхідно 5 хв походити внизу, стираючи піт із поверхні тіла, потім під душем помити голову і закінчити процедуру прохолодним душем. 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 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 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). Після занять необхідно помити руки з милом, витерти їх і нанести на поверхню мозолів тонкий шар мазі. Через 1-2 год залишки мазі промокнути ватним тампоном і ретельно витерти руки.

Догляд за стопами ніг. Доглядати за ногами треба систематично. Це особливо необхідно за умов підвищеної пітливості, яка сприяє утворенню потертостей, місцевих запальних процесів та мозолів. Тому щоденно на ніч

треба мити ноги з милом, часто змінювати шкарпетки, у разі появи сухих мозолів своєчасно їх видаляти за допомогою мозольного пластиру чи рідини.

Окрім перерахованих 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 ушкоджує 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 появи згаданих симптомів необхідно негайно звернутися до лікаря.

Із метою профілактики епідермофітії варто користуватися лише своїми речами. У роздягальнях, туалетах, душових доцільно взувати 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 загартувальні процедури, опромінення ультрафіолетовим промінням. У випадку чисельних і тривалих гнійничкових ушкодженнях шкіри треба провести спеціальний курс лікування.

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

Періодичне чергування сну і неспання – 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. За

І. П. Павловим, в основі змін, що відбуваються під час сну, лежать різке зниження збудливості центральної нервової системи і гальмування її діяльності.

Відомо, що сон складається з двох фаз – повільного та швидкого сну, які періодично чергуються. Ці назви відповідають частотам коливань біопотенціалів головного мозку. Протягом ночі повільний і швидкий сні змінюють один одного 4-6 разів: на повільний сон припадає 75-80% усього часу, на швидкий 20-25%. Повільний сон глибший у першій половині ночі, ближче до ранку його тривалість стає коротшою, а сам сон – поверхневим. У той же час фази швидкого сну подовжуються. Саме під час швидкого сну люди бачать сновидіння.

Головною гігієнічною вимогою до сну є нормування його тривалості відповідно до віку людини та роду її занять. На думку І. М. Сеченова, доросла людина повинна спати не менше 7-8 год на добу, причому чим молодший організм, тим довшим має бути сон. За умови важкої фізичної праці для відновлення втрачених сил, необхідний тривалий сон. Систематичне недосипання та недостатньо глибокий сон зумовлюють виснаження нервової системи, дратівливість, швидку втомлюваність, погіршення апетиту, порушення діяльності внутрішніх органів.

Організм людини запрограмований на нічний сон: недосипання, перенесення сну на денний період, порушення режиму сну викликають розлади діяльності вищої нервової системи, інших функцій організму, сприяють виникненню багатьох хронічних захворювань (виразкової хвороби, гіпертонічної хвороби та ін.).

Із погляду фізіології найоптимальніший сон розпочинається не пізніше 22-23 год і закінчується о 7-8 год ранку. Дітям молодшого та особам похилого віку рекомендовано спати після обіду (1-2 год). Важливе значення для зміцнення здоров'я та збереження працездатності має вироблення умовного рефлексу на правильний режим сну (один і той самий час засинання і пробудження). За цієї умови сон настає швидше і буває глибшим. Перед сном доцільно гуляти на свіжому повітрі. Вечеряти треба за 1,5-2 год 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 із тканин, які мають низьку теплопровідність. Постільну білизну (ковдру, подушки, матраци) треба якомога

частіше провітрювати, очищувати порохотягом, вибивати та змінювати через 7-10 днів.

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

3. Гігієнічні основи загартовування. *Загартовування* – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зміни атмосферного тиску). Систематичне загартовування дає змогу уникнути багатьох захворювань, зберегти високу працездатність упродовж життя.

В організмі під дією специфічних подразників завдяки нервовій регуляції, формуються певні функціональні системи, які забезпечують адаптацію до різних метеорологічних чинників. Загартовування сприяє тому, що пристосувальні реакції охоплюють нервову систему, ендокринний апарат, закріплюються на рівні органів, тканин і клітин. Унаслідок загартовування організм отримує можливість зберігати незмінною температуру тіла та деякі показники фізіологічних функцій навіть за умови різких метеорологічних змін. Під час загартовування вдосконалюються не лише гомеостатичні реакції організму, а й розширюється діапазон внутрішньої адаптації до змін у зовнішньому середовищі.

Починати загартовування можна в будь-якому віці, однак, чим раніше розпочати цей процес, тим здоровішим і стійкішим до впливів довкілля буде організм. Під час гострих захворювань та загостреннях хронічних хвороб не рекомендується застосовувати процедури загартовування.

Головні принципи загартовування:

- систематичність;
- поступовість і послідовність;
- урахування індивідуальних особливостей;
- урізноманітнення засобів і форм;
- активний режим;
- узгодженість загальних і місцевих процедур;
- самоконтроль.

Принцип систематичності потребує регулярного, щоденного виконання процедури загартовування. Для досягнення загартованості необхідний повторний вплив подразнювального чинника. Кожен наступний подразник накладається на попередній і сприяє адаптації організму до цього подразника. Тривалі перерви (2-3 тижні) у загартовуванні призводять до послаблення чи повної втрати набутих захисних реакцій.

Поступовість і послідовність у збільшенні тривалості процедур та зниженні температури повітря як загартовувальних чинників – обов'язкові передумови загартовування. Розпочинати загартовування доцільно з невеликих доз і найпростіших процедур. Поступово варто збільшувати час впливу чинників загартовування, переходити до процедур сильнішого спрямування.

Обирати дозування і форми проведення процедур загартовування необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей людини (вік, стан здоров'я тощо). Треба пам'ятати, що кожен організм реагує на загартовування по-різному. Діти, наприклад, чутливіші до впливів зовнішніх чинників. Особи зі слабким фізичним розвитком, або ті, хто нещодавно перенесли хворобу, також сильніше реагують на зовнішні подразники. Люди похилого віку не повинні застосовувати сильнодіючі засоби та виконувати тривалі процедури. Різноманітність засобів і форм процедур забезпечує всебічне загартовування. Це пов'язане з тим, що стійкість організму підвищується лише до того подразника, дію якого він отримував багаторазово. Наприклад, повторна дія холоду викликає підвищення стійкості лише до холоду; повторна дія тепла – лише до тепла. Тому всебічне загартовування передбачає сукупність різноманітних чинників, наприклад, купання у відкритих водоймах.

Ефективність загартовування підвищується, якщо його проводити в активному режимі, поєднуючи з фізичними вправами або будь-якою м'язовою роботою. В осіб, котрі поєднували загартовування з фізичними вправами, які виконували в змінних температурних режимах, помічено доволі високий ступінь стійкості організму. Заняття такими видами рухової активності, як плавання, лежачий спорт, легка атлетика, туризм теж дають високий загартовувальний ефект.

Під час загальних процедур загартовувальний ефект охоплює всю поверхню тіла, під час місцевих – лише деякі частини тіла. Загальні процедури є сильнодіючими. Однак, якщо впливати на найчутливіші до охолодження частини тіла: стопи, горло, шию, також можна домогтися позитивного результату.

У процесі загартовування необхідний постійний контроль. Показниками позитивних наслідків загартовування є міцний сон, добрий апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності тощо. Безсоння, дратівливість, поганий апетит, низька працездатність сигналізують про неправильне загартовування. У цьому випадку варто звернутися до лікаря, змінити форму і дозування процедур.

Позитивні емоції та зацікавленість у результатах занять дають змогу підвищити ефективність загартовування та посилити його дію на організм.

Загартовування повітрям (прийом повітряних ванн) – найбезпечніший вид загартовування. З цієї процедури рекомендовано починати систематичне загартовування. Повітряні ванни поділяють на теплі – при температурі повітря від 30 до 20°C, прохолодні – від 20 до 14°C і холодні – нижче 14°C. Температура повітря – головний чинник, що впливає на дозування повітряних ванн. Однак доцільно враховувати відносну вологість та швидкість руху повітря.

Повітряні ванни приймають спочатку 20-30 хв при температурі повітря 15-20°C. Поступово тривалість процедури збільшують і, за умови звикання до прохолодного повітря, переходять до повітряних ванн при температурі 5-10°C упродовж 15-20 хв. Добре загартовані особи можуть застосовувати повітряні ванни при температурі повітря нижче 0°C не більше 5-10 хв обов'язково поєднуючи їх з рухами.

Прохолодні й холодні повітряні ванни необхідно поєднувати з фізичними вправами, виконуючи їх у темпі, який унеможливило переохолодження тіла. Чим нижча температура повітря, тим енергійнішими мають бути рухи. Холодні ванни доцільно закінчувати розтиранням тіла й теплим душем.

Повітряні ванни треба приймати не раніше як через 1,5 год після прийому їжі.

У приміщенні їх приймають біля відкритого вікна або квартирки (залежно від температури повітря на вулиці). У приміщенні температура повинна бути 7-15°C, тривалість ванн – 10-20 хв. Однією із форм загартовування повітрям є нічний сон при відкритій квартирці. У цьому випадку загартовуються лише верхні дихальні шляхи.

Повітряні ванни сприятливо впливають на весь організм, підвищують тонус нервової системи, поліпшують кровообіг, обмін речовин, збільшують опірність організму до застудних захворювань. Протипоказаннями до прийому повітряних ванн, окрім низької чи високої температури, є туман, сильний вітер (у випадку швидкості вітру більше 3 м/с повітряні ванни без одягу не приймають).

Загартовування водою. Водні процедури – найінтенсивніші загартовувальні процедури, оскільки теплопровідність води у 28 разів вища за повітряну. Головним чинником загартовування водою є її температура. Крім того, у таких процедурах, як обливання, душ і купання важливу роль відіграє механічна дія води. Певний вплив на організм мають розчинені у воді мінеральні солі, гази й рідини. Систематичне застосування водних процедур – надійний профілактичний засіб проти застудних захворювань.

Найсприятливіша пора для початку загартовування водою – літо й осінь. Найкраще проводити водні процедури в ранковий час, відразу після сну або наприкінці ранкової гімнастики.

Починати загартовування рекомендовано при температурі повітря 17-20°C і температурі води 30-34°C. Через кожні 3-4 дні температуру знижують на 1°C і поступово за 1,5-2 місяці доводять її, залежно від самопочуття й стану здоров'я, до 20-16°C і нижче. Найоптимальнішою для подальшого загартовування є температура води 15°C.

Головний загартовувальний чинник – температура води, а не тривалість водної процедури. Тому необхідно дотримуватися такого правила: *чим холодніша вода, тим коротшим має бути її контакт з тілом.*

Рекомендовано використовувати такі види загартовування водою: обтирання, обливання, душ, купання.

Для загартовування також варто застосовувати *місцеві процедури*, які відіграють важливу роль у підвищенні стійкості організму до застудних захворювань. Найрозповсюдженішими серед них є обмивання стоп і полоскання горла холодною водою.

Обмивання стоп холодною водою проводять упродовж року щоденно перед сном. Розпочинають процедуру з температури води 26-28°C, поступово знижують її щотижня на 1-2°C, доводячи до 12-15°C. Після обмивання стопи ретельно розтирають до почервоніння. Окрім цієї процедури, рекомендовано застосовувати контрастні ванни для ніг. В одну посудину наливають гарячу воду (температурою 35°C, підвищуючи її кожного тижня на 1°C і доводячи до 38-40°C), у другу – холодну воду (температурою 20°C, знижуючи її кожного тижня на 1°C і доводячи до 15°C). Спочатку ноги занурюють на 2-3 хв у гарячу воду, потім на 30 с у холодну, повторюючи 2-3 рази. Після процедури стопи ретельно розтирають до почервоніння.

Полоскання горла холодною водою потрібно робити щодня вранці та ввечері, починаючи з температури води 23-25°C. Кожного тижня для полоскання використовують воду температурою нижчою на 1-2°C, доводячи її до 5-10°C.

Загартовування сонцем. Сонячне, передусім ультрафіолетове, випромінювання сприятливо діє на організм. Під його впливом підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, стабілізується обмін речовин і склад крові, у шкірі утворюється вітамін D. Це позитивно позначається на працездатності та настрої людини. Крім того, сонячне світло згубно діє на хвороботворні мікроби.

Сонячне випромінювання – сильнодіючий засіб, яким не можна зловживати. Лише поступове звикання до сонця і раціональне дозування сонячної енергії здатні зміцнити організм і підвищити працездатність.

Сонячні ванни краще приймати вранці, коли земля і повітря ще не сильно нагріті, тоді легше переноситься спека. Улітку в південних районах України варто засмагати з 7 до 10 год, у середніх широтах – з 8 до 11 год, на півночі – з 9 до 12 год. Навесні та восени найкращий час для сонячних ванн – з 11 до 14 год.

Сонячні ванни рекомендовано приймати через 30-40 хв після їжі.

Загартовуватися сонцем можна лежачи і в русі. Засмагаючи не можна спати та необхідно часто змінювати положення тіла, щоб не отримати сонячних опіків. Якщо на тілі з'явився піт, його треба витерти, оскільки випаровування поту – шлях до опіку.

Починають з 5–10-хвилинного перебування на сонці залежно від пори року та інтенсивності сонячного випромінювання. Пізніше щоразу збільшують тривалість процедури на 5-10 хв, поступово доводячи її до 2-3 год з 15-хвилинними перервами у затінку після кожної години опромінення.

Зловживання сонячними ваннами може призвести до перегрівання організму, опіків на шкірі, теплового або сонячного ударів.

Сонячний опік – це запалення шкіри, викликане ультрафіолетовим випромінюванням. Переважно після 4-8 год надмірного опромінення на шкірі з'являється почервоніння і припухлість, що супроводжуються різким болем. Токсичні речовини, які утворюються у процесі розпаду обпечених клітин, мають несприятливий вплив на весь організм: з'являється головний біль, недомогання, знижується працездатність. Уражені місця треба обтирати одеколоном, накладати на них чисті серветки, змочені 2% розчином марганцевокислого калію, змащувати вазеліном або застосовувати інші фармацевтичні препарати.

4. Раціональне харчування студентів. *Раціональним* є таке харчування, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму, водночас забезпечуючи необхідний рівень обміну речовин в організмі, гомеостаз внутрішнього середовища організму, підтримуючи ріст, функціонування органів і систем, сприяючи розвитку організму загалом за різноманітних умов праці та відпочинку.

Головними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим.

Збалансованим харчування вважається тоді, коли в ньому закладено оптимальні співвідношення харчових та біологічно активних речовин, здатних

вплинути на організм із максимальною користю. Збалансованість харчування досягається завдяки його різноманітності. Повсякденна їжа повинна містити в достатній кількості та оптимальному співвідношенні всі необхідні для організму речовини. Для побудови та відновлення клітин і тканин, нормального перебігу процесів обміну речовин необхідно близько 70 хімічних сполук, що містяться в харчових продуктах. Це незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), вітаміни, значна кількість мінеральних речовин та біомікроелементів. У разі вживання одноманітної їжі або при незбалансованому харчуванні, обмін речовин порушується, що своєю чергою негативно впливає на різні процеси в організмі, зокрема порушуються пристосувальні реакції.

Науковою організацією раціонального харчування людини, незалежно від її віку та умов праці, є загальні фізіологічно-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування і умов прийняття їжі.

Основним чинником, що визначає провідну біологічну передумову для організації раціонального харчування студентів є вік (переважно 17-24 роки), який характеризується доволі інтенсивним обміном речовин і статевими особливостями.

Організуючи харчування студентів, треба враховувати специфічні умови розпорядку дня, завантаженість індивідуальними завданнями, час початку занять, роботу в студентських наукових гуртках, заняття спортом, активними формами відпочинку і праці тощо.

Навіть у стані повного спокою студент витрачає 1500-1800 кілокалорій (кКал) на добу, а під час навчальних занять енергетичні витрати збільшуються майже вдвічі.

У студентів, особливо молодших курсів, калорійність їжі повинна бути на 5-10% вищою, ніж добовий розхід енергії. Під час академічних занять потреби в енергії студентів мають становити 3300 кКал, студенток – 2800 кКал.

На добу студенти найбільше потребують таких харчових речовин: білків – 96-113 г, зокрема тваринних – 58-68 г; жирів – 90-106 г, зокрема рослинних – 27-32 г; вуглеводів – 383-451 г; вітамінів: ретинолу – 1,5 мг, аскорбінової кислоти – 70-82 мг, тіаміну – 1,7-2 мг, рибофлавіну – 2,2-2,6 мг, піридоксину – 2,0-2,3 мг, нікотинової кислоти – 18-22 мг; мінеральних елементів: кальцію – 800 мг, фосфору – 1600 мг, магнію – 500 мг, заліза – 15 мг. Головним джерелом енергії є вуглеводи і жири, які в енергетичному забезпеченні організму мають становити 56% і 30% відповідно. 14% усіх калорій організму повинні становити білки, котрі використовуються здебільшого для будівельних (пластичних) потреб організму.

Нестача або надлишок будь-якого компоненту харчування може зумовити погіршення стану здоров'я. У весняний період часто спостерігаються ознаки дефіциту вітамінів (набряки ясен, сухість шкіри, атрофія чи гіпертрофія слизової оболонки язика тощо). З'являється швидка втомлюваність, поганий настрій, погіршується загальне самопочуття. Головною причиною цього стану є одноманітність харчування, недостатня кількість овочів, фруктів, молочних страв та інших біологічно цінних продуктів харчування.

У харчуванні студентів не завжди виправдане надмірне споживання хліба, виготовленого з борошна вищого ґатунку, кондитерських виробів і солодоців. Водночас недооцінено значення молока та молочних продуктів, овочів, баштанних культур, ягід, риби, рослинних олій тощо.

Добовий раціон студентів має складатися з 300-320 г м'ясних і рибних продуктів, 0,5 л молока і молочних продуктів, 400-500 г хліба та хлібобулочних виробів, 50-100 г цукру і кондитерських виробів, 300 г картоплі, 250-300 г овочів, 200 г фруктів, 40 г круп і макаронних виробів, 50 г вершкового масла, 20-25 г рослинної олії, 30 г сиру, 15 г сметани, 20 г твердого сиру, 1 яйце на два дні.

Якщо студенти активно займаються спортом і фізичною культурою, добова потреба в усіх компонентах зростає відповідно до енергетичних витрат організму, тобто до 4500-5000 кКал у чоловіків і до 3500-4000 кКал у жінок.

Особливу увагу варто приділяти режимові харчування, що охоплює розподіл продуктів і страв певного хімічного складу та калорійності протягом дня. Сніданок повинен містити 25-30% добової калорійності. На сніданок рекомендовано споживати м'ясні або рибні страви з гарніром (краще з овочами), склянку молока, каву або чай. Під час великої перерви буде корисним другий сніданок – 10-15% добової калорійності (бутерброд із горнятком чаю, булка з кефіром тощо). Це забезпечить високу працездатність до кінця занять.

Після занять доцільно пообідати. Обід повинен містити 35-40% добової калорійності. На обід рекомендовано споживати не менше чотирьох страв: закуски (краще овочеві, заправлені рослинною олією), першої гарячої страви, другої – м'ясної або рибної страви і чогось солодкого (компот, кисіль тощо).

Вечеря повинна містити 15-20% добової калорійності. Вечеряти варто овочевими, молочними стравами, стравами з яєць, борошна, тобто такими стравами, що легко засвоюються. Також за вечерею можна випити склянку кефіру, йогурту тощо.

Під час кожного прийому їжі бажано споживати житній (100-150 г) або пшеничний хліб з борошна другого ґатунку.

5. Гігієна спортивного одягу та взуття. 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. Конструкції одягу та взуття повинні відповідати не лише спортивно-технічним вимогам, а й певним гігієнічним вимогам.

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. 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 обмежувати рухів, відповідати зросту та повноті. Важливе значення мають теплозахисні та гігієнічні властивості тканин, з яких виготовлений одяг (повітропроникність, паропроникність, вивітрюваність, водосімкість, гігроскопічність, гнучкість, зминання тощо).

Гігієнічність одягу визначають не тільки властивості тканини, а й покрій. Крій одягу залежить, насамперед, від його призначення. Наприклад, у дуже тісному одязі важко рухатися, оскільки між одягом і тілом людини немає потрібного прошарку повітря. 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. Сідання тканин не повинно перевищувати межі, встановленої технічними умовами і 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. За умов сильного вітру одягають вітрозахисну куртку.

Спортивний одяг рекомендовано носити тільки під час занять фізкультурою та спортом.

Забруднення одягу. 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 у тканинах упродовж тривалого часу. Наприклад, пневмококи, дифтерійні та черевнотифозні палички не втрачають своєї вірулентності до 3-4 місяців. Вживанню мікробів у тканинах сприяють вологість і відсутність прямого сонячного світла.

Особливо забруднюється білизна й інші види одягу, які безпосередньо контактують із тілом. Вироби із синтетичних волокон мають велику ліпофільність (властивість поглинати жирові речовини), тому вони швидко засалюються шкірним жиром. Брудна білизна збільшує подразнення шкіри й сприяє занесенню інфекції, тим паче якщо є порушення в епітеліальному шарі.

Для підтримування одягу в чистоті необхідно регулярно чистити його щіткою, обробляти порохотягом, 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 з 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 необхідно виготовляти з міцних матеріалів, які мають теплозахисні властивості (зимовове 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.

Маса спортивного взуття має бути якомога меншою. Дуже важливо, щоб розмір взуття повністю відповідав розмірам ноги спортсмена. Наприклад, обмеження рухливості пальців стопи у взутті зі звуженим носком призводить до значних зусиль під час бігу, зменшення рівноваги, до швидкого охолодження через порушення кровообігу (особливо взимку). 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.

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

Внутрішнє взуття – шкарпетки, має бути м'яким, добре пропускати повітря, не тиснути 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 добра вентиляція і температура повітря становить 25-30°C. Сушити взуття на обігрівачах чи коло 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 і спортом.

6. Чинники ризику втрати здоров'я. Науково-технічний прогрес створив сприятливе підґрунтя для поширення багатьох захворювань, передусім серцево-судинних: атеросклерозу, коронарної недостатності, гіпертонії, інфаркту міокарда, ревматичних вад серця.

Завдяки численним медичним експериментам і дослідженням з'ясовано, що розвиток найпоширеніших сьогодні серцево-судинних захворювань пов'язаний з негативним впливом чинників внутрішнього та зовнішнього середовища. Найнебезпечніші серед них – артеріальна гіпертонія (підвищений артеріальний тиск), порушення жирового обміну (високий вміст у крові холестерину), куріння, нервово-психічні перенапруження, малорухомий спосіб життя (гіпокінезія), надмірна вага, зловживання алкоголем, ліками і погана спадковість (генетична ознака).

Несприятливий вплив багатьох факторів ризику можна послабити за допомогою медикаментозних засобів. Але існує й інший шлях, більш доступний і ефективний – здоровий спосіб життя.

Артеріальна гіпертонія. Це одна з найпоширеніших хвороб. Дуже важливо виявити це захворювання на ранніх етапах розвитку. Вимірювання кров'яного тиску – процедура нескладна і цілком доступна, оскільки це можна зробити в будь-якій лікарні, клініці або вдома. У дорослих тиск вважають підвищеним, якщо він становить понад 140 мм рт. ст. Причому чим вищі ці показники, тим більший ризик порушення діяльності серцево-судинної системи.

Людям, котрі страждають на гіпертонію I-II ступеня, рекомендовано позбутися зайвої ваги тіла, шкідливих звичок (зокрема куріння), дотримуватися режиму праці та відпочинку, відвести час для систематичних занять фізичною культурою, раціонально харчуватися, обмежити вживання жирів тваринного походження, кухонної солі.

Високий вміст холестерину в крові. Надмірна кількість в організмі холестерину – прямий шлях до серцево-судинних захворювань. Зокрема атеросклероз спричиняють бляшки, основним компонентом яких є холестерин. Ризик виникнення захворювання залежить від загального вмісту холестерину в крові, а також від співвідношення його видів: ліпопротеїнів високої щільності (ЛВЩ) і ліпопротеїнів низької щільності (ЛНЩ).

ЛВЩ складаються з незначної кількості жирів і великої кількості білка. Якщо відсоток вмісту ЛВЩ у крові високий, то ризик виникнення серцево-судинного захворювання незначний. ЛНЩ містять переважно жири і незначну

кількість білків. Високий рівень ЛНЩ у крові пришвидшує виникнення і розвиток атеросклерозу.

Є декілька способів знизити рівень ЛНЩ у крові: дотримуватися обмежувальної дієти, позбутися зайвої ваги, регулярно займатися фізичними вправами, систематично приймати препарати, які призначив лікар.

Рекомендовано обмежити споживання борошняних, солодких і жирних страв (особливо людям, які ведуть малорухомий спосіб життя), менше включати в раціон (але не відмовлятися від них зовсім) багаті холестерином і насичені жирними кислотами продукти (яєчний жовток, жирні сорти м'яса, масло, сметану, сир, креветки, жирний сир, ікру). Приблизно половина жирів, що міститься в їжі, повинна бути рослинного походження. Корисно споживати продукти, у яких наявні вітаміни групи В, вітамін С, ніотинова кислота: нежирні сорти м'яса і риби, боби, горох, різні овочі та фрукти, відвар плодів шипшини.

Нервові перенапруження. У людей, які не вміють справлятися зі стресом, починаються проблеми зі здоров'ям, а негативні наслідки надміру напруженого життя, що поступово нагромаджуються, можуть призвести до серйозного серцево-судинного захворювання.

У медицині для зняття нервового напруження використовують різні лікарські препарати. Однак за допомогою здорового способу життя можна суттєво зменшити небажані наслідки стресу, залучивши в розпорядок дня фізичні вправи. У процесі різних досліджень доведено, що регулярні заняття фізкультурою є добрим природним транквілізатором, особливо для збудливих людей. Під час таких занять витрачається енергія, яка утилізує негативні емоції, що зумовлюють до позитивні біохімічні зсуви в організмі.

Малорухливий спосіб життя. Потреба в русі закладена природою в кожній людині. Рух забезпечує розвиток і ріст тканин та органів, стимулює діяльність мозку, позитивно впливає на діяльність усіх органів і систем організму. *Рухова активність* – важливий чинник здоров'я.

Останніми десятиріччями ми все частіше говоримо про гіпокінезію – відсутність або нестачу фізичної активності. Головна причина – зменшення можливостей і необхідності для додаткових фізичних зусиль у щоденному житті. З'ясовано, що при гіпокінезії через недостатню м'язову активність знижується економічність роботи серцево-судинної та дихальної систем, погіршується діяльність органів травлення, тонус скелетної мускулатури і венозних судин, відбуваються негативні зміни у центральній нервовій системі, підвищується вміст холестерину в крові, організм стає менш стійким до різних хвороб, схильним до впливу несприятливих чинників середовища.

Надмірна вага. Ожиріння – пряма причина порушень діяльності серцево-судинної системи. Якщо вчасно не вжити заходів щодо зниження ваги, ожиріння ускладниться гіпертонією, раннім атеросклерозом, стенокардією, інфарктом міокарда, що може призвести до різноманітних ускладнень: захворювань жовчного міхура, діабету, артриту, деформації судин, зниження працездатності.

Зазвичай надмірна вага з'являється внаслідок неправильного харчування, переїдання та порушення обміну речовин в організмі.

Спадкова схильність до захворювань. Як з покоління в покоління передаються певні ознаки, так само можна успадкувати й порушення в діяльності серцево-судинної системи. Тому потрібно вивчити історію захворювань у сім'ї, щоб знати ступінь імовірності виникнення серцевого захворювання.

Куріння. За даними ВООЗ, у різних країнах курить від 35 до 80% дорослого населення. У людей, які викурюють понад 20 цигарок за день, імовірність захворювання раком збільшується в 10-15 разів порівняно з некурцями. З'ясовано, що 60% людей знають про шкідливість куріння, але не всім відомо, що воно шкідливе для всіх, хто перебуває у приміщенні, де курять. Тютюновий дим згубно впливає на тих, хто не схильний до цієї небезпечної звички. Наприклад, 25% усіх шкідливих речовин, які утворюються у процесі куріння, потрапляють в організм курця, 50% – у повітря, 20% згорають, а 5% залишаються в недопалку. Вдихаючи повітря, люди, котрі перебувають в одному приміщенні з курцем, через деякий час помічають ознаки нікотинного отруєння: головний біль, запаморочення, нудоту, серцебиття. Це так зване «пасивне куріння» особливо шкідливе для людей розумової праці, спортсменів, дітей та вагітних жінок. Перебуваючи протягом години в накуреному приміщенні, вони пасивно «викурюють» 4,05 цигарки.

Нікотин збуджує центральну нервову систему, підвищує артеріальний тиск крові та посилює роботу серця, що загалом створює суб'єктивні відчуття підвищення працездатності, зменшення втоми, загострення уваги і легкого збудження. Саме завдяки нікотину, куріння цигарок викликає певну стимулюючу дію на організм. Це пояснюється первинним розширенням судин головного мозку, проте, через кілька хвилин, вони звужуються: від спазмів страждають не тільки церебральні, а й коронарні судини та судини нижніх кінцівок. Облітеруючий ендартеріт судин нижніх кінцівок – класична хвороба курців. Якщо не вжити відповідних заходів, хвороба прогресує і може призвести до розвитку гангрени та ампутації стопи. Унаслідок постійних спазмів судин головного мозку курці часто скаржаться на головні болі, дратівливість, швидку втомлюваність, погану пам'ять. Нікотин викликає перебої у діяльності серця, прискорення серцебиття до 85-90 ударів на хвилину

в спокої, що зумовлює збільшення навантаження на серце приблизно на 20%. Окрім цього, нікотин здатний підвищувати артеріальний тиск на 25%.

Окис вуглецю, утворюючи з гемоглобіном крові стійкі сполуки, порушує транспортування кисню кров'ю до всіх органів і клітин, що спричиняє загальну гіпоксію організму. Основним споживачем кисню в організмі є головний мозок, який засвоює близько 25% усього кисню, що потрапляє в організм. Іншими активними споживачами кисню є сітківка ока, міокард та нирки. Водночас 8-15% гемоглобіну крові, функцією якого є транспортування кисню, в організмі курців стійко заблоковані окисом вуглецю. У результаті цього виникає гіпоксія органів і тканин, що шкідливо впливає як на стан здоров'я, так і на розумові здібності та розумову діяльність, різко знижує фізичну працездатність.

Алкоголізм. Алкоголь має всі ознаки, характерні для речовин наркотичної дії. Приємне збудження після вживання алкоголю (ейфорію) змінює пригнічення (депресія); у разі подальшого вживання виникає звикання до прийнятої дози та потреба у її збільшенні.

Спожитий алкоголь порушує рівновагу процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а його тривале вживання – сон і пам'ять. Страждає психіка людини, деградують розумові здібності, розвиваються невротичні стани та психози; виникає небезпека розвитку білої гарячки. Зловживання алкоголем зумовлює втрату контролю над собою. Спеціальна комісія ВООЗ з'ясувала, що мінімальна доза, при якій з'являються ознаки розладу діяльності кори головного мозку, є 0,5 г алкоголю в 100 мл крові, що відповідає 87,5 мл сорокаградусної горілки для людини вагою 70 кг. Однак перші суб'єктивні ознаки сп'яніння помітні вже після прийому 0,5 л пива, 150-200 мл вина, 30-60 мл горілки або коньяку, особливо у людей розумової праці та у спортсменів під час виконання складнокоординованих рухів. Незначна доза алкоголю, яка ще не зумовлює змін у поведінці людини, зменшує продуктивність праці на 5-15 %, підвищує вірогідність виникнення нещасних випадків.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : навч. посіб. / Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. 144 с.
2. Загальна гігієна : посіб. для практичних занять / за ред. І. І. Даценко. Львів : Світ, 2002. 302 с.
4. Омельченко Л. І., Починок Т. В. Загартування дітей і підлітків Київ : Здоров'я, 1989. 72 с.
5. Пушкар М. П. Основи гігієни. Київ : Олімпійська література, 1998. 93 с.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Що таке особиста гігієна?
3. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
4. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
5. Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Назвіть основні заходи профілактики цих захворювань.
6. Перерахуйте основні гігієнічні вимоги до сну.
7. Дайте визначення терміна «загартування».
8. Охарактеризуйте основні принципи загартування.
9. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
10. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.
11. Опишіть основні особливості догляду за взуттям.
12. Які чинники впливають на поширення серцево-судинних захворювань?
13. Охарактеризуйте дію стресу на організм.
14. Що являє собою гіпокінезія?
15. Які звички згубно впливають на здоров'я людини?
16. У чому полягає негативний вплив куріння на людське здоров'я?
17. Чим небезпечне пасивне куріння?
18. Який механізм дії алкоголю на організм людини?

Тема 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПЛАН

1. Особливості навчальних занять в основному та спортивному навчальних відділеннях.
2. Засоби та методи фізичного виховання, що використовуються у роботі зі студентами основного та спортивного навчальних відділень.
3. Реалізація принципів фізичного виховання під час занять зі студентами основного та спортивного навчальних відділень.

Ключові терміни та поняття: методика навчання, освітній процес, класифікація, принципи.

1. Особливості навчальних занять в основному та спортивному навчальних відділеннях. Організація та проведення практичних занять вимагає розподілу студентів за навчальними академічними відділеннями –

основне, спеціальне та спортивне. Розподіл проводиться на підставі результатів медичного обстеження на початку навчального року з урахуванням статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Освітній процес з ФВ у групах ЗФП спрямований на (завдання):

- усебічний ФР студентів;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок;
- формування інтересу до занять із ФВ.

Завдання ППФП доцільно розглядати у двох напрямках: покращення якості виконання виробничих операцій; забезпечення високої працездатності.

Перший напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Розвивати конкретні, професійно необхідні здібності та рухові якості.
2. Підвищувати функціональні можливості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму до чинників виробничої діяльності, щонегативно впливають на організм.
4. Розширити арсенал рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій.
5. Виховувати вольові якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Сформувані знання про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної виробничої діяльності.
2. Сформувані вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.
3. Сформувані вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності після виробничої діяльності.

Особливості навчальних занять у спортивному навчальному відділенні.

У спортивне навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному закладі вищої освіти.

Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізичного

виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Студентам основного та спортивного відділень надається право вільного вибору виду спорту і навчальної групи з урахуванням їх інтересів.

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами ЗВО, можуть бути звільнені від практичних занять із фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки. Із одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у будь-який час навчального року. Підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі й на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми. Навчальний процес із ФВ у спортивному відділенні спрямований на (завдання):

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Зміст занять будується відповідно до закономірностей спортивного тренування. Підготовчі періоди співпадають із навчальними семестрами, змагальні – зимовими та літніми канікулами. Кількісний склад навчальних груп спортивного відділення: Студенти, які мають 3-2-й розряд, займаються у групах по 10-12 чоловік 6 год на тиждень. Студенти, які мають 2-1-й розряд, займаються у групах по 6-8 чоловік 8 год на тиждень. Студенти – КМС, МС, займаються у групах по 4-6 чоловік 8-12 год на тиждень.

Завдання диференціюються відповідно до рівня підготовленості та можливостей студентів. Завданнями для початків є:

- перехід із нижчого до більш високого рівня підготовленості;
- підвищення спортивного розряду;
- підвищення функціональних можливостей організму.

Завданнями для студентів, які вже мають певні досягнення є:

- підтримання на належному рівні можливостей організму;
- підтримання високого рівня підготовленості;
- досягнення найвищого розряду.

2. Засоби і методи фізичного виховання, що використовуються у роботі зі студентами основного та спортивного навчальних відділень. Засіб – це те, що створене людиною для досягнення певної мети. До засобів фізичного вдосконалення належать фізичні вправи, природні сили природи й гігієнічні чинники. Фізичні вправи – це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається. Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання 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, що займаються, 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 і ефективно підбирати ті вправи, які більш повно відповідають вирішенню конкретних педагогічних задач, індивідуальним і віковим особливостям тих, що займаються, характеру фізкультурної діяльності та умовам проведення занять.

На сьогодні 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 в цілому і окремих її компонентів. Важливо також і те, щоб в класифікації передбачалася можливість появи та прогнозування нових форм фізичних вправ.

Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.
2. Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.
3. Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і

навичок.

4. Класифікація вправ за структурою рухів. У цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні та змішані.

5. Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.

6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

7. Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення діяльності м'язів, що беруть участь в роботі.

8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.

Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання. За цією ознакою вправи розподіляються 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 різновиди. Наприклад, спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі та загальнопідготовчі. Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини. За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісний-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних і вольових здібностей тощо.

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

Класифікація вправ за структурою рухів. Вправи розподіляються на циклічні, ациклічні та змішані. До групи циклічних вправ входять ходьба, біг, плавання, веслування, пересування на велосипеді й 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.

Класифікація вправ, побудована 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 та стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ у процесі проведення занять із бодібілдингу, атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту та ін.

Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів. При цьому

виділяють динамічні вправи, якщо в процесі виконання якої-небудь дії м'язи скоротившись, коротшають або подовжуються; статичні (ізометричні), при виконанні яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, що одночасно поєднують обидва режими роботи м'язів.

Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення діяльності м'язів, 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; анаеробно-аеробні вправи, тобто вправи змішаного характеру.

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

3. Реалізація принципів фізичного виховання під час занять зі студентами основного та спортивного навчальних відділень. Принципи – це найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особи.

Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю, професійно-прикладною фізичною підготовкою. Цей принцип підкреслює основну прикладну функцію фізичного виховання в суспільстві – готувати членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини.

Принцип оздоровчої спрямованості. При використанні принципу оздоровчої спрямованості необхідно враховувати таке:

- при виборі засобів фізичного виховання виходити із їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;
- планувати та регулювати фізичні навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я;
- забезпечувати систематичність лікарсько-педагогічного контролю.

Розглянемо 2 групу принципів – це педагогічні (дидактичні) принципи фізичного виховання.

Розрізняють такі принципи:

- свідомості й активності;
- наочності;
- доступності та індивідуалізації;

- систематичності та послідовності;
- повторності;
- науковості;
- міцності та прогресування.

У процесі реалізації **принципу свідомості** здобувачі освіти повинні:

- розуміти мету своєї навчальної діяльності. Але для цього в них повинна бути свідома потреба в цій діяльності;
- усвідомлювати навчальні завдання, які їм потрібно вирішувати для досягнення поставленої мети;
- розуміти цінність вправ, які вони вивчають.

При реалізації принципу свідомості загалом необхідно дотримуватись деяких правил:

- вимоги до рівня усвідомлення своєї діяльності;
- необхідно планомірно розширювати межі свідомого ставлення здобувачів освіти до процесу навчання, постійно спрямовувати їх думки на щось нове;
- при реалізації принципу необхідно враховувати зміст педагогічних завдань, які вирішуються.

Реалізуючи **принцип активності**, необхідно дотримуватись таких правил:

- вимоги, які висуваються, повинні враховувати характер мотивів, якими керується учень;
- активність учня має пряму залежність від доступності вимог, які до нього висуваються;
- стимулювання активності може бути досягнуто через усвідомлення учнями зв'язку між руховими діями, які вивчаються;
- навчально-виховний процес необхідно організувати таким чином, щоб активність кожного учня спрямовувалась на колективну діяльність.

Принцип наочності. Наочність може бути:

- зорова;
- слухова;
- рухова;
- словесна.

Зорова наочність – використання рисунків, схем, кінофільмів.

Слухова наочність – спроби сприйняття звуку: оплески, темп, ритмічні вправи.

Рухова наочність – формування уявлення про фізичну вправу за рахунок м'язових відчуттів.

Словесна наочність – формування образного уявлення про рухову дію за рахунок правильного пояснення, як виконувати фізичну дію.

Ефект при реалізації цього принципу підвищується за рахунок дотримання певних правил: на різних етапах навчання необхідно комплексно застосовувати різні прийоми наочності; принцип наочності необхідно реалізувати у всіх вікових групах з урахуванням особливостей психічного розвитку.

Принцип індивідуалізації. Принцип індивідуалізації потребує обліку рівня розвитку дитини, а саме: неоднаковий рівень здоров'я дітей (поділ на медичні групи), рівень фізичної підготовленості, стать учнів, різний обсяг знань і вмінь.

Індивідуалізація може здійснюватись двома шляхами: типовою індивідуалізацією і персональною. *Типова індивідуалізація* – це можливість організації навчання дітей, які мають схожі характеристики: рівень здоров'я, фізичної підготовленості, стать і вік. *Персональна індивідуалізація* – це облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості (психічні процеси, рівень працездатності).

Принцип доступності. Існують 2 види доступності: *програмно-нормативна доступність* (доступність навчального матеріалу, зафіксована в державних програмах із фізичного виховання); *індивідуальна доступність* (передбачає доступність навчального матеріалу для конкретної особи).

Реалізація принципу доступності вимагає знання дидактичних правил. Доступність навчальних завдань повинна передбачати витрати певних зусиль на їх виконання. Чим більше інформації закладено в руховій дії, тим нижча її доступність.

Обсяг навчального матеріалу повинен бути невеликий. Оцінюючи доступність фізичної вправи, необхідно враховувати її структурну складність і величину психофізіологічних зусиль, які витрачаються на виконання.

Принцип систематичності. Реалізація цього принципу передбачає розробку системи занять, системи навчального матеріалу і способів його реалізації, що обумовлено метою і завданнями навчання.

Принцип послідовності. В основі цього принципу лежить послідовність завдань, засобів і методів навчання на уроках. Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу (послідовність вивчення фізичних вправ і зв'язок між ними).

Принцип повторності. Реалізація цього принципу базується на 3

основних положеннях:

- фізичні вправи мають вплив при умові їх повторення;
- фізичні вправи призводять до втоми, тому потрібна перерва для відпочинку;
- необхідно передбачати характер і кількість повторень вправи, інтервали відпочинку.

Принцип науковості. Реалізуючи цей принцип, необхідно дотримуватись таких правил:

- при відборі навчального матеріалу використовувати науку як джерело сучасної системи понять і фактів;
- дотримуватись правильних наукових положень;
- застосовувати тільки ті методи навчання, які мають педагогічну та психофізіологічну обумовленість;
- поступово вводити в освітній процес методи досліджень;
- використовувати в розмові тільки офіційно прийняту в науці термінологію.

Принцип міцності. Реалізація цього принципу повинна передбачати формування міцної системи спеціальних знань. В основі цього є загальні закономірності запам'ятовування теоретичних відомостей; формування міцних рухових умінь.

Принцип прогресування. У цьому принципі розкривається залежність ефекту навчання від прогресування педагогічних вимог. І тому його ще називають принципом динамічності, або принципом поступовості. Принцип впливає із закономірності поступового, але нерівномірного розвитку розумових і фізичних здібностей дитини.

Реалізація цього принципу здійснюється за двома напрямками:

- 1) ускладнення дій, які вивчаються;
- 2) розширення їх складу.

До специфічних принципів належать:

- а) принцип спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини;
- б) принцип адекватності – відповідності;
- в) принцип систематичності;
- г) принцип циклічності та хвилеподібності;

Принцип спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини. В основі цього принципу лежать такі закономірності: висока суспільна значимість здоров'я,

працездатності та фізичної підготовленості людини; систематичне підвищення вимог до фізичної підготовленості та працездатності людини (сучасний потік інформації).

Методичні положення, які впливають із цього принципу: єдність соціального й біологічного в структурі особистості людини; необхідність індивідуалізації моделей рівня здоров'я людей.

б) адекватності (відповідності) («не нашкодити»).

В основі цього принципу лежать такі закономірності:

- генетична природа;
- єдність організму людини в його будові, функціонуванні та розвитку;
- антифазність (неспівпадання) періодів інтенсивного росту елементів систем рухів із періодами росту структур організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- імовірність характерних адаптаційних реакцій (стандартизація та індивідуалізація);
- високий ступінь індивідуальних рухових проявів (стабільність і варіативність);
- залежність амплітуди та часу адаптації від віку, статі та стану тренуваності.

в) систематичності – в основі цього принципу лежать такі закономірності:

- безперервність життєдіяльності людини;
- гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- взаємозв'язок навантаження та відпочинку;
- нелінійність процесу розвитку рухових якостей.

г) циклічності і хвилеподібності – в основі цього принципу лежать закономірності: наявність біоритмічних проявів (робота серця, температура, тиск, робота шлунка та ін.).

Розрізняють біоритми органів, систем, добові ритми, довготривалі ритми, фазовість систем та органів.

Методичне положення, яке впливає із закономірностей: періодична зміна тренувальних впливів залежно від стану людини (показників внутрішнього навантаження).

Принцип безперервності, тренувального процесу, системності змін навантаження та відпочинку. Основний зміст цього принципу полягає в тому, що збільшення показників кожної рухової здібності можливе лише за

умови постійного тренування.

Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки виражається в необхідності постійного підвищення величин тренувальних завдань. Проте таке збільшення повинно враховувати фізіологічні закономірності роботи організму.

Принцип циклічності полягає в повторенні найрізноманітніших компонентів фізичного виховання. Наприклад, із певним інтервалом повторюють уроки фізичної культури (двічі-тричі на тиждень), кожного нового навчального року повторюються завдання (засвоєння та вдосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу, вдосконалення основних рухових здібностей тощо). Різниця між елементами, що повторюються, полягає в їх змісті.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Д., 2010. 20 с.
6. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які особливості навчальних занять в основному та спортивному навчальних відділеннях?
2. Які завдання реалізуються під час занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП)?

3. Які завдання вирішуються під час професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП)?
4. Які засоби фізичного виховання використовуються для студентів основного та спортивного відділень?
5. Як класифікуються фізичні вправи за структурою рухів?
6. Які принципи фізичного виховання використовуються для студентів спортивного відділення?
7. Як реалізується принцип оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання?
8. Яких правил необхідно дотримуватись під час реалізації принципу свідомості?
9. Які основні типи наочності використовуються у фізичному вихованні?
10. Які специфічні принципи лежать в основі базової фізичної підготовки та високої працездатності людини?

Тема 4. УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ІГРИ ТА ЗАБАВИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

ПЛАН

1. Традиції української фізичної культури.
2. Фізичне виховання в українській народній педагогіці.
3. Особливості навчально-вишкільного процесу в Школі бойового гопака.

Ключові терміни та поняття: фізичне виховання, традиції, ігри, забави.

1. Традиції української фізичної культури. Фізична культура, як і культура загалом, – це продукт творчої діяльності суспільства. На кожному історичному етапі вона змінюється залежно від можливостей, які надає їй суспільство, водночас, вона успадковує національні та світові цінності, створені людством на попередніх етапах розвитку.

Поруч зі своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини фізична культура суттєво впливає і на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних та світоглядних уявлень.

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури українського народу, необхідно акцентувати увагу на цілеспрямованих зусиллях, які застосовували люди різних історичних епох у галузі фізичної культури на території сучасної України.

Сюди варто віднести фізичне виховання дітей, роль фізичної культури у військовій підготовці, гігієнічні та лікувальні рухливі вправи, ігри та традиційні змагання.

До всесвітньо відомих теоретичних обґрунтувань виникнення фізичної культури треба віднести теорію гри.

Гра – відносно самостійна діяльність людини. Вона здавна стала невід’ємною складовою людського життя. Існує ігрова теорія походження людства. Гра часто була попереднім тренуванням до наступної діяльності, що у наших предків мало магічний зміст.

Давні літописці й мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів у древніх слов’ян. В умовах постійних воєн із сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини. У ході важких змагань із природою і боротьби з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями й розвагами наших предків були лови, де доводилося йти із важким списом на ведмедя або наздоганяти і ловити диких коней. Молоді силачі відзначалися своєю прудкістю та силою на народних ігрищах.

Давні слов’яни жили у тісному взаємозв’язку з природою. Відтак і їх господарські заняття, і весь світогляд едналися з явищами природи. Поклоніння силам природи, божествам, уславлення їх піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – прагнення задобрити природу і в такий спосіб забезпечити собі достаток і благополуччя. Ігри присвячували матері-Землі, богові сонця Ярилу, богові війни Перуну. Масові ігри слов’ян відбувалися на весіллях, у місцях обміну товарів, на похоронах та після судів (незалежно від результатів).

Ігрища складалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ, що були змагальними. На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння у стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, верхової їзди тощо. Всі ті ігрища мають довгий вік і сягають часів глибокої дохристиянської ери. З прийняттям християнства багато з первісних звичаїв було втрачено, хоча важливіші з них протрималися довгі століття, правда у зміненому вигляді. Українські сучасні русалії втратили свою первісну розгульність і обмежилися співанням пісень тощо. Зате давні поганські русалії мали цілком інші особливості. Літопис подає, що старі слов’янські племена «влаштовували ігрища поміж селами, і сходились на ті ігрища, на пляски і на всякі бісовські пісні». Ігри відбувалися на вулицях, і вже в ті часи вулиця означала народну забаву, так само як тепер повечорниця – теперішні вечорниці. Кирило

Турівський згадує не тільки «бісовські пісні та плясанія», але й «бубни, сопіли, гуслі й неподобня ігри».

Хороводи, рухові дії, стрибки, що були майже справжніми змаганнями, характеризували свята Купала. В іншому звичаї – у «навському великодні» – відбувався обряд проводів нявок із хорами, музикою, масками, ритмічним ходом-хороводом тощо.

Усі ці згадані явища мають незаперечні особливості релігійного культу; всі вони пов'язані з певними релігійними обрядами, віруваннями, і їх можна прослідкувати у всіх народів. Але за лаштунками релігійного культу криється й інший смисл усіх тих рухів, хороводів, танків; це перші початки фізичної культури, початки руханки, зародження спорту. І хоча спорт набув сьогодні інших форм і виявляє зовсім інші тенденції, проте він є далеким відгомном тих прадавніх часів.

Традиційні засоби і форми фізичної культури українців отримали свій подальший розвиток у часи існування Київської Русі. Поступово починає складатися чітка система фізичного та психофізичного виховання молоді.

На першу роль у цьому етапі виходять ігрові традиції військового змісту. Дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжньому військовому мистецтву. Головне гаслом усього життя княжої доби – бути постійно готовими боронити зі зброєю в руках свою рідну землю. Ця постійна готовність вимагала від українських дружинників вправлятися з ранньої молодості у боротьбі з вершником, тренувати свої м'язи для кращого володіння мечем, ратищем, списом, стрілою, луком, вміти їздити вправно верхи. Можна припустити, що все це належало до програми мілітарного вишколу тодішньої молоді, а отже, мало суворо прикладний зміст. Та, крім прикладного характеру, наявний і розважальний аспект у заняттях дружинників чи українського населення; з розваги – через постійний вишкіл – доходили до військової вправності.

У літописі спортивно-ігрове забарвлення має навіть фехтувальний двобій. Згадано про князя Василька, Данилового брата, котрий для розваги почав двобій з угорським боярином: «Добув меча свого на слугу королевого, а той ухопив щит».

Широкі зв'язки княжої України, особливо за Ярослава Мудрого, із Західною Європою змушували звернути увагу наших предків на таке важливе на той час явище, як лицарські турніри та методи виховання молодого лицаря. І тут великого значення надавали саме грі, оскільки до військової справи починали долучати від самого дитинства. З літописів знаємо, що Святослав Ігорович (Завойовник) почав воювати вже малою дитиною і за традицією в бою

перший кидав списи. Данило Галицький змалку володів мечем, а його син Лев із малих літ ходив у бій під опікою довірених бояр.

Не менший вишкіл мали й отроки, боярські діти, які готувалися до лицарського стану княжого дружинника під пильним оком самого князя чи тисяцьких. Про ігровий характер лицарських турнірів в Україні згадує літопис 1150 року. Турнір відбувся в Києві з нагоди святкування перемоги князя Ізяслава.

Ігровий елемент наявний і в обряді тризни. Стародавні літописи доносять до нас відомості про так звану тризну – обряд пошанування загиблого воїна або померлого родича. Цікаво, що в обряд пошанування загиблого входили співи, танці, боротьба, різноманітні забави. Тризни, що відбувалися під час похорон родичів, були змагальними.

Варіативні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, переважно були розповсюджені дитячі забави з так званим «широким полем ігрової діяльності», а саме – метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг навздогін тощо. У гірських районах Галичини широке розповсюдження отримали дитячі ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками та метанням предметів у ціль (наприклад, «забивання сокирки», «перетяжка», «тягнення бика» тощо).

Але, не зважаючи на перелічені відмінності, національні дитячі українські ігри складають ті, в яких віддзеркалюється процес хліборобської праці: «Мак», «Огірочки», «Ой ми нивку оремо, оремо», «Посію я льон» та ін.

Велику групу становлять ігри, в яких відображено характерні рухи, поведінка птахів і звірів: «Перепілонька», «Бджоли», «Зайчик», «Чапля» тощо.

Варто наголосити, що українські ігри тісно пов'язані з українськими обрядами. Багато рухливих ігор присвячено Купальським ігрищам та забавам молоді, початку хліборобського сезону (веснянки), святу збирання врожаю, Різдвяним святкам.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей за допомогою національних ігор було те, що переважна більшість ігор виконувалась у супроводі пісень, приповідок, лічилок.

Гра не втрачає свого значення в житті суспільства, і зокрема в підготовці молоді за часів Запорізької Січі. І знову метою фізичної підготовки є військовий вишкіл, а його основою – багатовікові традиції, що передавалися з покоління в покоління. Як стверджують літописи, за часів козацтва були різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верст

населення. Молодіжні ігри та забави, які тісно пов'язані з календарними обрядами, зазвичай мають жартівливий, розважальний зміст.

За часів козацтва українськими землями мандрували молоді хлопці (борці) та мірялися силою із сільськими парубками. Перемога у таких поєдинках дуже високо цінувалась у селян, а переможець ставав надовго героєм парубочої громади. Також великого поширення набули дитячі рухливі ігри. Завдяки їм формувалися такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивалися сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість. Поставленої мети досягли за допомогою різноманітних рухів, ходьби, стрибків, бігу, кидання чи перенесення предметів.

На Запоріжжі для якісної підготовки молоді був створений інститут джур. Разом з іншими джури обов'язково вчилися в січових школах.

У школах проходили суворий курс фізичного й військового навчання. Для школярів відводили час на розваги та ігри. Після шкільних занять старші учні займалися військовою справою. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу. Така система навчання та виховання давала той обсяг знань та вмінь, які потрібні були козаку-воїну, вона розвивала у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі фізичні якості, котрі були необхідні у сповненому небезпеки козацькому житті.

Ігрова підготовка відбувалась і на свята (Водохрещтя, Олексі, Захисту врожаю та Покрову). Як і досвідчені козаки, молодь на свята народного календаря у процесі народних ігор змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях.

Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань із боротьби. Важливим методом підготовки молоді були ігри, що імітували тренування досвідчених козаків. Під час запорізьких герців джури теж вибігали за січові окопи і, дивлячись на козаків, починали й собі боротися та виробляти всякі витівки, набуваючи хисту та завзяття.

Суто прикладний характер мали на Січі й деякі масові розваги. У святкові дні запорожці часто розважали себе кулачними боями: для цієї мети вони збиралися увечері на січову площу, розділялися на дві лави або партії, з яких одна складалася із верхніх, а інша з нижніх куренів, і вступали в бій.

У козацьку добу велику увагу використанню ігор як методу фізичного виховання приділяли засновники братських шкіл. Новацією як на ті часи і цінним внеском у виховну практику була праця Єпіфанія Спалинецького (народився в Україні), «Громадянство звичаїв дитячих». Є. Спалинецький

одним із перших у тодішній Європі звернув увагу на фізичне виховання та роль ігор у цьому процесі. «Заради чого використовується гра?» ставить питання і відповідає: «Заради розваги і відради розуму, втомленому вченням. Які вправи є чесні й для дітей пристойні? Дзига, м'ячик, фізичні вправи, китайський м'ячик, різні стрибки – як коник або саранча, стрибки на одній нозі та інше».

Починаючи з перших років свого існування, Запорізька республіка майже безперервно вела важку збройну боротьбу із загарбниками. Такі специфічні умови зумовили те, що запорізьке козацтво в досить короткий історичний строк виробило одну з найперших на той час систему підготовки воїнів. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу і майже усе населення України було задіяне в цьому процесі.

У часи козацької доби побут українців, як стверджують літописи, був дуже насичений різнобічними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, які поширювалися серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді елементів фізичної культури (ігор, боротьби, боїв накулачки тощо) сприяло розвитку фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Найголовнішу роль у процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще із сивої давнини збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо юнаків. Ще за княжих часів батьки вчили дітей, особливо юнаків, володіти зброєю та їздити на конях, а по досягненні юнаками повноліття «батько садив його на коня, давав йому в руки лук і стріли», – наказуючи синові при цьому «віднині здобувати собі харч цим знаряддям, як знаєш».

Отже, аналіз історичних матеріалів дає підстави зробити такі висновки:

1. У Запорізькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основу якої складала віковічні традиції українського народу. Вона була винятково національною.

2. Систему фізичного виховання козаків визначають такі основні компоненти:

- початковий відбір, де першочергове значення мав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;

- здоровий спосіб життя, а саме: ефективне використання сил природи – водні процедури (очищення водою), сон на свіжому повітрі, інші способи загартування, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю;

- національні за своїм змістом специфічні засоби й методи вишколу козаків (герці, гопак та ін.), тобто переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто у поєднанні з піснями або музикою.

3. Пріоритетне місце у структурі спеціальної фізичної підготовки козаків надавали:

- цілеспрямованому розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості);
- удосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігу, їзді верхи тощо;
- удосконаленню майстерності у володінні різними видами зброї та засобами пересування.

4. Найсуттєвішим результатом, вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків треба вважати відродження національного виду бойового мистецтва – гопака, основу якого складають:

- система духовного й морального виховання людини;
- система фізичних бойових рухів.

5. Важливим здобутком освітянської роботи на Запорізькій Січі була реалізація принципу гармонійного виховання людини. Отже, найголовнішими засобами фізичної підготовки дітей у дохристиянську добу, за часів Київської Русі, запорізького козацтва і фактично до ХХ сторіччя були різноманітні ігри, тісно пов'язані з трудовою та військовою діяльністю.

2. Фізичне виховання в українській народній педагогіці. Фізична й розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку «Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє»), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Підвищення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини, її працездатність.

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, оскільки він створює ефективні передумови для повноцінної та активної трудової діяльності.

Кожен батько, кожна мати знають, що своєчасне формування у дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опанувати трудові дії. Високопродуктивна праця переважно буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому під час створення нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові, жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж («Личко дівку віддає»). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним станом нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю хрещених зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влилися нові робочі руки; та й гарантій більше, що народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється тим вагомим внеском, який воно робить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей.

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються про те, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими. А народна мудрість закликає: «Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду».

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки піклувалися про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається («Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається»). Коли дитя швидко росте і міцніє, то батьки відзначають: «Росте мов каченя на воді», «Росте, як на дріжджах». Щоб дитина швидко навчилася ходити, приставляють її до спеціальних візочків-ходунків. Велике значення має і правильне харчування.

У сім'ї дорослі виховують у дітей елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня умивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купають. В Україні поширився звичай класти в першу купіль квіти і трави, висловлюючи маляті добрі побажання. У купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), а також барвінок (щоб довго жив), чорнобривець (щоб був чорнобривий), а в купіль дівчинки – ромашку (щоб рум'яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб'язна була) тощо.

Зрозуміло, що підрісши, діти вже купаються самі: влітку – у річці, озері чи ставку, взимку чи в холодну погоду – вдома у дерев'яному цебрику, кориті чи ванні. Одне з доброзичливих народних побажань так і звучить: «Будь здоровий як вода». Ще й досі в деяких сім'ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під теплий дощ з надією, що діти після того краще ростуть. У теплу пору року дітей у селі привчали ходити босоніж. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримував видатний український педагог В. Сухомлинський. У своїй відомій книжці «Серце віддаю дітям» він розповідав про те, як сільські діти-шестикласники прийшли першого дня до школи: «Майже усі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки стараються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої, розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять із добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей узимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ані спеки, ані холоду».

Тому, ведучи своїх учнів до школи «під блакитним небом, на зеленій травичці під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі», Василь Олександрович запропонував: «Скиньмо ось тут черевички і підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в спеку в черевичках. А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще».

Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж наввипередки. Народна педагогіка знає немало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри розвивають силу, спритність, витривалість, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати фізичні й психічні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий та веселий настрій. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. В Україні мало які свята обходяться без силових змагань та різних випробувань. Кожний старається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати і пірнати повинні вміти усі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як «свинка» та ін. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті, велосипеді чи верхи на коні, веслування. Діти охоче вчаться стріляти з лука, стрибати через різні природні перепони – струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати різний тягар, боротися, бігти за обручем чи паперовим вітряком.

Плеяду видатних педагогів, котрі у своїх працях висвітлювали проблеми фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загальновиховного напрямку і тіловиховного напрямку, які у своїх працях питання фізичного виховання розробляли лише частково (К. Ушинський, О. Духнович, А. Волошин, Х. Алчевська, С. Русова, І. Огієнко, І. Стешенко, І. Тимківський, І. Ставровський, а також великий князь – Володимир Мономах та багато інших) і педагогів, які працювали переважно над створенням досконалої національної системи тіловиховання. До них можна віднести І. Боберського, С. Гайдучка, Т. Франка, П. Франка, О. Тисовського, Е. Жарковського.

Унікальне місце серед українських педагогів посідає професор Григорій Ващенко. Він відомий нам як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше як послідовник ідей І. Боберського, як теоретик фізичного виховання, як творець національної системи тіловиховання.

Ідеї, погляди, що стосуються фізичного виховання і підтверджені історичним досвідом інших народів, Г. Ващенко виклав у книзі «Тіловиховання

як засіб виховання волі та характеру». Вона вийшла друком у Мюнхені в 1956 році.

Вивчивши і глибоко проаналізувавши системи фізичного виховання персів, греків і римлян, він аналізував шведську і німецьку системи фізичного виховання та розкрив зміст системи фізичного виховання, визначив завдання гігієнічного (валеологічного) виховання, значення руханок, гри і спорту загалом.

Перейшовши до проблем тіловиховання в Україні, Г. Ващенко обґрунтував значення діяльності професора І. Боберського, якого називав «піонером у розбудові української системи тіловиховання».

Після такого ґрунтовного аналізу досвіду минулого, що стосується фізичного виховання, учений сформував **засади творення української системи тіловиховання**.

До них належать:

Тіловиховання – це не окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, яка міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним.

Завдання тіловиховання – не тільки в тому, щоб зміцнити здоров'я, розвинути рухові якості, а й сприяти утвердженню духовних сил людини, зокрема зміцненню її волі, вихованню наполегливості, вмінню керувати своїм тілом як знаряддям духу.

Керівники тіловиховання української молоді повинні знати завдання, які поставила перед народом історія: створення незалежної соборної України, розбудова її господарства, розвиток духовної культури. Виконання цих завдань вимагає певних якостей духу й тіла.

Керівникам тіловиховання необхідно ознайомитися з його історією у різних народів, бо вона повчальна з погляду позитивного і негативного.

Створена система фізичного виховання не може залишитися незмінною протягом багатьох років. Вона змінюється у зв'язку із новими завданнями, які ставить перед народом історія. Окрім того, варто брати до уваги невпинний розвиток наук, що пов'язані з питанням тіловиховання. Керівники фізичного виховання повинні ретельно стежити за дослідженням науковців і вміти використовувати це на практиці.

У тіловихованні, як і в інших галузях виховання, останнє треба поєднувати із самовихованням. Це означає:

- а) вихованець сам розуміє потребу і сенс фізичного виховання;
- б) розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним;

в) не тільки ретельно і з бажанням виконує накази керівників під час походів і занять фізичними вправами, а й за певною системою сам займається тіловихованням.

Інакше тіловиховання, вважав Г. Ващенко, може обернутися на муштру, а вона, як відомо, не дає добрих результатів у вихованні молоді. Аспекти фізичного виховання, які висвітлені у педагогічній спадщині Г. Ващенка актуальні й нині у процесі розв'язання багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку людини-патріота. Творчі доробки наших педагогів допомагають розв'язати завдання, які сформулював Г. Ващенко: розбудова господарства, духовної культури України та виховання людини, яка міцна духом і тілом, але такої, щоб у неї дух панував над тілом. У цьому головний сенс тіловиховання.

3. Особливості навчально-вишкільного процесу в Школі бойового гопака. Сьогодні українські традиції тіловиховання переживають своє друге відродження. Це стосується і бойових систем, а саме – боротьби навкулачки, бойового гопака, спа, боротьби навхрест, на палицях тощо.

Особливо популярним в Україні є бойовий гопак.

Сучасна історія бойового гопака починається з 1985 року. Саме в цьому році у місті Львові Володимир Пилат створив першу експериментальну школу. З 1990 року бойовий гопак розвивався під егідою фольклорноспортивної асоціації «Галицька Січ». У 1997 році зареєстровано Центральну школу бойового гопака (ЦШБГ), а в грудні 2001 року Міністерством юстиції була зареєстрована Міжнародна федерація бойового гопака (МФБГ). Сьогодні цим стародавнім видом українського єдиноборства займаються тисячі хлопців та дівчат у різних куточках України та за її межами.

Бойовий гопак – це комплексна система гармонійного розвитку людини, розроблена на основі елементів лицарської культури українського народу, збережених у танцях та власного бойового досвіду митця і дослідника бойових мистецтв В. Пилата. Поєднуючи в собі багаті історичні традиції бойового вишколу лицарів України та сучасні методики фізичного виховання, бойовий гопак сприяє гармонійному фізичному та духовному розвитку особистості.

У бойовому гопаку є чотири напрями розвитку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний та бойовий.

Діти молодшого та середнього шкільного віку займаються в оздоровчих та фольклорно-мистецьких групах. Ці напрями ідеально підходять навіть для осіб миролюбної та спокійної вдачі, або для людей з вадами здоров'я, які шукають шляхи до гармонії тіла й духу; а також для тих, котрі прагнуть максимально проявити свої здібності, беручи участь у фестивалях,

презентаціях, показових програмах. Тут вони мають можливість вивчити техніку бойового гопака, зміцнити здоров'я, розвинути необхідні для гопаківця фізичні та морально-вольові якості. У процесі навчання йде відбір найталановитіших для вивчення спортивного напрямку. Гопаківці, які досягли майстерності в спортивному напрямі, починають займатися бойовим.

Будь-який вид бойового мистецтва має розряди, рівні майстерності. У бойовому гопаку їх сім: жовтяк, сокіл, яструб, джура, козак, характерник, волхв. Змагання проводять у таких дисциплінах: одотан, тандвобій, забава, борня, герць. Діти, які вивчають бойовий гопак, окрім занять у секції, беруть участь у здачі іспитів, тестових випробуваннях, показових виступах та фестивалях, змаганнях, туристичних мандрівках різної тривалості та складності, літніх оздоровчих таборів.

Навчально-вишкільний процес у школі бойового гопака побудований так: протягом навчального року діти тричі на тиждень відвідують заняття з бойового гопака; кожне заняття має чітку структуру; на початку вчитель вишиковує учнів у лаву та словами «Слава Україні!» вітається з ними; учні, віддаючи шану героям, які загинули за Україну, відповідають «Героям слава!». Далі йде спільна молитва. Так уже повелося у нашому народі, що перш ніж розпочати будь-яку справу, люди звертаються до бога. Молитва дає змогу створити позитивний емоційний фон на тренуванні, налаштуватись учням і вчителю на майбутню роботу, залишити поза спортивним залом все те негативне, що заважає вдосконаленню.

Після молитви учні стають у коло та виконують пісню. Репертуар гопаківців охоплює героїко-патріотичні, козацькі, стрілецькі та повстанські пісні. Пісня – це віброкосмічний код нашого народу; словесно-музичний спосіб медитації, обряд єднання із душами предків. Вона піднімає бойовий дух, створює потрібний для заняття психофізичний стан, сконцентровує увагу на майбутній роботі. Як своєрідна дихальна гімнастика пісня сприяє насиченню організму киснем та збільшує частоту серцево-судинних скорочень. Отже, вона забезпечує плавний перехід усіх систем організму від стану спокою до фізичних навантажень. Далі учні за командою шикуються в лаву, вчитель пояснює їм мету завдання заняття і починається вишкіл. Заняття відбуваються за типовою структурою: підготовча частина, основна і завершальна. Засобами тілесного виховання у бойовому гопаку є технічні елементи, які виконуються на місці, у русі, в парах, загальнорозвивальні вправи, спеціальні та підготовчі вправи, ходьба, біг, стрибки, лазіння, пересування різними способами («собачкою», «павучком», «по-пластунськи» тощо), акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи для розвитку фізичних якостей.

Тренування завершується у зворотному порядку. Учні шикуються. Учитель підбиває підсумки заняття, дає домашнє завдання. Потім пісня, молитва, прощання вчителя з учнями. У кінці тренування пісня і молитва допомагають краще заспокоїтися, відновити функції всіх систем організму, зняти психоемоційне напруження. На завершення, зазвичай, відбувається бесіда вчителя з учнями. Тематика бесід найрізноманітніша: загальна мета занять, історія України, історія українського війська, розвиток школи бойового гопака, гопаківські обряди та традиції, дружба, побратимство, честь, патріотизм тощо.

Кожен день у таборі розпочинається з ранішньої молитви, руханки, яка охоплює невеликий крос, загальнорозвивальні, дихальні вправи та вправи на розтягування. Переважно руханка завершується вмиванням холодною водою. Обов'язковим у першій половині дня є заняття з бойового гопака. Для їх проведення хлопці діляться на дві групи. У першу групу входять діти, які вже хоча б рік займаються бойовим гопакем, а в другу – початківці. Дівчата в цей час займаються в окремій групі. Після обіду в таборі проводять заняття з акробатики, стрільби з лука, рухливі ігри та забави, різноманітні змагання. Серед ігор переважають ігри з м'ячем, естафети, перегони, ігри в парах з елементами протиборства, дужання.

Багато уваги приділяють мандрівкам.

Окрім спортивно-руханкових заходів, з дітьми проводять заняття теоретичного плану. Насамперед це героїчні сторінки з історії України, туристична техніка, травознавство, творче писання.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів, 2001. 56 с.
2. Грушевський М. Історія України-Руси : у 7-ми т. Київ.–Львів, 1909. Т. 7. С. 49–50.
3. Козацькі забави / В. І. Завадський, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. Луцьк : Надстир'я, 1994. 109 с.
4. Сірополко С. Історія освіти на Україні. Львів, 1957. С. 5–19.
5. Українські народні танці. Київ : Наукова думка, 1962. С. 16–17.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Охарактеризуйте роль і місце фізичного виховання у побуті народів світу.
2. Розкрийте значення традицій українського національного тіловиховання.

3. Охарактеризуйте українські традиції фізичного виховання.
4. Який вплив на розвиток фізичної культури українців мали культурні надбання сусідніх народів?
5. Що стало основою фізичної культури українського народу?
6. Які особливості фізичної культури українського народу?
7. Що лежало в основі системи фізичного виховання запорізьких козаків?
8. Що було визначальним у системі фізичного виховання козаків?
9. Що являли собою козацькі забави?
10. Охарактеризуйте місце і роль народної педагогіки у фізичному вихованні молоді.
11. Назвіть видатних педагогів, що працювали над створенням національної системи тіловиховання.
12. Хто такий Григорій Ващенко?
13. Перерахуйте основні засади творення української системи тіловиховання.
14. Розкрийте сутність народної педагогіки.
15. Що ви знаєте про видатного українського педагога Василя Сухомлинського?
16. Охарактеризуйте основу системи фізичного виховання у Запорізькій Січі.
17. На чому ґрунтувалась ефективна система фізичного виховання в Запорізькій Січі?
18. Назвіть головні вимоги до поведінки тих, хто відвідує заняття з бойового гопака.
19. Розкрийте сутність тіловиховання.

Тема 5. ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПЛАН

1. Загальна характеристика працездатності та її види.
2. Чинники, що обумовлюють фізичну та розумову працездатність.
3. Втома. Адаптаційні можливості організму.
4. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
5. Методика підвищення працездатності.

Ключові терміни та поняття: працездатність, фізична працездатність, розумова працездатність.

1. Загальна характеристика працездатності та її види. 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» або готовності (англ. *physical fitness*) 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 спроможність 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 і меншою захворюваністю, у тому числі й серцево-судинними захворюваннями. З'ясовано, що при мінімальних, для майже здорових мужчин 20-50 років, величинах їхньої фізичної працездатності, у 58 % випадків спостерігається явний і в 25 % виражений степінь ризику захворювання ішемічною хворобою серця.

Фізична працездатність залежить від морфологічного і функціонального стану різних систем організму. Підвищення фізичної працездатності організму, підвищення його життєздатності, укріплення здоров'я, досягається завдяки систематичним заняттям фізичною культурою і спортом. Найповніше уявлення про функціональні резерви організму можна отримати під час виконання фізичних вправ прогресуючої потужності, які задіюють у роботу не менше 2/3 м'язової маси людини.

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.

Фізична працездатність із віком закономірно знижується. Її максимальні значення в осіб 30-39 років на 16,5 % менші порівняно з 20-29-річними, в 40-49

років – на 18,5 %, у 50-59 років – на 34,2 %, у 60-69 років – на 45,9 %, у 70-79 років – на 61,2 %. Зниження максимальних значень фізичної працездатності з віком пов'язане з вираженим обмеженням функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Розумова працездатність. В основі розумової працездатності лежать складні психофізіологічні процеси. Вони створюють інформаційне поле, в якому виділяють такі поняття, як мислення, інтелект, свідомість.

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.

Водночас ще не встановлено чіткі критерії тестування розумової працездатності. Головним стимулом, який підвищує розумову працездатність, є її оцінка, яка виражається в балах чи рейтингових одиницях.

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.

У результаті досліджень і наступного статистичного та кореляційного аналізу учені з'ясували, що функції, які забезпечують розумову працездатність мають чисельні кореляційні зв'язки внутрішньосистемного та міжсистемного характеру з показниками центральної нервової, рухової і серцево-судинної систем. Їхня структура та щільність суттєво розрізняються в групах з високою та низькою фізичною працездатністю. Це свідчить про різні впливи управління аеробними й анаеробними компонентами роботи у студентів з різним рівнем фізичної підготованості.

2. Чинники, що обумовлюють фізичну та розумову працездатність. Як відомо, «фізична працездатність» – поняття комплексне і його можна охарактеризувати низкою чинників: тілобудова й антропометричні показники; потужність, ємкість і ефективність механізмів енергопродукції аеробним та анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів; нейром'язова координація; стан опорно-рухового апарату; стан ендокринної системи.

Компоненти комплексного механізму фізичної працездатності охоплюють: стан здоров'я (наявність хронічних чи гострих захворювань); тілобудову (соматотип, рівень фізичного розвитку); психічний стан (темперамент, здатність протистояти втомі, мотивація); силу м'язів і гнучкість у суглобах; енергозабезпечуючі механізми (аеробна та анаеробна потужність і ємність); нейро-м'язову координацію. 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 вантажів працездатність у першу чергу визначається станом м'язового апарату і суглобів. У разі швидкого бігу працездатність лімітує ємність анаеробного механізму енергозабезпечення і психічний стан (здатністю протистояти втомі). Також значну роль відіграють тілобудова і координація рухів.

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

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

Дослідники наголошують, що на фізичну працездатність мають вплив генетичні чинники.

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 перетреновання 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.

3. Втома. Адаптаційні можливості організму. *Втома* – це стан, який виникає як наслідок роботи за недостатності відновлювальних процесів і проявляється в зниженні працездатності, порушенні координації регуляторних механізмів і у відчутті втоми. Втома є причиною зниження працездатності, стійкості організму і передумовою багатьох хвороб. Втома виникає як при локальному, так і при загальному фізичному навантаженні. Вона пов'язана зі зміною функціональної активності нервових центрів та їхніх взаємозв'язків, з порушенням передачі нервових імпульсів, а також з виснаженням функціональних резервів у самому м'язі. Залежно від природи та специфіки навантаження можна виділити чотири основні типи втоми:

- *розумова* (у процесі вирішення математичних задач чи будь-якої інтелектуальної діяльності);

- **емоційна** (під час виконання монотонної роботи, сильних переживань тощо);

- **сенсорна** (внаслідок напруженої діяльності аналізаторів, наприклад, втома зорового аналізатора під час стрільби чи роботи на комп'ютері);

- **фізична** (виникає у разі тривалої або досить інтенсивної м'язової роботи). У більшості випадків у людській діяльності наявні всі чотири види втоми одночасно. Залежно від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, умовно вирізняють три види фізичної втоми:

- **локальна** – до роботи залучено менше третини загального об'єму скелетних м'язів (наприклад, м'язи кисті, гомілки тощо);

- **регіональна** – у роботі бере участь від 1/3 до 2/3 м'язової маси (вправи для зміцнення м'язів ніг чи тулуба);

- **тотальна** – працює одночасно більше 2/3 скелетних м'язів (біг, веслування тощо).

У професійній, побутовій та спортивній діяльності людина стикається переважно з тотальною втомою. Під час загального фізичного навантаження втома пов'язана з тим, що дихання і кровообіг не забезпечують енергетичний баланс працюючих органів, тому зростає недовідновлення їхніх функцій, знижуються енергетичні й регуляторні резерви. Гостра втома виникає під час роботи значної інтенсивності, що не відповідає рівню готовності організму до виконання навантаження такого обсягу. Хронічна втома є результатом кумуляції зсувів у нервово-м'язовій і вегетативній системах, що виникають при багаторазовому виконанні стомлюючої роботи. Вона проявляється як результат недовідновлення резервів в органах і тканинах організму.

Під час розумової праці втома має в основі зміну активності та взаємодії процесів збудження та гальмування в нервових центрах, а також порушення динаміки кровообігу і кисневого обміну в корі великих півкуль та в інших відділах центральної нервової системи (ЦНС). Це призводить до розладу динаміки умовно-рефлекторних механізмів у II та I сигнальних системах.

Боротьба з втомою пов'язана з оптимальною фізичною активністю, переключеннями в роботі, з активним відпочинком, використанням засобів харчування і фізіотерапії, з дотриманням суворого гігієнічного способу життя.

Проблема фізичної адаптації (пристосування) охоплює широке коло питань, що мають значення для життя людини.

Адаптація, у найзагальнішому розумінні, являє собою сукупність пристосувальних реакцій (змін, перебудов), які дають змогу організмові зберігати відносну стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішніх

умов. Адаптація розвивається і проявляється в комплексі взаємопов'язаних фізіологічних зсувів, якими організм відповідає на зміни зовнішніх впливів. Структура фізіологічного пристосування є динамічною, вона постійно змінюється, в неї входять різноманітні органи і функціональні системи. Вона активізується, вдосконалюючись, або розладнується, що потребує від організму додаткових компенсаторних зусиль. Тренувальні навантаження викликають функціональні, біохімічні та морфологічні зміни в організмі і сприяють формуванню таких особистих рис характеру, які забезпечують людям здатність все ефективніше реалізовувати свої потенціальні можливості в руховій діяльності.

Рухова функція забезпечує збереження і поглиблення зв'язків організму з навколишнім середовищем шляхом вдосконалення механізмів, що забезпечують управління складними координаційними рухами та в результаті розвитку сили, швидкості, витривалості. У першу чергу до складного процесу адаптації долучаються механізми, що забезпечують збереження балансу внутрішнього середовища (гомеостазу). Підвищення стійкості внутрішнього середовища тренованого організму супроводжується вдосконаленням окислювальних процесів. У цьому випадку розширюється можливість організму використовувати кисень і покращувати процеси терморегуляції.

Виділяють два типи адаптації – *термінову* та *довгострокову*. Прикладом *термінової адаптації* можуть слугувати реакції організму на конкретне фізичне навантаження. Величина термінових адаптаційних реакцій тісно пов'язана з силою подразника і рівнем функціональних можливостей органів і систем конкретної людини. Ефективність процесу адаптації є у точній відповідності до функціональних ресурсів організму загалом, які є в наявності на момент виконання тієї чи іншої фізичної вправи. Для збільшення функціональних резервів необхідно багаторазово впливати специфічними подразниками (тобто вправами) оптимальної інтенсивності і тривалості на ті чи інші системи й органи, чи на організм загалом. Унаслідок цього і формується *довгострокова адаптація*.

Але треба наголосити на тому, що позитивні довгострокові адаптаційні зміни відбуватимуться тільки тоді, коли тренувальні впливи будуть в межах оптимальної інтенсивності, тривалості та частоти. Велика інтенсивність навантаження без відповідного обсягу, як і великий обсяг без відповідної інтенсивності не ведуть до адаптації. Занадто великі навантаження або неправильне співвідношення між його компонентами порушують пристосувальну здатність організму і зумовлюють зниження працездатності.

Малі ж навантаження не викликають необхідних прогресивних змін в організмі і майже не сприяють зростанню тренуваності.

Негативно впливає на адаптацію і монотонність тренувальних завдань.

Адаптаційний процес є також результатом раціонального чергування навантаження та відпочинку. Навантаження спочатку викликає втому і, як наслідок, тимчасове зниження функціональних можливостей організму. Це і є вирішальним подразником для процесів пристосування, які переважно відбуваються у фазі відпочинку.

Саме адаптація організму відіграє провідну роль у розвитку рухових якостей. Процес адаптації допомагає не тільки досягти більш високого рівня розвитку рухових якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження.

Швидкість і глибина адаптаційних змін також залежать від віку і стану тренуваності людей. У підлітковому і юнацькому віці адаптаційні зміни проходять швидше ніж у дорослих людей. У людей з низьким рівнем фізичної підготованості значно вищі темпи адаптації, ніж у добре фізично підготованих.

Треба також враховувати, що адаптація організму завжди проходить в напрямі, який обумовлений структурою навантаження. Наприклад, тренувальні впливи з великим обсягом і малою або середньою інтенсивністю сприяють розвитку загальної витривалості. Навантаження відносно малого обсягу, але субмаксимальної чи максимальної інтенсивності, сприяють розвитку переважно силових і швидкісних якостей.

У людей з низьким рівнем фізичної підготованості кожне навантаження більш комплексно впливає на адаптаційні процеси, ніж у добре тренуваних.

4. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. *Фізична вправа* – це м'язовий рух спеціальної спрямованості, який систематично та послідовно виконують для підвищення чи збереження рівня фізичного розвитку людини, її рухових можливостей, навичок, а також для оздоровлення і збільшення тривалості життя.

Вплив фізичних вправ на організм людини має дуже широкий спектр дії. Фізичні вправи збільшують силу, покращують координацію рухів, їхню швидкість, сповільнюють процеси старіння в організмі; під їхнім впливом укріплюється суглобово-з'язковий апарат, збільшується амплітуда рухів у суглобах. Як наслідок, підвищується рухливість хребта і грудної клітки, покращується постава. У процесі занять фізичними вправами збільшується сила і витривалість м'язів, розвивається їхня здатність до довільного напруження і розслаблення.

У тих, хто регулярно займається фізичними вправами, рухи стають економічними, гарними, спритними, покращується орієнтування у просторі, підвищується стійкість вестибулярного апарату, прискорюється рухова реакція.

Інтенсивні фізичні навантаження пригнічують, а помірні – стимулюють секреторну і всмоктувальну функції шлунково-кишкового тракту. Тому, в першому випадку апетит погіршується, а в другому – покращується. Помірні фізичні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову й пігментну функції печінки, підвищують тонічну активність м'язів кишківника, жовчного міхура, укріплюють м'язи живота.

Заняття фізичними вправами посилюють обмін речовин. Це сприяє виведенню з організму кінцевих продуктів обміну. Потові залози починають інтенсивніше функціонувати, що допомагає знизити навантаження на нирки.

При надлишковій вазі під впливом фізичних вправ нормалізується жировий обмін, зменшуються жировідкладення.

Ефект від систематичних занять фізичними вправами виражається в підвищенні стійкості організму до низки несприятливих чинників (гіпоксії, перегрівання, деяких промислових отрут, проникаючої радіації). Під впливом тренувань життєва ємність легень і еластичність легеневої тканини збільшуються, дихання стає рідшим (до 12-14 екскурсій на хвилину), ритмічним і глибшим, що зумовлює зниження розходу енергії на роботу дихальних м'язів, сприяє більшому насиченню артеріальної крові киснем.

Під впливом оптимального фізичного тренування серце і судини укріплюються, збільшується витривалість серцевого м'яза. У спокої у тренуваних людей спостерігається економізація серцевої діяльності та кровообігу, частота серцевих скорочень у них значно нижча, ніж у нетренуваних. Наслідком цього є деяке збільшення об'єму серця, потовщення серцевого м'яза, підвищення його сили, збільшується серцевий викид. Серце починає працювати економніше, підвищується коронарний резерв, покращується периферійний кровообіг. Вважають, що фізична активність затримує розвиток коронарного атеросклерозу після 40 років, зменшує вірогідність виникнення хвороб серця та судин.

У теорії фізичного виховання найбільш науково-обґрунтована і ефективна для практичного застосування класифікація фізичних вправ за ознакою їхнього переважного впливу на прояв і розвиток рухових якостей.

1. *Силові вправи* – виконання рухових дій з подоланням підвищеного опору (присідання зі штангою, підтягування).

2. *Швидкісно-силові вправи* – виконання рухових дій, що вимагають прояву великих зусиль за мінімальний проміжок час (стрибки, метання).

3. *Вправи, що вимагають прояву бистроти* – короткочасне виконання відносно простих за координацією рухів із максимальною швидкістю (біг на 30, 60 м; імітація серій ударів у боксі).

4. *Вправи на витривалість* – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку або їхнє повторне виконання до втоми (біг, плавання, ходьба на довгі дистанції, біг на лижах, присідання або віджимання до втоми).

5. *Вправи на спритність* – виконання складнокоординаційних гімнастичних вправ, виконання вправ із незвичних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у змінних умовах чи ліміту часу.

6. *Вправи на гнучкість* – виконання рухів у різних суглобах з якомога більшою амплітудою.

7. *Вправи на рівновагу* – виконання вправ на обмеженій площі опори, на рухомій або підвищеній опорі.

8. *Вправи, що вимагають комплексного прояву різних рухових якостей.* Наприклад, гра в баскетбол.

За потужністю енергообміну фізичні вправи поділяють на вправи максимальної, субмаксимальної, великої та помірної потужності.

1. *Вправи максимальної потужності* – це рухи, які виконують із максимальною інтенсивністю і тривалістю до 20-22 с. Прикладом є спринтерські дистанції в циклічних видах спорту.

2. *Вправи субмаксимальної потужності* – рухи, які виконують упродовж від 22-25 с до 3-4 хв із біляграничною для відповідної тривалості інтенсивністю. Прикладом є біг на 200, 400, 800, 1500 м у легкій атлетиці.

3. *Вправи великої потужності* – рухи, які виконують із середньою інтенсивністю впродовж від 4-5 до 30 хв (біг на дистанціях від 2000 до 10 000 м, плавання 800 та 1500 м).

4. *Вправи помірної потужності* – вправи тривалістю понад 30 хвилин.

5. Методика підвищення працездатності. Як було зазначено вище, у побутовій та 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 людини.

Витривалість – це здатність людини долати втому у 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. Добре це чи погано з погляду зміцнення здоров'я і збільшення тривалості життя? До цього часу серед значної частини населення існує думка, що фізичні навантаження негативно впливають на здоров'я людини. Можливо, витоками подібних поглядів стали роботи німецького фізіолога М. Рубнера (перша половина ХХ ст.), який стверджував, що живому організму відпущено певну кількість енергії і чим активніше він її витрачає, тим швидше вичерпає свій життєвий потенціал.

Однак реальна дійсність і наука спростували теорію М. Рубнера. Життєві можливості – це не просто наявність у тканинах енергетичного потенціалу, а здатність тканин до регенерації енергії. Звідси виходить, що 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 підвищеної функціональної активності м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Серед багатьох вправ потрібно вибирати 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 є недоліком. Перехвилювання, 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 і 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 та тривалість навантаження в строгій відповідності зі станом здоров'я і рівнем фізичної підготованості.

Важливим чинником оздоровчого ефекту є тривалість і інтенсивність навантаження. Оптимальна тривалість одного заняття у межах 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 досягнуто відповідної тривалості, можна розпочинати поступово підвищувати інтенсивність навантаження до оптимального рівня, відповідно до віку, стану здоров'я та фізичної підготованості.

Оптимальна інтенсивність тренувального навантаження, яка викликає тренувальний ефект, знаходиться у межах 65-85 % від максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС). Приблизні дані про максимальну ЧСС можна обчислити за формулою: $ЧСС_{max} = 220 - \text{вік (у роках)}$. Наприклад, якщо Вам 20 років, то максимальна ЧСС становитиме 200 уд/хв. Діапазон оптимальних навантажень у цьому випадку знаходиться у межах 130-170 уд/хв (65-85 % від 200 уд/хв).

Другим за значенням чинником реалізації оздоровчого впливу є частота занять. Оптимальна частота занять становить 3-4 рази на тиждень. Доцільно перші три місяці займатися 3 рази на тиждень аеробними вправами. У подальшому доповнити програму 1-2 тренуваннями, спрямованими на розвиток сили і гнучкості. Найефективніше скласти комплекс вправ, наприклад, переважно для м'язів плечового поясу і рук. Виконувати його впродовж 7-8 тижнів, поступово підвищуючи навантаження. Пізніше перейти до іншого комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг та тулуба, опісля знову повернутися до першого комплексу. Силу підготовку з метою зміцнення здоров'я і підвищення фізичної працездатності найкраще проводити методом 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 розвитку 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.

Встановлений повторний максимум у кожній вправі, з яких складається тренувальне коло, береться за відправну величину. Для слабо підготованих людей вихідне навантаження в тренувальному колі має дорівнювати $1/3$ ПМ в кожній вправі, тобто, якщо ваш ПМ складає 33 повторення, то початкове тренувальне навантаження дорівнюватиме 11 повторенням. Більш підготовані можуть починати тренування з $1/2$ ПМ.

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 теплом 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.

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.

Засоби відновлення працездатності. 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 зросте 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.

Правильне і своєчасне харчування створює сприятливі умови для підвищення рівня тренуваності організму, покращує процеси саморегуляції, скорочує термін формування довгострокової адаптації до тренувальних навантажень.

У добовому раціоні дорослої людини повинно бути понад 600 речовин, у тому числі 17 вітамінів і 20 амінокислот. Основний принцип раціонального харчування – отримувати з їжею стільки енергії, скільки можеш витратити впродовж дня, тоді маса тіла залишиться сталою. Добова витрата енергії складається з трьох величин – основного обміну, підвищення обміну під час прийому їжі та в результаті роботи, і визначається різноманітними чинниками зовнішнього та внутрішнього середовища організму. Вона залежить від професії, обсягу домашніх робіт, витрат енергії у процесі активного відпочинку.

На підвищення обміну речовин впливає й сама їжа – найбільше білкового походження. Після її прийому обмін підвищується на 10-12 %.

Для зменшення маси тіла потрібно, щоб витрати енергії перевищували її поповнення. Для збільшення маси тіла, навпаки.

Приймати їжу потрібно не раніше ніж за 1,5-2 години до початку фізичних вправ і не раніше ніж через 1 години після них.

Велике значення для підвищення бажання займатися і зручності під час занять має гігієна одягу і взуття. Одяг повинен бути легким, достатньо вільним – не сковувати рухів, дихання та кровообіг, зшитим з еластичних тканин із хорошою повітропроникністю і поганою теплопровідністю. Взуття для занять фізичними вправами має бути легким, зручним, добре підігнаним по нозі, еластичним, захищати від сирості та різних механічних впливів.

Ідеальними погодними умовами для занять на свіжому повітрі є температура повітря $+4^{\circ}$ і $+28^{\circ}\text{C}$ при вологості не вище 60 % і швидкості вітру, що не перевищує 7 м/с. У разі підвищеної вологості (80 % і більше) та температурі понад 32°C загальне навантаження необхідно знизити.

Водночас є низка допоміжних гігієнічних засобів, які шляхом сприятливої дії на різні органи і системи організму забезпечують швидке відновлення і стимуляцію працездатності.

До основних допоміжних засобів відновлення та підвищення працездатності відносять: гідропроцедури, бані та сауни, масаж і самомасаж тощо.

Серед великої кількості гідропроцедур рекомендується використовувати душ, контрастний душ, теплі й контрастні ванни.

Залежно від температури води, душ по-різному впливає на органи та системи організму. Гарячі душі знижують збудливість чуттєвих і рухових центрів, підвищують інтенсивність обмінних процесів. Теплі – діють заспокійливо. Контрастні душі застосовують за такою методикою: 1 хв – душ під гарячою водою ($+38 \dots +40^{\circ}\text{C}$), 5 – 10 с – душ під холодною водою ($+12 \dots +15^{\circ}\text{C}$), пізніше знову під гарячою і т. д. Тривалість процедури – 5–7 хв.

Теплі ванни ($+32 \dots +34^{\circ}\text{C}$) сприяють швидкому відновленню організму, їх рекомендують приймати після значних навантажень або на ніч. Тривалість – 10-15 хвилин. Контрастні ванни приймають у двох ваннах або басейнах: із гарячою водою ($+38 \dots +42^{\circ}\text{C}$) 2–3 хв і з холодною ($+10 \dots +24^{\circ}\text{C}$) 1–1,5 хв. Зміна ванн проводиться до 7 разів.

Найсприятливіший вплив на підвищення працездатності й відновлення організму має сауна. Оптимальними умовами в сауні є температура повітря $+70 \dots +75^{\circ}\text{C}$ і відносна вологість у межах 5-10 %. Час перебування в сауні потребує суворого нормування з урахуванням фізичних навантажень, стану здоров'я, віку й індивідуальних можливостей людини адаптуватися до її умов.

Різноманітні види масажу і самомасажу є ефективними засобами відновлення та підтримання високої працездатності. Масажні прийоми, діючи на закладені в шкірі, м'язах і зв'язках нервові закінчення, впливають на ЦНС, а через неї – на функціональний стан усіх органів і систем: покращується кровообіг; підвищується працездатність м'язів, вони швидше звільняються від продуктів розпаду; покращується еластичність і міцність м'язових сухожилків і зв'язок; прискорюється крово- та лімфообіг. Основні форми масажу: загальний (масується все тіло), місцевий (масується окрема частина тіла).

Головні прийоми масажу та самомасажу: погладжування, розминання, витискання, ударні прийоми (поколочування, похлопування, рублення), вібрації (струшування, валяння), пасивні й активно-пасивні рухи. Масаж розпочинають погладжуванням, пізніше виконують розтирання і витискання, далі – розминання і в кінці виконують ударні прийоми та вібрації. Між прийомами і наприкінці масажу роблять погладжування. Для зняття больових відчуттів після інтенсивних фізичних навантажень виконують спокійні погладжування, легкі витискання та розминання, а також струшування. Усі масажні рухи необхідно виконувати за током лімфи від периферії до центру (у напрямі до лімфатичних вузлів).

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры. Київ : Здоров'я, 1987. 132 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
3. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 130 с.
4. Навакатикян А. О. Физиология и гигиена умственного труда / А. О. Навакатикян, В. В. Крыжановская, В. В. Мельник. Київ : Здоров'я, 1987. 149 с.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке фізична працездатність людини?
2. Чи існує взаємозв'язок між працездатністю і станом здоров'я?
3. Як змінюється фізична працездатність із віком?
4. Що розуміють під розумовою працездатністю?
5. Який вплив м'язових навантажень на розумову працездатність?
6. Які чинники обумовлюють фізичну працездатність?
7. Що необхідно для ефективності розумової працездатності?
8. Що являє собою втома і чому вона виникає?

9. Які існують види втоми?
10. Що таке адаптація? Які зміни спостерігаються в організмі при цьому?
11. Від чого залежить швидкість і глибина адаптаційних змін?
12. Як формується довгострокова адаптація? Від чого вона залежить?
13. Що таке фізична вправа? Поясніть її вплив на організм людини.
14. Як поділяються вправи за впливом на розвиток рухових якостей?

Наведіть приклади кожної групи вправ.

15. Як поділяються вправи за потужністю енергообміну?
16. Які вправи найефективніші для підвищення загальної витривалості?
17. Яка тривалість, інтенсивність і частота занять має бути для розвитку аеробної витривалості?
18. Які фізичні якості, крім витривалості, потрібно розвивати для підвищення працездатності та оздоровчого ефекту?
19. У чому перевага кругового тренування для забезпечення фізичного розвитку?
20. Як відрізняється індивідуальне дозування навантажень у круговому тренуванні?
21. Яких методичних положень необхідно дотримуватися при розвитку гнучкості?
22. Які правила особистої гігієни сприяють підвищенню фізичної працездатності?
23. Які допоміжні гігієнічні засоби сприяють відновленню організму і підвищенню працездатності?
24. Як впливає масаж на організм людини?

Тема 6. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

ПЛАН

1. Значення фізичного виховання в умовах реформування освіти.
2. Стан проблеми фізичного виховання у ЗВО.
3. Фізкультурно-оздоровчі заходи у ЗВО.
4. Вплив занять на формування особистості студента.
5. Практичні рекомендації щодо вдосконалення позанавчальної діяльності.

Ключові терміни та поняття: фізичне виховання, інновації, позанавчальне виховання.

1. Значення фізичного виховання в умовах реформування освіти. На сучасному етапі в умовах науково-технічного прогресу, стрімкого розвитку суспільства й реформування вищої освіти України стан здоров'я студентської молоді є пріоритетним напрямом молодіжної політики нашої держави. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань і вмінь, із використанням рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності й активної участі в суспільному житті.

Сучасна система освіти має створювати оптимальні умови для реалізації особистих потреб студентської молоді. Дослідники вважають, що стратегічною освітньою метою має бути створення середовища, яке сприяло б усебічному розвитку студентської молоді. На жаль, наявна система фізичного виховання, орієнтована більше на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, не сприяє задоволенню особистих потреб і рекреаційно-оздоровчих інтересів молоді, а також не може сформувати систему мотивів до регулярних занять фізичними вправами. Саме ця проблема вимагає пошуку нових ефективних шляхів в організації процесу фізичного виховання сучасної молоді. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну програму життєдіяльності.

Фізична культура шляхом проведення обов'язкових занять у вищих навчальних закладах здійснюється відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Проте багатьма науковцями відзначено незадовільний стан фізичної підготовленості більшості студентської молоді.

Чимало дослідників пов'язують низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді з втратою інтересу до занять фізичною культурою і спортом, зниженням ефективності системи фізичного виховання у виші.

Аналіз наукових праць свідчить про необхідність пошуку принципово нових підходів, засобів, форм, технологій, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти реалізації їхніх інтересів, схильностей, здатностей. Ефективність форм організації фізичного виховання в підвищенні рівня фізкультурної освіти студентів розглядається в дослідженнях багатьох науковців.

2. Стан проблеми фізичного виховання у ЗВО. У кожного з дослідників власні погляди на цю проблему. Хтось надає перевагу спортивним змаганням, хтось науково обґрунтовує свою модель організації позанавчального фізичного виховання, а інші пропонують мережеву (семантичну) модель дозвілля/рекреації, дехто у практиці використовує інтерактивні методи навчання (міні-лекції, інформаційні повідомлення, презентації, «мозкові штурми», дебати, рольові ігри тощо), обґрунтовують ефективність степ-аеробіки, запропонував аквафітнес з елементами баскетболу, упроваджує в практику засоби активного туризму, засоби спортивно-оздоровчого туризму, доводить ефективність засобів спортивного орієнтування, наголошує на важливості міжпредметних зв'язків тощо.

Отже, пошук нових напрямів, ефективних форм, засобів, технологій роботи з фізичного виховання студентської молоді наблизив нас до розроблення моделі діяльності навчально-оздоровчого комплексу. Розглянемо таку позанавчальну роботу у ЗВО, як фізкультурні гуртки, спортивні секції, спортивні змагання, спартакіади, фізкультурні свята, туризм.

Проблема підвищення рівня здоров'я сучасної молоді, пропаганда фізичної культури й спорту, демонстрація їх можливостей щодо формування здорового способу життя – важливі чинники, що сприятимуть популяризації фізкультурних знань із метою переконання молодої людини в необхідності її участі в позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходах.

У контексті дослідження означеної проблеми важливо розуміти причини негативного ставлення студентства до відвідування занять фізкультурної та спортивної спрямованості. До того ж маємо деякі дослідження науковців щодо причин, які знижують відвідуваність таких занять, серед яких – застосування на заняттях одноманітних вправ, низький емоційний фон занять, необхідність застосовувати вольові зусилля, небажання постійно носити спортивну форму. Це свідчить про те, що в студентів не сформовані цінності фізичної культури, низька мотивація та неусвідомлення значущості занять із фізичного виховання.

Отже, однією з головних проблем організації позанавчальних занять із фізичного виховання у виші залишається недостатня мотивація студентів до такого виду діяльності. Звідси перед ученими постає питання пошуку інноваційних підходів до планування й організації більш цікавих занять, розроблення науково обґрунтованого програмно-методичного забезпечення, що в сукупності сприятиме підвищенню інтересу студентів, зацікавленості в руховій активності, що забезпечує міцне здоров'я, кращий фізичний та емоційний стан студентства.

3. Фізкультурно-оздоровчі заходи у ЗВО. Альтернативу «нудним» заняттям становлять такі форми, як заняття оздоровчої та ігрової спрямованості; бесіди-консультації про здоровий спосіб життя, необхідності рухової активності; тренінги; тематичні валеади, клуби лижної ходьби, оздоровчого бігу, вихідного дня, матчеві зустрічі й товариські ігри, вечори спортивної тематики тощо.

Безперечно, поза межами академічного розкладу, крок за кроком, від ведення власного щоденника «Здоров'я – складник мого щастя», організації власного активного відпочинку/дозвілля/релаксації до участі в міжнародних проектах, програмах із фізичного виховання та спорту формуємо в студентів свідоме бажання працювати над своїм тілом, духом, красою.

Позитивні емоції, які отримує молода людина в процесі непримусових цікавих позанавчальних занять фізичного виховання, позитивно впливають на працездатність студента, його функціональний стан і психолого-емоційну сферу особистості.

Існують ствердження, що виховна спрямованість позанавчального фізичного виховання впливає на позитивне ставлення студентства до всіх масових, групових та індивідуальних форм роботи. Наголошується на ефективності таких масових форм виховної роботи, як зустрічі з ученими, відомими спортсменами, проведення конференцій, тематичних тижнів, олімпіад із предметів, днів здоров'я, конкурсів, виставок, флешмобів тощо.

До групових форм організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання належать секційні та факультативні заняття, круглі столи, дебатні клуби, телемости. Такі форми сприятимуть активному спілкуванню студентів і задоволенню їхніх комунікативних потреб, що загалом сприятиме розширенню світогляду, формуванню життєвих принципів та орієнтирів, загальнолюдських і національних цінностей.

Індивідуальні та самостійні заняття формують у студентів розвиток самостійності, ініціативності й відповідальності за своє здоров'я.

На заняттях різними видами фітнесу, крім позитивної атмосфери, розширюються знання студентів щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп та їх використання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес аеробіка, кросфіт); формуються основи знань студентів щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну й дихальну системи, зниження жирового та збільшення м'язового компонентів тіла).

4. Вплив занять на формування особистості студента. Спортизація фізичного виховання й технологія математичного моделювання відбору та

орієнтації студентів у спортивні секції, можливість обирати вид спорту й переходити з групи в групу – це альтернативні сучасні підходи до організації позанавчальної діяльності, які мотивують студентів до відвідування занять із фізичного виховання.

Наприклад, є експериментальна навчальна програма фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, яка включає поряд із базовим компонентом змісту фізкультурної освіти варіативний блок, що складається з розділів теоретичної, спеціальної фізичної, хореографічної й технічної підготовки. Така методика базується на використанні специфічної системи та включає засоби розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей); засоби технічної підготовки (базові аеробні кроки та їх різновиди, високі стрибки; вправи в партері; вправи, що виконуються в положенні стоячи; вправи зі змною положення тулуба); хореографічної підготовки (базова хореографія, засоби виразності); а також методи їх застосування та форми організації діяльності.

Атлетична гімнастика є формою спрямованого використання фізичного виховання в режимі вільного часу студентів, спрямованого на формування здорової, всебічно розвиненої й підготовленої особистості. Формування культури здорового способу життя студента в процесі занять атлетичною гімнастикою ґрунтується на принципах і закономірностях побудови всієї педагогічної системи й забезпечується сукупністю психолого-педагогічних умов, до яких зараховують здійснення процесу на основі системного підходу та особистісно орієнтованих розвивальних технологій, застосування активних методів і форм навчання, структурованість процесу навчання, об'єктивність оцінювання кінцевого результату дидактичного процесу, єдність основних системних елементів (інформаційного, інструментального та соціального).

Використання гімнастики з елементами хатха-йоги як засобу фізичного виховання (у позанавчальний час) сприяє підвищенню стану психічних процесів – уваги й оперативної пам'яті. Особливості застосування такої гімнастики такі: комплекс застосування в одному занятті дихальних вправ, асан із різних вихідних положень і статодинамічних комплексів гімнастичних вправ; переважне використання потокового способу виконання вправ за рахунок об'єднання асан у статодинамічні комплекси, у яких представлено чергування навантажень статистичного й динамічного характеру; узгодження рухових і статистичних дій із дихання, що дає студенткам змогу рівномірно і тривало виконувати фізичне навантаження в зоні помірної потужності.

Сьогодні особливої популярності набувають заняття функціональним тренінгом, які дають змогу задіяти велику кількість м'язових груп, усвідомлено

виконувати фізичні вправи в поєднанні з дихальними та здатні значно підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості. Такі заняття з використанням спеціального обладнання: степ-платформи, Core-платформи, гумові напівсфери, слайд-платформи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості й координаційних здібностей студенток.

Усе частіше впроваджуються в позанавчальну роботу з фізичного виховання студентів фітнес-програми із циклу Mind&Body, до яких належать заняття за системою пілатес, різноманітні напрями фітнес-йоги, каланетика, стрейчинг, нетрадиційні системи єдиноборств.

Розглянемо детальніше систему пілатес (вправи для корекції функціональних порушень хребта). Наприклад, методика оздоровчого тренування системою вправ пілатес включає три етапи. На першому етапі (для слабо підготовлених студенток) особлива увага надається «побудові тіла», постановці правильного дихання, контролю й зосередженості під час виконання рухів. Мета етапу – зміцнення глибоких м'язів і зв'язок хребта. Другий етап (середній рівень підготовленості) – збереження нейтрального положення тіла, зміцнення «центру сили» й концентрація під час виконання рухів. Мета – поліпшення опорної й рухової функції хребта.

Третій етап (добре підготовлені студентки) – точність і плавність виконання вправ, подальший розвиток балансу, стабілізація хребта й міжм'язової координації. Мета – значне розширення функціональних можливостей хребта.

5. Практичні рекомендації щодо вдосконалення позанавчальної діяльності. Безумовно, серед ефективних засобів пропаганди фізичної культури і спорту, що є запорукою формування здорового способу життя молодій людині, є наочне оформлення спортзалів; відкриті змагання, конкурси, турніри; популяризація різних видів спорту й фізкультурно-оздоровчих заходів за допомогою радіогазети, стіннівки; церемонія змагань із запрошенням олімпійських чемпіонів тощо; оформлення куточків спортивних досягнень студентства; фізкультурні паради й показові виступи кращих спортсменів; організація оздоровчих і спортивних таборів тощо.

За результатами наукових досліджень можна стверджувати, що різноманітні нетрадиційні форми занять, спортивні свята, спортивні фестивалі, батли, туристичні походи, які не мають характеру примусових заходів, викликають у студентів позитивне ставлення до такого формату різноманітних заходів із фізичного виховання. Спортивні квести і змагання з кросфіту, фітнес-батли і флешмоби – сучасні форми, технології, де формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві й доступні вправи,

розважально-змагальний характер) і зацікавленість студентської молоді в таких видах позанавчальних занять із фізичної культури значно вища. Вони є потужним стимулом до занять спортом, зміцнення здоров'я, самоствердження, самореалізації, формування особистісних якостей, цікавого проведення дозвілля тощо.

Грунтовні наукові дослідження підтверджують, що впровадження в процес позанавчальної діяльності комплексних програм, які об'єднують декілька видів занять із фізичного виховання (різні напрями, форми, технології), є педагогічно виправданим і досить ефективним рушійним засобом щодо формування фізичної культури студентів, усвідомлення ними необхідності ведення здорового способу життя.

Тому кожен ЗВО щорічно розробляє та затверджує навчальні плани та програми, включаючи в них різноманітні форми організації занять: роботу спортивних секцій, факультативні заняття, проведення спартакіад, різноманітних змагань, спортивних свят, конкурсів, вікторин. Однак системного науково обґрунтованого підходу до планування й побудови позанавчальної діяльності з фізичного виховання в доступній науковій літературі немає. Усе це зумовлює необхідність теоретичного дослідження організаційних аспектів діяльності клубних структур, студентських об'єднань, спортивних товариств тощо на базі вищих навчальних закладів.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яка стратегічна освітня мета сучасної системи фізичного виховання у ЗВО згідно з дослідженнями?
2. Які проблеми, пов'язані зі зниженням зацікавленості студентів до фізичного виховання, виділяють дослідники?
3. Які інноваційні форми позанавчальних занять із фізичного виховання пропонуються для підвищення мотивації студентів?
4. Що являють собою «фітнес-програми із циклу Mind&Body»? Які види занять вони включають?
5. Які причини негативного ставлення студентів до занять фізичною культурою були визначені в дослідженні?
6. Які педагогічні умови сприяють формуванню культури здорового способу життя у студентів?
7. Як спортивні змагання і туризм впливають на зацікавленість студентів у фізичній активності?
8. Які переваги пропонує система занять пілатес у фізичному вихованні студентів?
9. Які переваги інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні?
10. Які напрями модернізації системи фізичного виховання у ЗВО?

Тема 7. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

ПЛАН

1. Вимоги до організації самостійних занять.
2. Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання.
3. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять.

Ключові терміни та поняття: фізичне виховання, розвиток, ранкова гігієнічна гімнастика, мотивація.

1. Вимоги до організації самостійних занять. 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 студенту, 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.

2. Особливості організації і проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання. 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:

- пропаганда здорового способу життя;
- залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом якомога більшої кількості студентів;
- формування вмінь та звички самостійно використовувати доступні засоби фізичного виховання у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;
- вибір спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;
- підготовка громадського фізкультурного активу освітнього закладу;

-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 і 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.

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 тонуусу судин головного мозку використовують вправи з обертанням голови, повороти тулуба.

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.

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

Корегувальна гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань. 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 організують 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. 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 тощо. Головне завдання таких занять – підтримати нормальний фізичний стан студента, його працездатність і гарний настрій.

3. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять.

Педагогічний контроль – це система способів одержання інформації про рівень фізичного розвитку й змін, що відбуваються в організмі студента під впливом фізичних вправ. Педагогічний контроль – це система способів одержання інформації про рівень фізичного розвитку й змін, що відбуваються в організмі студента під впливом фізичних вправ. Контроль може бути поточний (систематичний), періодичний і підсумковий.

Продумані форми контролю й самоконтролю спонукають студентів до постійного фізичного самовдосконалення та слугують стимулом для регулярних самостійних занять. Тому велике значення має перевірка й

оцінювання результатів самостійної роботи студентів, як за певний період, так і за цілий навчальний рік. Якщо заняття були пов'язані з програмою фізичного виховання – це полегшує проведення педагогічного контролю. Тут існують готові форми перевірки: контрольні нормативи й тести рівня фізичної підготованості.

Викладач може встановити терміни виконання завдань, а також відповідні терміни прийому цих норм, може встановити й інші терміни – на два тижні, місяць, семестр, залежно від змісту й індивідуального навантаження.

Систематично контролювати за виконанням завдання можна не тільки на заняттях з фізвиховання, але й у процесі проведення масових спортивних змагань.

Оцінювання показників фізичної підготованості потрібно починати від даних вихідного рівня, а потім планувати за семестрами конкретно – наскільки повинні зрости досягнення кожного студента у фізичній підготованості наприкінці кожного семестру протягом усіх років навчання у ЗВО.

Вихідними даними для фізичного вдосконалення студентів повинні бути результати конкретних випробувань, проведених у ЗВО щорічно на початку навчального року.

Для систематичних занять студентів фізичною культурою та спортом має значення підсумкове заняття в навчальному році. Перш ніж дати завдання на канікулярний період, викладач повинен проаналізувати досягнення кожного студента за рік і окреслити напрям його подальшого фізичного вдосконалення. Дані самоконтролю допомагають викладачеві в контролюванні за фізичним станом студента й у регулюванні тренувального стану.

Найзручнішою формою самоконтролю є ведення щоденника. Студенти повинні заносити в нього всі суб'єктивні й об'єктивні дані про стан організму: самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, вагу, пульс, виконану на тренуванні роботу, показані на змаганнях результати і т.д. Найважливішим показником, що характеризує стан організму, є частота серцевих скорочень. Студент має навчитися підраховувати свій пульс перед заняттям, після виконання вправ і після закінчення самостійних занять. Викладач повинен пояснити характерні зміни пульсу під впливом фізичного навантаження і як орієнтуватися в періодах відновлення.

Усі ці показники треба заносити в щоденник. Ведення студентами щоденника із записом виконуваної роботи й даними самоконтролю допомагають викладачеві або тренеріві вести об'єктивний контроль за їхньою діяльністю.

Виховання навичок у студентів самостійно займатися фізичною

культурою й спортом – актуальне педагогічне завдання. Для її вирішення треба використати комплексні засоби впливу на свідомість студентів.

Доцільно постійно вести цілеспрямовану роботу на заняттях із фізичного виховання. Остаточною метою цієї роботи має бути формування стійкої потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом випускника ЗВО.

Уся фізкультурно-масова робота, проведена у виші, спрямована на досягнення єдиної мети – зміцнення і збереження здоров'я, підтримання рівня фізичної та розумової працездатності студентів.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

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

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами студентів?

2. Які знання та навички необхідні студентам для правильної організації самостійних занять?

3. Які головні умови для успішної організації самостійних занять фізичною культурою у закладах вищої освіти?

4. Які форми позанавчальної фізичної активності можна

використовувати для студентів?

5. Назвіть основні мотиваційні фактори, що спонукають студентів займатися фізичними вправами.

6. Яка роль викладача у контролі та самоконтролі студентів під час самостійних занять?

7. Обґрунтуйте важливість ведення щоденника самоконтролю під час фізичних занять.

8. Які вправи зазвичай входять до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ)?

9. Які особливості проведення фізкультпауз і фізкультхвилинок під час освітнього процесу?

10. Як організувати самостійні заняття для студентів із різним рівнем фізичної підготовленості?

Тема 8. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ СТУДЕНТІВ

ПЛАН

1. Природа рухових навичок.
2. Координація рухів.
3. Розвиток фізичних якостей.

Ключові терміни та поняття: сила, витривалість, швидкість, гнучкість.

1. Природа рухових навичок. Уся діяльність людини, в тому числі й оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємопов'язаних умовних рефлексів і динамічних стереотипів із безумовними рефlekсами.

Успадковані рефлекси, від народження закладені у нервовій системі, називаються *безумовними рефlekсами*. Об'єднуючись у довгі ланцюги, безумовні рефлекси є основою інстинктивної поведінки. У вищих савців в основі поведінки лежать умовні рефлекси, що виробляються на основі безумовних у процесі життєдіяльності. Діяльність людини у своїй основі також пов'язана з умовними рефlekсами.

Рухові навички – форма рухових дій, вироблена за механізмом умовного рефлексу внаслідок виконання систематично відповідних фізичних вправ. Формування рухових навичок послідовно проходить три фази: генералізації, концентрації, автоматизації.

Фаза генералізації характеризується розширенням процесів збудження. Це розширення відбувається за рахунок залучення до роботи зайвих груп м'язів, невиправдано великим напруженням працюючих м'язів тощо. Рухи скуті, неточні, погано координовані, неекономічні.

Фаза генералізації змінюється фазою концентрації, коли надлишкове збудження завдяки диференційованому гальмуванню концентрується у потрібних зонах головного мозку. Зникає надмірна напруженість рухів; вони стають обмеженими, точними, економічними, вільними, їх виконання стає значно стабільним.

У **фазі автоматизації** навички настільки уточнюються і закріплюються, що виконання потрібних рухів стає автоматичним і не вимагає контролю з боку свідомості. Такі навички відрізняються високою стабільністю виконання усіх складових рухів.

2. Координація рухів – погоджена діяльність м'язових груп, що відносяться до різних сегментів тіла, при виконанні рухових навичок. Рухи регулюються за участі фізіологічних механізмів, розміщених на різних рівнях життєдіяльності цілісного організму. Саморегуляція скелетних м'язів здійснюється за рахунок фізіологічних механізмів, що знаходяться безпосередньо у м'язових волокнах. Ці механізми забезпечують зміну кровообігу в різних ділянках капілярного русла. Регулюють участь рухових одиниць у скороченні м'язів тощо.

Рухова одиниця складається із мотонейрона (рухова нервова клітина), нервового волокна і групи м'язових волокон. Різні рухові одиниці включають у себе різну кількість м'язових волокон: від 3-6 (м'язи яблука ока) до 120-160 (м'язи тулуба, кінцівок). При збудженні мотонейрона у дію можуть залучатися усі м'язові волокна, що утворюють дану рухову одиницю. Кожен м'яз включає в себе від кількох сотень до кількох сотень тисяч рухових одиниць.

Рухові навички будуть найбільш ефективними із точки зору досягнення мети (у праці, спорті, мистецтві тощо), якщо вони будуть не надмірно стандартними, тому що це заважає людині пристосовуватися за діяльності до змін зовнішніх і внутрішніх умов. Вони повинні бути сформовані з оптимальним діапазоном, що забезпечує їхню найкращу адаптацію до умов діяльності та стійкості її результатів при виконанні різних рухів.

У процесі тренування різні органи й системи піддаються вдосконаленню, відбувається їх взаємодія. Тренування призводить до підвищення здатності органів чуття розрізняти більш дрібні характеристики динаміки м'язових скорочень. При цьому людина отримує здатність до кращого засвоєння нових рухів і перебудування уже тих, що є. Рухові навички стають більш стійкими і

керуваними. Під час тренування людина отримує можливість усе ширше і усвідомлено оцінювати дії, що виконує. Це свідчить про покращення взаємозв'язку свідомості та рухів (другої та першої сигнальних систем).

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

Фізичне виховання складається із фізкультурної освіти і фізичної підготовки. **Фізична підготовка** – це спеціально організований педагогічний процес фізичного виховання і спрямований на покращення фізичної підготовленості особистості. Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну. **Фізична підготовленість** – це стан вегетативних функцій організму, рівень розвитку фізичних якостей і форм тіла, а також всебічні рухові навички, якими володіє людина.

При різних рухових діях у праці та побуті цілісні функції організму знаходять своє відображення у якісних особливостях рухової діяльності у розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості – і у різних взаємозв'язках між ними.

Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Величина сили визначаються у кілограмах. Вона залежить від рухової навички і координації рухів, які забезпечують можливість участі максимальної кількості м'язів у тому чи іншому русі. Сила кожного м'яза залежить від розвитку внутрішньом'язової координації рухових одиниць, за якої забезпечується їхнє одночасне скорочення. Сила кожного із м'язових волокон пов'язана з його будовою і біомеханічним складом. Відновлення після зусилля пов'язано з активним переключенням до гальмівних процесів у ЦНС і розслабленням напружених м'язів.

Витривалість при фізичних навантаженнях характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу із визначеною інтенсивністю. Вона залежить від формування рухової навички і координації рухів, які забезпечують оптимальну кількість задіяних у роботі м'язів за оптимальної динаміки їх скорочення і розслаблення. При цьому в процесі тренування формується змінність у роботі рухових одиниць у кожному із м'язів і перебудовуються структура й біомеханічні процеси у кожному із м'язових волокон. Під час тренування у циклічних видах спорту витривалість тісно пов'язана із функцією дихання (перш за все тканинного), кровообігу, виділення і терморегуляції.

Функції усіх систем не тільки забезпечують збереження ритму і динаміки м'язових скорочень, але і відновлення організму людини і всіх її працюючих систем в процесі роботи.

Швидкість – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору.

Швидкість – це комплексна рухова якість. Відносно елементарними видами її прояву є швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою тощо) і частота необтяжених рухів.

Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями і технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для побутової, виробничої, тренувальної та змагальної діяльності.

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

Схематично рухова реакція складається із п'яти компонентів:

1. Сприйняття подразника рецепторами.
2. Передача збудження від рецепторів до ЦНС.
3. «Усвідомлення» отриманого сигналу ЦНС і формування сигналу-відповіді.
4. Передача сигналу-відповіді до м'язів.
5. Збудження м'язів і відповідь певним рухом.

Практично часом рухової реакції є час прихованого періоду, тобто час від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час).

Оскільки може бути один або кілька подразників, одночасних або послідовних, то і реакції будуть різні.

Під **спритністю** розуміють здатність людини виконувати складні за координацією рухи при зміні динаміки їх виконання і у оточуючих умовах що змінюються.

Фізіологічною основою цієї якості є координаційно-рефлекторні механізми, сформовані в умовах постійних корекцій у зв'язку із впливом умов виконання тих чи інших вправ. Ця якість погіршується у зв'язку з стомленням, і тому її збереження у спорті вимагає розвитку витривалості.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою. Розвиток гнучкості пов'язаний із підвищенням еластичності м'язів, м'язових суглобів і зв'язок, з удосконаленням координації

роботи м'язів-антогоністів і при багаторічних заняттях – зі зміною форми з'єднуючих кісткових поверхней.

Результат фізичних вправ пов'язаний зі специфічним поєднанням якісних особливостей рухової діяльності та рухової навички. Стомлення по-різному впливає на силу, швидкість, спритність, гнучкість і порушує цей взаємозв'язок, при цьому витривалість і працездатність знижуються.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Охарактеризуйте структуру серця, структуру кровотоку у шлуночках і передсердях, кровопостачання серця як м'яза.
2. Чим відрізняється систола від діастоли? Як це пов'язано із систолічним та діастолічним тиском крові?
3. Охарактеризуйте реакції ЧСС, систолічного об'єму та серцевого викиду на інтенсивність навантаження.
4. Назвіть та охарактеризуйте основні функції крові.
5. Як змінюється об'єм плазми крові при збільшенні навантаження, при тривалому навантаженні за умови високої температури?
6. Що таке гемоконцентрація? Охарактеризуйте її.
7. Як відбувається транспортування кисню в організмі?
8. Назвіть склад дихального апарату людини.

9. Що таке дихальний об'єм, ЖЄЛ, хвилинний об'єм повітря, максимальна вентиляція легенів, вентиляційний еквівалент, загальна ємність легенів?

10. Що таке вентиляція, дифузія та перфузія легенів?

11. Від яких чинників залежить максимальне споживання кисню?

12. Що таке кисневий запит та кисневий борг?

13. Що таке гіпоксія?

14. Назвіть три фази пристосування організму до гіпоксії.

15. Назвіть органи виділення.

16. Охарактеризуйте фізіологічні основи рухової активності.

17. Охарактеризуйте фази формування рухових навичок.

18. Що таке сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість?

19. Втома та підвищення стійкості організму людини до різних умов середовища.

Тема 9. ПСИХОФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ПЛАН

1. Структура системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за групами спеціальностей.

Ключові терміни та поняття: професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), структура.

1. Структура системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

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:

- Підготовка до прискореного професійного навчання.

- Досягнення високопродуктивної праці за обраним фахом.

- Попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття.

- Застосування засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної та професійної працездатності в робочий

та позаробочий час.

- Формування необхідних прикладних знань, умінь і навичок.

- 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.

При плануванні ППФП кафедра повинна враховувати всебічну підготовку в діяльності майбутнього фахівця. Із загальної суми годин на ППФП відводять до 15%.

Структура професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) передбачає відносно стійку будову і 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 немислима 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 і їх зв'язки утворюють структуру.

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

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

Структурі ППФП характерні такі якості, як стійкість, стабільність. Завдяки цьому вона зберігає свої якості при зміні зовнішніх або внутрішніх умов. Специфічним засобом ППФП є фізична вправа, яка визначає дві сторони 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 вишах.

Для підбору засобів ППФП враховуються такі фактори:

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

При підборі вправ ППФП конкретно враховуються особливості освітнього процесу в кожному виші 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 фактори.
4. Корегувальні вправи.

Фізичне виховання у ЗВО 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. Основою концепції ППФП є завдання, цілі та принципи.

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.

2. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за групами спеціальностей. Загальні фізичні якості: високий рівень загальної та статичної витривалості, сила м'язів ший, 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:

- розвиток загальної та 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*.

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

Найбільше втомлюються зорові аналізатори, статичне напруження в опорно-руховому апараті та м'язах шийного відділу хребта призводить до втоми і зниження працездатності в другій половині робочого дня. Доцільне проведення фізкультурних пауз для оптимізації психофізіологічного стану.

Спілкування з людьми створює безліч екстремальних і стресових ситуацій, які вимагають витримки і самовладання. Часто гіподинамія і значні перенапруження, негативні емоції, пов'язані із змістом і умовами праці, що вимагає терпіння і стійкості. Тяжкість роботи характеризується тим, що в її процесі формується початкова стадія граничного функціонального стану, спостерігається помітне зниження фізіологічних функцій центральної нервової системи, зору, м'язово-серцевої судини, дихальної системи, відповідно сповільнюється виконання звичайних робочих операцій, погіршується діяльність. Протягом робочого часу настає граничне функціонування стану організму, при відсутності відповідних профілактичних заходів розвивається

стресовий стан.

Необхідно мати відмінний зір і слух, бажано без зовнішніх дефектів, удосконалювати функції рухового і зорового аналізаторів, зокрема оптимального зорового розрізнення, силового диференціювання, уміти розслабляти м'язи, оптимізувати стан; високий рівень психофізіологічної підготовленості, загальної, статичної, силової витривалості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості, концентрації та стійкості уваги, високий рівень загальної фізичної, психічної витривалості, силової, статичної витривалості м'язів шиї, тулуба, ніг.

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, синтетичного мислення, дедуктивного мислення, креативність.

Завдання ППФП: переважний розвиток фізичних якостей, загальної та статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості; розвиток психофізіологічних якостей – удосконалення в першу чергу 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.

Використовувати прикладні вправи 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*.

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 зоровогоаналізатора.

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.

Інтегральні якості: стійкість – здатність зберігати високий рівень працездатності під впливом стресових, аварійних, міжособистісних ситуацій; здатність тривалий час виконувати працю і виробничі операції як в умовах тривалої гіподинамії та незначного фізичного навантаження, так і в періоди досить високої рухової активності; вміння дозувати невеликі зусилля з амплітудою і точністю, різним напруженням і зусиллями.

Завдання ППФП: 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 і 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*.

Загальні фізичні якості: силова і 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 і точно діяти руками, ручна моторика;
- відчуття рівноваги;
- сила плечового поясу;
- статична витривалість м'язів шиї і спини.
- витривалість у 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.

Інтегральні якості:

- здатність працювати в умовах ненормованого графіка, в різноманітних умовах і на різній місцевості;
- здатність до аналізу і синтезу множини фактів, уміння розслабляти м'язи, оптимізувати зоровий аналізатор.

Завдання ППФП:

- 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 особливе велике значення має при вдосконаленні механізмів терморегуляції. Вміння розслабляти м'язи й оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при відсутності ритму й 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.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) і яка її мета?
2. Які основні завдання ППФП?
3. Яка структура системи ППФП?
4. Які чинники впливають на підбір засобів для ППФП?
5. Які фізичні якості важливі для студентів комунікативної групи спеціальностей?
6. Які фізичні якості є пріоритетними для технічної групи спеціальностей?
7. Як ППФП сприяє попередженню професійних захворювань і травматизму?
8. Які завдання ППФП стосуються розвитку психофізіологічних якостей?
9. Чому важливо враховувати динаміку працездатності при підборі вправ для ППФП?

Тема 10. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НАУКОВІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАЦІ

ПЛАН

1. Фізична культура в системі раціональної організації праці.
2. Місце й особливості різноманітних форм фізичної культури в системі наукової організації праці.
3. Фізична культура безпосередньо у процесі праці та в позаробочий час.
4. Взаємозв'язки виробничої та суміжних форм фізичної культури.

Ключові терміни та поняття: працездатність, раціональність, фізкультхвилинки.

1. Фізична культура в системі раціональної організації праці. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах науково-технічної революції все більшого значення набуває широке впровадження фізичної культури в наукову організацію праці в усіх його проявах (у тім числі працю в промисловому виробництві, установі, навчальні та інші форми праці). Цього вимагають як інтереси всебічного гармонійного розвитку особи, так і закономірності прогресу суспільного виробництва.

Наукова організація праці (НОП), ґрунтуючись на постійному використанні досягнень науки і передового досвіду, передбачає оптимальне об'єднання людей і техніки в єдиному виробничому процесі з ефективним використанням трудових ресурсів і безперервним підвищенням продуктивності праці. Але суть наукової організації праці не зводиться лише до цього. Обов'язкова вимога при цьому до НОП – сприяння зміцненню здоров'я працюючих людей, їхньому всебічному духовному і фізичному розвитку, розвитку трудової творчості та перетворення праці в першочергову життєву необхідність.

Основні завдання наукової організації праці розглядають в економічному, психофізіологічному і соціально-гуманітарному аспектах. В економічному аспекті передбачається забезпечення економії та раціонального використання матеріальних і трудових ресурсів, зростання продуктивності й ефективності праці (шляхом скорочення і ліквідації невиправданих втрат часу, впровадження передових методів праці, ліквідації «простоїв» машин і обладнання, підвищення ступеня їхнього використання тощо).

Психофізіологічні та гігієнічні аспекти НОП стосуються створення на виробництві найсприятливіших умов для нормального функціонування і відтворення робочої сили, збереження і зміцнення здоров'я, покращення природних передумов працездатності працюючих.

Соціально-гуманітарні (у тому числі виховні) аспекти НОП передбачають оптимізацію процесу й умов виробництва у такому напрямі, щоб сприяти постійному зростанню культурно-технічного рівня працівників, їхньому всебічному гармонійному розвитку, розквіту трудової творчості і водночас підвищенню привабливості праці та перетворенню її в першочергову життєву необхідність.

Зрозуміло, що завдання в усіх цих аспектах НОП тісно пов'язані між собою.

Упровадження фізичної культури в наукову організацію праці має істотне соціально-економічне значення. Це визначається перш за все роллю фізичної культури як невід'ємного чинника досягнення високої фізичної підготованості, підвищення загальної працездатності та зміцнення здоров'я.

Унаслідок органічного долучення фізичної культури в НОП істотно, як показують чисельні факти, підвищується продуктивність праці, зменшуються пропуски через хворобу, збільшується трудове довголіття, а поряд із цим підвищується трудова і соціальна активність працівників, підвищується свідоме творче ставлення до праці та трудової дисципліни.

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 вищою руховою активністю і меншою захворюваністю. З'ясовано, що за мінімальних для майже здорових чоловіків віком від 20 до 50 років величин їхньої фізичної працездатності у 58 % випадків спостерігається явний і у 25 % виражений ступінь ризику захворювання ішемічною хворобою серця (ІХС). Окрім того, у чоловіків цього ж віку з високим рівнем фізичної працездатності явний ризик ІХС виявлено лише у 15 % обстежених, а виражений – зовсім не зареєстровано.

Фізичну працездатність звичайно вимірюють кількістю м'язової роботи, яка може бути виконана без зменшення заданого рівня її інтенсивності. Тобто під працездатністю тут розуміється як здатність виконувати роботу, задану відповідно до виробничих або навчальних норм. Її цілісний зовнішній показник – кількість і якість продукції (за однакових технічних і технологічних умов).

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

Останніми десятиріччями в більшості розвинутих країн світу широко розгорнулася кампанія «фізична культура на виробництві». Її першопричина

має, безперечно, економічний характер. Виявилося, що вкладати гроші в зміцнення здоров'я вигідніше, ніж у лікування захворювань. Фахівці з ФРН з'ясували, що збитки народного господарства, пов'язані з різними формами непрацездатності, становлять щорічно 10 % валового національного продукту. У США з 1960 по 1982 рік щорічні вкладення в медичне обслуговування збільшилися з 27 до 200 млрд доларів. Але це не привело до суттєвого зменшення пропусків роботи через хворобу.

У 1982 році була розроблена і впроваджена експериментальна програма занять фізичними вправами для робітників і службовців. У заняттях за цією програмою взяло участь 259 робітників різних підприємств віком від 33 до 55 років. Анкетування і медичний огляд засвідчили, що у понад 50 % учасників програми підвищилася продуктивність праці, у 93 % – покращилося самопочуття, у 89 % – підвищилася стійкість до захворювань, 15 % – кинули палити, на 20 % зменшився виробничий травматизм.

І сьогодні збереження та зміцнення здоров'я працюючих підприємці та державні органи країн Заходу розглядають як виробничу необхідність. Нині тут роблять усе можливе для залучення працюючих до оздоровчих занять фізичними вправами. Показовий у цьому плані досвід американського підприємства «Меса петролеум компанії», де кожному працівникові, який тренується в оздоровчому центрі підприємства не менше трьох разів на тиждень, виплачують щорічну премію в розмірі місячного окладу. Ще на початку 80-х років Американська континентальна корпорація виплачувала грошові винагороди тим, котрі першими проходили медичне обстеження, яке проводили на підприємстві. На деяких підприємствах виплачують премії в 250 доларів по кілька разів на рік тим, хто систематично (не менше 5 разів на тиждень) займається фізичними вправами. Економічно це виявилось значно вигіднішим.

Показовими є також результати соціологічних досліджень ролі фізичної культури на виробництві в морально-психологічних аспектах.

Більшість фактів свідчать, що впровадження виробничої гімнастики позитивно впливає не тільки на підвищення продуктивності праці і зменшення захворювань, але і на трудову дисципліну, сприяє формуванню атмосфери товариськості та доброзичливості в трудовому колективі.

Розкриваючи роль фізичної культури в оптимізації трудової діяльності та її впливу на людину, треба мати на увазі низку прямих і побічних залежностей, що пов'язують фізичну культуру і працю.

У тому числі:

- будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, а у разі достатньо великої тривалості та напруженості – фазу зменшення працездатності. Засоби

фізичної культури прискорюють впрацювання, зменшують або унеможливають спад працездатності та продуктивності праці, сприяють швидшому відновленню втраченої у процесі праці енергії (нервової та м'язової).

Деякі сучасні види праці характеризуються малою м'язовою активністю (гіподинамією) або дещо однобічними вимогами до функціональних можливостей організму. Засоби фізичної культури дають змогу запобігти відхиленням у фізичному стані розвитку, що можуть виникнути з огляду на деякі особливості праці.

У сучасному виробництві виключені поки що не всі умови, які можуть призвести до професійних захворювань і травм. Засоби фізичної культури допомагають значно зменшити їхню ймовірність.

Окремі види праці потребують спеціальної фізичної підготовки, яка може бути забезпечена лише спеціальними засобами і методами фізичної підготовки.

Очевидно, немає такого виду трудової діяльності, успіх у якій хоча б побічно не залежав від загальної фізичної підготовки і міцного здоров'я, що набувається унаслідок раціонального використання засобів фізичної культури. У сучасному виробництві в зв'язку з НТР і швидким зростанням рівня професійно-технічної культури працівників все більше спостерігається поєднання професій. Засобами фізичної культури можна і необхідно забезпечити високий рівень загальної фізичної підготованості та тренуваності (здатності до широких адаптацій) як передумову оволодіння низкою професій і заміни їх. Усе це характеризує тісні зв'язки фізичної культури з працею і вказує на основні напрями щодо реалізації цих заходів.

Отже, мета втілення фізичної культури у систему наукової організації праці в сучасному суспільстві – сприяти підвищенню продуктивності праці у поєднанні зі зміцненням здоров'я працюючих та їхнім гармонійним усебічним розвитком.

Специфічними завдання при цьому є:

- у сфері професійної підготовки – забезпечити необхідний рівень професійно-прикладної фізичної підготованості до вибраної трудової діяльності;
- у процесі праці сприяти оптимальній динаміці працездатності, прискоренню впрацювання, підтриманню високої працездатності, її швидшому відновленню;
- у сфері позаробочого відновлення та профілактики сприяти відновленню працездатності у післяробочий період, усуненню зсувів у фізичному стані організму, викликаних несприятливими умовами праці, запобіганню професійних захворювань (оздоровчо-реабілітаційні функції).

Ці завдання конкретизуються залежно від специфіки праці (розумова або фізична праця, напруженість і тривалість робочих зусиль тощо), особливості його умов (технологічних, гігієнічних тощо) і особливостей реакцій організму на вимоги, що висуває виробнича діяльність та її умови (характер функціональних зсувів в основних системах організму, ступінь втоми тощо). При конкретизації завдань і форм цілеспрямованого використання фізичної культури в системі наукової організації праці (НОП) враховують також відповідно вікові та статеві особливості контингенту, рівень фізичної підготованості, стан здоров'я та загальні умови життя.

2. Місце й особливості різноманітних форм фізичної культури в системі наукової організації праці. Розглядаючи загалом місце фізичної культури в системі НОП, можна виділити *три сфери* (або «рівні») її доцільного використання:

- безпосередньо в межах трудового процесу;
- у безпосередньому зв'язку з процесом праці (на виробництві), але поза його межами;
- поза виробництвом, але у зв'язку з його вимогами (у системі професійно-прикладної підготовки, широких фізкультурно-реабілітаційних засобів тощо). Перші дві сфери становлять сферу виробничої фізичної культури у прямому значенні цього поняття, а третя є ніби перехідною ланкою, що пов'язує як виробничу, так і інші форми фізичної культури.

3. Фізична культура безпосередньо у процесі праці та в позаробочий час. Особливості цілеспрямованого використання фізичної культури безпосередньо в межах праці визначаються логікою цього процесу, його закономірностями й умовами оптимальної організації. Інакше кажучи, у процесі праці знаходять застосування лише такі чинники фізичної культури і лише такі методи її використання, які сприяють підвищенню продуктивності й ефективності праці, а не заважають цьому. Це саме стосується і нормування фізичних навантажень, пов'язаних із залученням фізичної культури у процесі праці: тут виправдані, природно, лише такі навантаження, які сприяють оптимізації виробничого процесу, а не перешкоджають цьому. Звідси зрозуміло, що вибір засобів і методів фізичної культури та порядок їхнього використання у цьому випадку значно залежать від особливостей виробничого процесу (порівняно з іншими формами фізичної культури).

Безпосередньо у виробничому процесі фізична культура представлена переважно виробничою гімнастикою, яка має три форми: вступна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультхвилинки. Для розуміння їхньої суті та розпізнавальних особливостей потрібно хоча б коротко розглянути динаміку

працездатності упродовж робочого дня, оскільки безпосередній зміст усіх форм виробничої гімнастики міститься перш за все в оптимальному оперативному управлінні динамікою працездатності, сприянні максимальній продуктивності праці без шкоди для здоров'я працюючих.

Деякі передумови управління динамікою працездатності впродовж робочого дня. Відомо, що наша працездатність упродовж робочого дня закономірно змінюється відповідно до законів впрацьовування і накопичення втоми: на початку дня вона постійно підвищується, потім стабілізується і посеред робочого дня починає погіршуватися унаслідок втоми; в обідню перерву починається часткове поновлення працездатності; після перерви її динаміка повторюється – підвищення, стабілізація і погіршення наприкінці робочого дня.

При цьому чергуються *три періоди* (або фази):

- *період впрацьовування* (приблизно 1-2 години роботи), коли на основі налагодження регуляторних процесів і активізації функцій організму збільшуються зовнішні показники працездатності, зростає відповідно продуктивність праці;

- *період стабілізації*, коли спостерігаються сталі високі показники працездатності (продуктивності) праці;

- *період відносного і прогресуючого зниження працездатності* (період втомлення), коли продуктивність праці зменшується.

Представлена динаміка працездатності у різноманітних умовах виробничого процесу видозмінюється. Часто на фоні зниження працездатності (безпосередньо перед обідньою перервою і особливо в самому кінці дня) показники продуктивності тимчасово підвищуються. Це явище дістало назву «кінцевого пориву» (припустима фізіологічна основа його, за М. І. Виноградовим – запобіжна умовно-рефлекторна реакція на час майбутнього закінчення праці). Але загальна тенденція динаміки працездатності за значної напруженості та тривалості праці завжди характеризується послідовною зміною трьох вказаних періодів або фаз.

Із погляду фізіології праці зміна цих фаз у процесі праці пояснюється взаємодією процесів впрацьовування, підтримкою оптимального функціонального стану органів і систем, що відіграють провідну роль у цій трудовій діяльності і втомленні. В основі впрацьовування лежить, мабуть, активізація нервово-регуляторних зв'язків, що створюють робочий динамічний стереотип (РДС) підсумування слідів збуджень у міру повторення робочих або аналогічних дій і підвищення в зв'язку з цим рівня функціональної активності усіх органів і систем (по суті, розминка).

Сталість досягнутого функціонального стану залежить переважно від чинників витривалості стосовно цієї трудової діяльності, а також режиму роботи та інших умов, що сприяють мобілізації функціональних резервів організму або навпаки, які шкодять цьому. Втома зростає в міру збільшення тривалості праці. Як вважають, це пов'язано перш за все з порушенням у нервово-регуляторних процесах унаслідок багаторазового впливу подразників (зменшується збуджуваність і лабільність нервових центрів, з'являються функціональні перешкоди в робочому динамічному стереотипі, за С. А. Косімовим), потім відбуваються обмеження, що виникають у результаті вичерпання енергетичних ресурсів та інших функціональних зрушень в організмі, які збільшуються з огляду на тривалість праці і лімітують її діяльність.

Суттєво динаміка працездатності в усіх її фазах залежить не тільки від внутрішніх чинників (властивостей і закономірностей функціонування організму), але також і від режиму праці, його загальної організації та низки інших причин, у тому числі від спрямованого використання фізичної культури. Впливаючи на динаміку працездатності з метою оптимізації трудового процесу, прагнуть, щоб виконувалися перш за все такі вимоги:

- упродовж усього робочого дня повинна якнайдовше підтримуватися висока за цих умов працездатність, виражена у високій продуктивності праці (за доброго самопочуття і настрою тих, хто працює);

- для цього необхідно забезпечити прискорення періоду впрацьовування (без шкоди для подальшого стану організму), продовження періоду підтримки досягнутого рівня працездатності і по можливості зменшити ступінь їхнього зниження під впливом перевтоми;

- під час коротких пауз відпочинку, введених у режим праці, потрібно створити умови для якнайповнішого відновлення працездатності до рівня, близького до оптимального.

Під час створення раціональних режимів праці та відпочинку з орієнтуванням на сформульовані положення можна суттєво збільшити продуктивність праці. Керуючись цим, накреслюють підходи до цілеспрямованого користування виробничою гімнастикою та іншими засобами фізичної культури в процесі праці.

У методиці виробничої гімнастики, як і загалом у методиці виробничої фізичної культури, зберігають своє значення низка загальних методичних принципів фізичного виховання (свідомість і активність, доступність, систематичність та ін.). Але у виробничій фізичній культурі діють не тільки закономірності фізичного виховання, але й закономірності оптимальної

організації праці. Останні накладають на зміст і методику вправ деякі особливості, які знаходять своє відображення у спеціальних правилах підбору комплексів вправ, дозування навантажень і порядку залучення їх у трудовий процес, відповідно до специфіки трудової діяльності та її умов.

Одне із важливих правил – **правило адекватності** (відповідності) змісту комплексів виробничої гімнастики до особливостей трудових дій і фази динаміки працездатності. Для дотримання цього правила потрібен, природно, детальний аналіз специфіки виробничої діяльності та її переважаючий характер (розумова чи фізична праця, або без переважання того чи іншого, склад виробничих операцій та особливості робочої пози, ступінь різноманітності і монотонності робочих дій, загальна інтенсивність і тривалість виробничого навантаження, особливості втоми, що виникає внаслідок виробничої діяльності тощо) з урахуванням цього складають комплекси виробничої гімнастики. Певна частина вправ, які залучені до комплексу, має бути аналогічною до темпу і ритму виробничих рухів. Це необхідно для кращого і швидшого засвоєння темпу та ритму виробничих операцій. Водночас в окремих формах виробничої гімнастики (у фізкультурних паузах і фізкультхвилинках) зберігається **правило контрасту**: де поряд з іншими, використовують вправи, що різко відрізняються за формою і характером пред'явлених функціональних потреб від виробничої діяльності, вони таким способом забезпечують ефект «переключення» активного відпочинку. У разі нормування обсягу та інтенсивності вправ у виробничій гімнастиці має значення **правило «помірності навантаження»**. Суть його в тому, що навантаження, з якими поєднана виробнича гімнастика, повинні викликати не втому, а відновлення, створювати робочий тонус, бадьорий діяльний настрій (хоча разова величина фізичних навантажень може бути в деяких випадках вищою, ніж у робочих операціях).

Характеристика найпоширеніших різновидів виробничої гімнастики.

Конкретна спрямованість, зміст і форми виробничої гімнастики відрізняються залежно від її місця у трудовому процесі. Відповідно виділяють, як уже зазначалося, вступну гімнастику, фізкультурні паузи і фізкультхвилинки.

Вступна гімнастика, про що свідчить уже її назва, слугує ніби вступом у трудовий процес – вона вводиться безпосередньо перед початком роботи (на початку дня, а в окремих випадках і на початку його другої половини, після обідньої перерви) для скорочення періоду впрацьовування і швидшого досягнення високих показників працездатності. Згідно з даними досліджень (В. А. Душков, Н. В. Нікулін та ін.), незважаючи на невелику її тривалість, вона

може на третину і більше скоротити фазу впрацювання та водночас істотно збільшити наступну фазу сталих високих показників працездатності. Вступна гімнастика особливо ефективна перед вранішньою зміною. Вона допомагає налагодженню усіх систем організму на узгоджену діяльність і прискорює процес впрацювання. Тривалість вступної гімнастики становить 5-7 хв. Із них 2-3 хв відводять на вправи загального впливу і 3-4 хв – на спеціальні вправи. Спеціальні вправи за координацією рухів повинні бути подібними до виробничих рухів. Темп виконання вправ вступної гімнастики має бути близьким до оптимального темпу виробничих рухів або незначно його перевищувати.

Подібна рекомендація ґрунтується на тому, що центральна нервова система характеризується деякою інертністю фізіологічних процесів (І. П. Павлов). Унаслідок цього у разі переходу від гімнастики до роботи оптимальний темп немовби нашаровується на робочі рухи і сприяє підвищенню продуктивності праці. Але впродовж робочого дня внаслідок втоми починає порушуватися координація робочих рухів. Вони стають недостатньо точними, менш економними, що призводить до зниження кількості і якості продукції. Якщо своєчасно ввести паузи відпочинку і раціонально у руховому розумінні їх організувати, то вдається не тільки суттєво підвищити продуктивність, але й значно зменшити втому після робочого дня, сприяти збереженню високої працездатності та творчої активності на довгі роки.

Фізкультурна пауза (тривалістю в декілька хвилин) проводиться організовано за 1,5 години до обідньої перерви і до закінчення робочого дня. Проте більшого ефекту можна досягти у випадку її проведення індивідуально, відповідно до зниження продуктивності праці і накопичення суб'єктивного відчуття втоми. Частіш за все це відбувається через 2-3 години після початку роботи і кожні наступні 1,5-2,0 год.

Під час фізкультурної паузи виконують декілька вправ (зазвичай 5-7), здатних викликати ефект відновлення працездатності в результаті «переключення» – зміни діяльності або чергування роботи різних ланок рухового апарату (ефект активного відпочинку виявив, як відомо, ще І.М. Сеченов). Навіть просте чергування різноманітних видів діяльності слугує, за словами відомого фізіолога праці М.І. Виноградова, «могутнім чинником підтримання високої працездатності і життєвого тонусу». Цей ефект буває особливо значущим при оптимально організованому змісті фізкультурних пауз із введенням їх у момент появи перших ознак втоми.

Ефективність фізкультурної паузи обумовлюється трьома чинниками, котрі є у взаємодії: короткочасна перерва в роботі сприяє зниженню втоми;

раціонально підібрані вправи сприяють прискоренню відновлювальних процесів; перехід від одного виду діяльності до іншого сприяє усуненню психологічного напруження.

За фізіологічним значенням фізкультурна пауза є видом активного відпочинку. Її механізм полягає у відновлюючому впливі процесу гальмування в нервових центрах стомлених м'язів, яке виникає внаслідок збудження в їхніх нервових центрах, що працюють під час активного відпочинку. Звідси, основний принцип підбору фізкультурних пауз – залучення до роботи тих м'язових груп, котрі не брали участі або мали незначне навантаження у виконанні виробничих операцій. Важливе значення має також величина зусиль і темп виконання вправ. Якщо виробнича діяльність ставить середні вимоги до фізичного і розумового напруження, то зусилля у процесі виконання вправ фізкультурної паузи повинні бути меншими по відношенню до виробничих. Коли ж робота пов'язана переважно з виконанням важкого фізичного навантаження у фізкультурну паузу залучають вправи, які сприяють зниженню м'язового тонуусу тих м'язів, які значно і тривало напружувалися під час роботи. У фізкультурній практиці вони отримали назву вправ на розслаблення. Це розтягування і потрушування стомлених м'язів, потягування з наступним розслабленням, хлестоподібні рухи кінцівками, дихальні вправи. Коли ж робота пов'язана з малим фізичним навантаженням і значним нервовим напруженням чи переважно розумовою діяльністю (лікарі, наукові працівники, бухгалтери тощо), то інтенсивність вправ у фізкультурній паузі повинна бути значною. Збудження рухових нервових центрів сприятиме розвитку гальмування, а значить, і відновленню інтелектуальних центрів. Зміна видів діяльності сприяє усуненню психічного напруження і має тонізуючий вплив на весь організм. У разі добору вправ для фізкультурних пауз необхідно також подбати про усунення застійних явищ, які виникають у різних ланках організму під час виконання робочих операцій. Наприклад, у випадку виконання роботи сидячи, виникають застійні явища в малому тазі, за малорухливої роботи стоячи – у нижніх кінцівках. У таких випадках необхідно в фізкультурну паузу обов'язково ввести відповідні вправи для таза або ніг.

Фізкультхвилинка є немов би скороченою формою фізкультпаузи. Тривалість разової фізкультхвилинки – 1-3 хв. За цей час виконується приблизно 2-3 вправи, переважно на розслаблення. Чисельність і черговість використання фізкультхвилинок у виробничий процес також, як і при використанні фізкультпауз, залежить від його особливостей. Треба зазначити, що фізкультхвилинки вводять не замість фізкультурних пауз, а як доповнення до них у разі появи перших ознак втоми.

Останніми поряд із фізкультхвилинками стали практикувати під час трудового процесу мікроприйоми відповідно профілактичного характеру. До них належать зазвичай окремі переважно локальні рухи з елементами м'язових навантажень і розслаблень, потрушування кінцівками і зміна поз, а також короткочасні водні процедури (вмивання, полоскання рук у теплих ванночках) та інші відновлювальні операції, на які відводиться усього 20-30 с. За даними Л. Н. Ніфонтова, вони можуть слугувати однією з корисних допоміжних форм фізичної культури.

Поєднання виробничої гімнастики з іншими чинниками оптимізації працездатності. Один із принципів використання усіх форм виробничої гімнастики в системі НОП полягає у вимозі комплектувати її з іншими засобами і методами, що сприяють високим проявам працездатності, продуктивності праці і зміцненню здоров'я працівників (загальногігієнічними, інженерно-психологічними тощо).

Мова йде, зокрема, про *аерацію* (керована вентиляція, що створює комфортне повітряне середовище у робочому приміщенні), *аеронізацію* (насичення робочого приміщення негативно зарядженими іонами), ультрафіолетове опромінення, водні процедури (обтирання, душ, локальні ванни та ін.), спеціальний масаж, функціональну музику (спеціально підібраний музичний супровід, що сприяє формуванню необхідного темпу і ритму та здатний викликати позитивні емоції), психорегулюючі вправи. Поєднання цих чинників із виробничою гімнастикою суттєво підвищують її ефективність. І справа тут не тільки в тому, що створюються гігієнічно нормальні зовнішні умови для виконання фізичних вправ. Одночасно відбувається немов би взаємне накладання ефекту різноманітних чинників, завдяки чому посилюється вплив кожного з них.

Із вищезазначеного видно, що безпосередньо у процесі праці існують достатньо жорсткі обмеження щодо використання усієї різноманітності чинників фізичної культури. Ширші можливості в цьому плані є в до і післяробочий час, і під час обідньої перерви.

Низка чинників фізичної культури, які можуть бути застосовані в доробочий час із користю для майбутньої праці та здоров'я працівників, ще не отримала широкого розповсюдження на виробництві (окрім виробничої гімнастики). Це пояснюється як організаційними причинами, так і недоліками в розробці методики виробничої фізичної культури в цьому її розділі. Зрозуміло, що доцільно розроблені комплекси загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ, більш змістовні, ніж вступна гімнастика, можуть значно підвищити ефективність фізичної культури в системі НОП. Однак

фахівцям потрібно буде детально визначити їхній зміст, оптимальні норми навантажень і порядок застосування.

Це ж саме стосується і використання чинників фізичної культури під час обідньої перерви. У разі її значної тривалості (не менше години) і добре організованого прийому їжі, що займає половину цього часу або менше, з користю може бути використаний комплекс фізичних вправ, які сприяють активізації відновлювальних процесів і загальній оптимізації стану організму. Зокрема, застосовується прогулянкова ходьба, недовготривалі ігри і розваги спортивного характеру, не пов'язані з великим навантаженням, наприклад, настільний теніс, бадмінтон, і гімнастичні вправи загального та спеціального впливу (ближче до кінця перерви). У поєднанні з широким використанням гігієнічних чинників, а також чинників природного середовища (свіже повітря, вода та ін.), вони відіграють не останню роль у створенні оптимальних умов праці й оздоровлення. Усе більшого поширення на виробництві набувають компоненти фізичної культури, які використовуються у післяробочий час (зазвичай, відразу ж після роботи) з відновлювальним, коригуючим, і загальнооздоровчим напрямом. Особливо суттєву роль вони відіграють у тих випадках, коли виробнича діяльність відбувається в екстремальних або у будь-яких несприятливих умовах виробничого середовища (виробничі шуми, вібрація, перегрівання, переохолодження, надмірне навантаження на зоровий аналізатор і т. д.).

Із метою сприяння післяробочого відновлення та профілактики професійних захворювань використовують фізичні вправи як загального, так і спеціалізованого впливу. Перелік їх достатньо широкий: біг помірний і змінної інтенсивності, плавання, спортивні та спеціально адаптовані ігри, гімнастичні вправи та багато інших. Останнім часом більше уваги приділяють підбору спеціалізованих комплексів вправ, які складені, з урахуванням їхнього впливу на працюючих у процесі трудової діяльності, залежно від її умов. Наприклад, для боротьби зі шкідливими наслідками виробничих шумів практикують «сеанси» неінтенсивних ритмічних вправ, що виконуються в ізольованих від шуму приміщеннях у супроводі неголосної мелодійної музики; для профілактики вібраційної хвороби застосовують гімнастичні вправи, вибірково спрямовані на розвиток окремих м'язових груп, локальні вправи з елементами напруження і розслаблення, а також вправи з підвищеними вимогами до цілісної координації рухів. Фізичні вправи в позаробочий час особливо широко поєднуються з гігієнічними, фізіотерапевтичними, бальнеологічними та іншими чинниками відновлення і профілактики (сауна, відновлювальний душ та інші гідропроцедури, відновлювальний масаж, сеанси психорегуляції, ультрафіолетове опромінення та ін.).

Навантаження у фізкультурних заняттях після роботи лімітується менш суворо, ніж протягом робочого дня. Однак це не означає, що тут взагалі відсутні будь-які обмеження. Крім загальних правил нормування навантаження, тут потрібно брати до уваги і післядію робочого навантаження, а також необхідність гарантувати повноцінне відновлення працездатності до початку наступного робочого дня. Ця обставина, на жаль, здебільшого не завжди усвідомлюється правильно, у зв'язку з чим навіть у спеціальній літературі інколи з'являються рекомендації з приводу «належних» обсягів тренувальних і змагальних навантажень у вільний від роботи час, які ніяк не в'яжуться з необхідністю забезпечити повноцінне відновлення працездатності до початку щоденної виробничої діяльності, а, відповідно, і суперечать інтересам високої продуктивності праці. Звідси випливає проблема оптимального нормування усіх післяробочих навантажень, що впливають на динаміку виробничої працездатності, – проблема, що чекає свого більш поглибленого вирішення.

4. Взаємозв'язки виробничої та суміжних форм фізичної культури.

Загальний огляду форм і функцій фізичної культури в суспільстві дозволяє стверджувати, що всі вони так чи інакше пов'язані з трудовою діяльністю. Однак у систему НОП безпосередньо залучають не всі існуючі, а тільки окремі профільовані компоненти фізичної культури. Сюди відносять, крім власне виробничої фізичної культури, засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки, а також спеціальні заходи фізкультурного характеру, що мають переважно оздоровчо-відновлювальну і профілактичну спрямованість.

Поза виробництвом – в умовах профілакторіїв, одноденних і стаціонарних будинків відпочинку, у секціях виробничих колективів фізичної культури, у побуті – застосовують різноманітні чинники фізичної культури, орієнтовані на підготовку до трудової діяльності й оптимізацію її впливу на стан організму. Для збільшення адаптаційних резервів організму, його стійкості відносно до впливів несприятливих умов виробництва використовують циклічні вправи, що розвивають загальну (аеробну) та інші види витривалості (біг, плавання, веслярство, пересування на лижах та ін).

Для виховання професійно важливих рухових здібностей все ширше практикують комплекси спеціально підготовчих вправ і профільні заняття обраними видами спорту.

Найбільші можливості для концентрованого використання чинників фізичної культури є в умовах розширеного відпочинку (у вихідні дні, на час відпустки, у період неодноразового перебування у профілакторіях і на фізкультурно-оздоровчих базах). Реабілітаційно-фізкультурні заходи в цих умовах спрямовані на зняття не тільки поточного, але і кумулятивного

втомлення, що виникло в результаті хронічного сумування наслідків недовідновлення при тривалих періодах напруженої роботи. Особливу цінність у цій ситуації набувають засоби відновлення, що відрізняються особливою емоційною привабливістю і не суворо регламентованою руховою активністю доволі значного обсягу (до найпопулярніших із них віднесено туристичні походи, мисливство, риболовлю).

Отже, фізична культура в системі НОП далеко виходить за межі власне трудової діяльності та її безпосередніх умов. Вона широко пронизує сферу позаробочого відновлення, відпочинку і загальної культури побуту. Систему НОП у зв'язку з цим можна розглядати як один із основних каналів органічного втілення фізичної культури у повсякденне життя працівників. З іншого боку, всі основні форми фізичної культури в побуті та в системі виховання так чи інакше пов'язані з виробничою діяльністю, оскільки забезпечують підготовку до неї, гарантують здоров'я і підвищений рівень загальної працездатності, як важливої передумови високої продуктивності праці.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яке значення фізичної культури в системі наукової організації праці?
2. Які головні завдання наукової організації праці?
3. Що розуміють під терміном «наукова організація праці»?

4. Що являє собою фізична працездатність людини?
5. Яку динаміку має наша працездатність протягом робочого дня?
6. Яка роль професійно-прикладної підготовки у підвищенні працездатності людини?
7. Який ефект дає використання фізичних вправ на виробництві?
8. Як можна підвищити продуктивність праці за допомогою фізичних вправ?
9. Що слід розуміти під активним відпочинком?
10. Назвіть найбільш розповсюджені форми фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах?
11. Який головний принцип підбору вправ для фізкультурних пауз?
12. У чому полягає ефективність вступної гімнастики? Яка її тривалість?
13. Які негативні наслідки можуть виникнути у разі малорухливої роботи стоячи чи сидячи?
14. Які вправи доцільно підбирати для вступної гімнастики?
15. Що розуміють під терміном фізкультурна пауза?
16. Що слугує сигналом до початку проведення фізкультурної паузи?
17. Який оптимальний діапазон тривалості фізкультурної паузи? Як часто треба її проводити?

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Матеріал конспекту «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» надає ґрунтовне розуміння ролі фізичного виховання як невід'ємної складової освітнього процесу, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я та формуванню фізичних якостей майбутніх фахівців. Дисципліна є обов'язковою частиною професійної підготовки студентів, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання», що включає розвиток знань про фізичне виховання та методику проведення занять.

Підкреслюється важливість фізичного виховання у формуванні ціннісного ставлення до здорового способу життя та підготовки до фізичних випробувань. Студенти оволодівають методами самостійного контролю фізичного стану, планування та мотивації до занять фізичною культурою, що є важливими чинниками для формування соціально активних, свідомих громадян. Значний акцент зроблено на індивідуальному підході до кожного студента, який сприяє врахуванню його фізичних особливостей, стану здоров'я та рівня підготовленості.

Одним із ключових завдань є розвиток компетенцій, які дозволять майбутнім фахівцям ефективно організовувати фізичне виховання студентів, формуючи позитивне ставлення до занять фізичною культурою. У цьому аспекті викладений матеріал розкриває способи організації навчально-тренувальних занять, методи мотивації.

Аналіз проблем у сфері фізичного виховання вказує на низку викликів, серед яких – низький рівень мотивації студентів до самостійних занять фізкультурою, обмеженість позааудиторних занять та недостатнє фінансове забезпечення. Відзначено необхідність створення системи стимулювання, яка сприятиме зацікавленості студентів у регулярних заняттях спортом. Потреба у вдосконаленні управління фізичним вихованням, а також покращенні співпраці між викладачем і студентом також є актуальним завданням.

Поданий конспект лекцій є додатковим ресурсом для формування висококваліфікованих фахівців, здатних розвивати фізичну культуру в умовах сучасних закладів вищої освіти, сприяти зміцненню здоров'я студентської молоді та забезпеченню їхньої фізичної підготовки до професійної діяльності.

Також висвітлено сучасні підходи до фізичного виховання, включаючи використання технологій і методів викладання, які сприяють підвищенню мотивації та зацікавленості студентів.

Окреме місце займає роль спортивного клубу як основного осередку фізичного виховання поза аудиторією. Клуби є важливими для студентів, які прагнуть до поглибленого розвитку своїх спортивних навичок, соціалізації та зміцнення командного духу. Крім того, самостійні заняття фізичними вправами, пропаявані методикою, формують у студентів самодисципліну та особисту відповідальність за свій фізичний стан.

У викладеному матеріалі запропоновано комплексні рішення для оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти: моделі професійно-орієнтованого, секційного, індивідуального підходів до занять, які адаптовані до різних рівнів фізичної підготовленості та інтересів студентів. Такий підхід дозволяє врахувати особливості майбутньої професійної діяльності кожного студента, зокрема для тих професій, які вимагають специфічних фізичних навичок.

Необхідно зазначити, що впровадження ефективної системи фізичного виховання вимагає тісної співпраці між різними підрозділами університету: адміністрацією, кафедрами фізичного виховання та медичними службами. Це дозволить створити безпечні та комфортні умови для занять, провести регулярний медичний огляд, адаптувати фізичне навантаження до індивідуальних потреб і стану здоров'я кожного студента.

ЧАСТИНА ІІ. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Практичне заняття 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета заняття:

1. Засвоїти принципи організації фізичного виховання у ЗВО.
2. Розвинути практичні навички планування та проведення уроків фізичної культури.
3. Набути уявлення про ефективність і методи оцінювання уроків фізичного виховання.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

- Лекція-дискусія на тему «Роль фізичного виховання у формуванні гармонійної особистості студента».
- Розгляд нормативних документів і стандартів щодо фізичного виховання у ЗВО.

2. Практична частина:

- Проведення студентами міні-занять у групах із використанням різних видів фізичної активності (наприклад, аеробіка, силові вправи, ігрові види спорту).
- Використання технологічної карти для аналізу та оцінки проведених міні-занять.

3. Аналітична частина:

- Обговорення результатів роботи студентів, аналіз сильних і слабких сторін проведених занять.
- Заповнення технологічної карти для кожного міні-заняття з подальшою оцінкою ефективності.

Технологічна карта для аналізу уроку:

Компонент уроку	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Підготовча частина	Організація студентів, розминка	
Основна частина	Використання методів та прийомів для досягнення мети уроку	
Завершальна частина	Проведення релаксаційних вправ, підбиття	

Компонент уроку	Опис	Оцінка (0-3 бали)
	підсумків	
Рівень активності	Залучення всіх студентів до активної участі	
Методика викладання	Зрозумілість пояснень, мотивація студентів	
Загальна ефективність	Досягнення поставлених цілей уроку	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
 - Обчислення коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$
- $\frac{\text{Сума балів}}{75}$ $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$
- $0.8 \leq K \leq 1$ – висока ефективність.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ – середня ефективність.
 - $K < 0.6$ – низька ефективність.

Завдання для студентів:

1. Розробити сценарій проведення міні-уроку фізичного виховання.
2. Провести міні-урок у групах.
3. Заповнити технологічну карту для аналізу уроку.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Вплив фізичного виховання на розвиток особистості студента».

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Яка мета фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти?
2. Окресліть завдання фізичного виховання у ЗВО?
3. Назвіть основні проблеми сучасного фізичного виховання студентів.
4. Які форми фізичного виховання застосовуються у виші?
5. Яка структура фізичного виховання в освітньому процесі ЗВО?
6. Які існують принципи організації занять фізичного виховання у різних відділеннях?
7. Як класифікуються студенти за медичними показниками для занять фізичною культурою?
8. Які завдання виконує спортивний клуб у ЗВО?
9. Які основні переваги самостійних занять фізичною культурою

студентів?

10. Яка роль фізичної культури у формуванні особистості та професійної компетенції студентів?

Практичне заняття 2

ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Мета заняття:

1. Набути уявлення про гігієнічні принципи, що стосуються фізичного виховання студентів.
2. Розвинути навички організації фізичної активності з урахуванням санітарно-гігієнічних норм.
3. Навчитись оцінювати вплив гігієнічних умов на ефективність занять фізкультурою.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

- Міні-лекція:
 - Значення дотримання гігієнічних норм у фізичному вихованні.
 - Основні аспекти гігієни: санітарні умови залів, особиста гігієна студентів, спортивний одяг та взуття.
 - Особливості фізичних вправ за різних температурних умов.
- Обговорення впливу гігієнічних факторів на здоров'я студентів.

2. Практична частина:

- Робота у групах:
 - Аналіз санітарного стану навчального спортивного залу (або його моделювання).
 - Розробка рекомендацій щодо поліпшення умов занять фізичною культурою.

○ Моделювання ситуацій:

- Як діяти, якщо студент погано себе почуває на занятті?
- Організація безпечних умов фізичного навантаження у великій групі.

3. Аналітична частина:

- Заповнення технологічної карти для оцінки санітарно-гігієнічних умов заняття:
 - Оцінка чистоти та безпеки спортивного обладнання.
 - Відповідність температурного режиму.
 - Зручність одягу та взуття студентів.

- Розгляд студентських рекомендацій та обговорення їхньої доцільності.

Технологічна карта для аналізу гігієнічних умов заняття:

Компонент	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Санітарний стан приміщення	Чистота, вентиляція, освітлення, безпека інвентарем	
Особиста гігієна	Дотримання студентами правил особистої гігієни	
Спортивна форма	Відповідність одягу і взуття вимогам для фізичних занять	
Температурний режим	Комфортні умови для проведення заняття	
Забезпечення водним балансом	Наявність умов для споживання води під час і після заняття	
Загальна гігієнічна ефективність	Вплив умов на безпеку та ефективність уроку	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти карти.
 - Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$
- Вплив умов на безпеку та ефективність уроку
- $0.8 \leq K \leq 1$ – високий рівень гігієни.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ – середній рівень.
 - $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Провести аналіз гігієнічних умов спортивного залу та оцінити їх за технологічною картою.
2. Запропонувати покращення санітарно-гігієнічних норм у контексті фізичного виховання студентів.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Вплив гігієнічних умов на мотивацію студентів до занять фізичною культурою».

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Що таке особиста гігієна?
3. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
4. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
5. Назвіть причини появи гнійничкових захворювань шкіри.

Перерахуйте основні заходи профілактики цих захворювань.

6. Перерахуйте основні гігієнічні вимоги до сну.
7. Дайте визначення терміна «загартування».
8. Охарактеризуйте основні принципи загартування.
9. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
10. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.
11. Опишіть основні особливості догляду за взуттям.
12. Які чинники впливають на розповсюдження серцево-судинних захворювань?
13. Охарактеризуйте дію стресу на організм.
14. Що таке «гіпокінезія»?
15. Які звички згубно впливають на здоров'я людини?
16. У чому полягає негативний вплив куріння на людське здоров'я?
17. Чим небезпечне «пасивне куріння»?
18. Який механізм дії алкоголю на організм людини?

Практичне заняття 3

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета заняття:

1. Ознайомитись із класифікацією та характеристиками засобів і методів фізичного виховання.
2. Набути навичок вибору відповідних засобів і методів для досягнення цілей фізичного виховання.
3. Розвинути вміння аналізувати ефективність використання методів у різних умовах.

Структура заняття:

1. **Теоретична частина:**
 - Міні-лекція:

- Засоби фізичного виховання: вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники.

- Методи фізичного виховання: словесні, практичні, ігрові, змагальні, методи контролю.

- Критерії вибору засобів і методів залежно від віку, рівня підготовленості та стану здоров'я студентів.

- Обговорення практичних прикладів застосування методів у різних ситуаціях.

2. Практична частина:

- Робота у групах:

- Вибір засобів і методів для різних типів занять (аеробіка, силові тренування, спортивні ігри, релаксація).

- Проведення фрагментів занять із демонстрацією використання обраних методів.

- Вправи:

- Студенти моделюють заняття для різних категорій (початківці, просунуті, студенти з обмеженими фізичними можливостями).

3. Аналітична частина:

- Заповнення технологічної карти для аналізу ефективності застосування засобів і методів:

- Чи були засоби адекватними поставленій меті?

- Чи сприяли методи активному залученню всіх учасників?

- Наскільки результативним було заняття?

- Обговорення сильних і слабких сторін використаних засобів і методів.

Технологічна карта для аналізу занять:

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Вибір засобів	Відповідність вправ, методів і завдань поставленій меті	
Різноманітність методів	Використання різних методів: словесних, практичних, змагальних тощо	
Активність учасників	Залучення всіх студентів до виконання завдань	
Мотивація	Забезпечення зацікавленості студентів у занятті	
Результативність	Досягнення поставлених цілей	
Узгодженість	Гармонійна інтеграція методів і засобів у процес заняття	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
 - Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$
- $\frac{\text{Сума балів}}{75}$
- $0.8 \leq K \leq 10.8$ $\leq K \leq 10.8$ – високий рівень ефективності.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ $\leq K < 0.8$ – середній рівень.
 - $K < 0.6$ $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Розробити міні-урок із використанням обраних засобів і методів для певної категорії студентів.
2. Провести аналіз заняття з використанням технологічної карти.

Домашнє завдання:

Написати рефлексію «Які методи фізичного виховання я вважаю найефективнішими і чому?»»

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Які особливості навчальних занять в основному та спортивному навчальних відділеннях?
2. Які завдання реалізуються під час занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП)?
3. Які завдання вирішуються під час професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП)?
4. Які засоби фізичного виховання використовуються для студентів основного і спортивного відділень?
5. Як класифікуються фізичні вправи за структурою рухів?
6. Які принципи фізичного виховання використовуються для студентів спортивного відділення?
7. Як реалізується принцип оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання?
8. Які правила необхідно дотримуватись під час реалізації принципу свідомості?
9. Які основні типи наочності використовуються у фізичному вихованні?
10. Які специфічні принципи лежать в основі базової фізичної підготовки та високої працездатності людини?

Практичне заняття 4

УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета заняття:

1. Ознайомитись із історичними аспектами фізичного виховання в Україні.
2. Засвоїти традиційні українські форми фізичної активності та усвідомити їх значення в сучасному вихованні.
3. Розвинути вміння інтегрувати українські традиції у процес фізичного виховання сучасних студентів.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

- Міні-лекція:
 - Історичні аспекти фізичного виховання в Україні: козацький гарт, народні ігри та забави, танці як засіб фізичного виховання.
 - Вплив природних умов і способу життя на формування традицій фізичного виховання.
 - Виховні цінності традиційних форм фізичної активності: зміцнення здоров'я, формування характеру, патріотичне виховання.
- Обговорення значення українських традицій для збереження національної ідентичності.

2. Практична частина:

- Демонстрація та участь у традиційних українських іграх:
 - «Гилка», «Перетягування канату», «Лави на лаву».
 - Народні танці як форма фізичного виховання (наприклад, елементи гопака або коломийки).
- Робота в групах:
 - Інтеграція українських традицій у сучасні уроки фізичного виховання.
 - Створення сценарію заняття, що включає елементи народних ігор чи танців.

3. Аналітична частина (30 хвилин):

- Заповнення технологічної карти аналізу ефективності проведених ігор або танців:
 - Як активність сприяла фізичному розвитку?
 - Чи забезпечили народні традиції позитивний емоційний ефект?
- Обговорення застосування традицій в умовах сучасного освітнього процесу.

Технологічна карта для аналізу заняття:

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Вибір традиційної активності	Відповідність активностей меті заняття	
Залучення учасників	Активність та зацікавленість студентів	
Виховний потенціал	Формування моральних, патріотичних та соціальних цінностей	
Фізичний розвиток	Рівень залучення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості тощо	
Емоційний ефект	Забезпечення позитивного настрою та залучення	
Інтеграція у сучасність	Доцільність використання традицій у сучасному фізичному вихованні	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
- Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$ =
 $\frac{\text{Сума балів}}{75}$
 - $0.8 \leq K \leq 10.8$ $\leq K \leq 10.8$ – високий рівень ефективності.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ $\leq K < 0.8$ – середній рівень.
 - $K < 0.6$ $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Провести міні-заняття, яке включає елементи українських народних ігор чи танців.
2. Заповнити технологічну карту для аналізу заняття.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Які українські традиції фізичного виховання варто зберігати для майбутніх поколінь і чому?»

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Роль і місце фізичного виховання у побуті народів світу.
2. Значення традицій українського національного тіловиховання.
3. Охарактеризуйте українські традиції фізичного виховання.

4. Який вплив на розвиток фізичної культури українців мали культурні надбання сусідніх народів?
5. Що лежало в основі фізичної культури українського народу?
6. Які особливості фізичної культури українського народу?
7. Охарактеризуйте основу системи фізичного виховання запорізьких козаків.
8. Що було визначальним у системі фізичного виховання козаків?
9. Що являли собою козацькі забави?
10. Охарактеризуйте місце і роль народної педагогіки у фізичному вихованні молоді.
11. Назвіть видатних педагогів, що працювали над створенням національної системи тіловиховання.
12. Хто такий Григорій Ващенко?
13. Перерахуйте основні засади творення української системи тіловиховання.
14. У чому сутність народної педагогіки?
15. Що ви знаєте про видатного українського педагога В. Сухомлинського?
16. Що лягло в основу системи фізичного виховання в Запорізькій Січі?
17. На чому ґрунтувалась ефективна система фізичного виховання в Запорізькій Січі?
18. Назвіть основні вимоги до поведінки тих, хто відвідує заняття з бойового гопака.

Практичне заняття 5

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета заняття:

1. Ознайомитись із фізичними вправами, які сприяють підвищенню працездатності.
2. Набути навичок планування фізичної активності для підтримання високого рівня енергії та продуктивності.
3. Усвідомити важливість фізичного виховання для зниження стомлюваності та профілактики гіподинамії.

Структура заняття:

1. **Теоретична частина:**
 - Міні-лекція:

- Фізичне виховання як чинник підвищення розумової та фізичної працездатності.
- Види фізичної активності, які сприяють відновленню енергії (аеробні вправи, дихальні практики, гімнастика).
- Вплив регулярних занять фізкультурою на когнітивні функції, пам'ять, увагу та зниження стресу.
 - Обговорення впливу фізичної активності на профілактику втоми під час освітнього процесу.

2. Практична частина:

- Розминка:
 - Легка зарядка для активізації кровообігу та підвищення енергетичного рівня.
 - Виконання студентами вправ для підвищення працездатності:
 - Комплекс вправ для активізації серцево-судинної системи (біг на місці, стрибки).
 - Дихальна гімнастика для зняття напруги (вправи на вдих і видих, методики заспокійливого дихання).
 - Елементи стрейчингу для зниження напруження у м'язах.
 - Робота в групах:
 - Розробка короткочасного комплексу вправ для розминки під час навчання в аудиторії.

3. Аналітична частина:

- Аналіз практичної частини:
 - Як виконані вправи вплинули на відчуття втоми та енергійність?
 - Які вправи були найбільш ефективними?
- Заповнення технологічної карти для оцінки комплексу фізичних вправ:
 - Якість виконання.
 - Ефективність для зняття втоми.
 - Зручність виконання в умовах обмеженого часу.

Технологічна карта для аналізу фізичних вправ:

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Підбір вправ	Відповідність вправ завданням підвищення працездатності	
Виконання	Якість і техніка виконання вправ	
Зручність	Можливість виконання вправ у навчальних умовах	

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Ефективність для зняття втоми	Вплив вправ на зниження відчуття втоми	
Емоційний стан	Позитивний вплив на настрій та енергетичний рівень	
Загальний ефект	Поліпшення працездатності після виконання вправ	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
 - Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$ =
- $\frac{\text{Сума балів}}{75}$ Сума балів:
- $0.8 \leq K \leq 10.8$ $\leq K \leq 10.8$ – високий рівень ефективності вправ.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ $\leq K < 0.8$ – середній рівень.
 - $K < 0.6$ $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Розробити власний комплекс вправ для покращення працездатності студентів у навчальних умовах.
2. Провести коротке заняття, демонструючи розроблений комплекс.
3. Заповнити технологічну карту для аналізу ефективності комплексу вправ.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Які фізичні вправи допомагають мені залишатися енергійним під час навчання і чому?»»

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Що таке фізична працездатність людини?
2. Чи існує взаємозв'язок між працездатністю і станом здоров'я?
3. Як змінюється фізична працездатність із віком?
4. Що розуміють під терміном розумова працездатність?
5. Який вплив м'язових навантажень на розумову працездатність?
6. Які чинники обумовлюють фізичну працездатність?
7. Що необхідно для ефективності розумової працездатності?
8. Що таке втома і чому вона виникає?
9. Які існують види втоми?
10. Що таке адаптація? Які зміни спостерігаються в організмі при цьому?
11. Від чого залежить швидкість і глибина адаптаційних змін?

12. Як формується довгострокова адаптація? Від чого вона залежить?

13. Що таке фізична вправа? Який її вплив на організм людини?

14. Як поділяються вправи за впливом на розвиток рухових якостей?

Наведіть приклад кожної групи вправ.

15. Як поділяються вправи за потужністю енергообміну?

16. Які вправи найефективніші для підвищення загальної витривалості?

17. Яка тривалість, інтенсивність і частота занять має бути для розвитку аеробної витривалості?

18. Які фізичні якості, крім витривалості, потрібно розвивати для підвищення працездатності і оздоровчого ефекту?

19. У чому перевага кругового тренування для забезпечення фізичного розвитку?

20. Як відрізняється індивідуальне дозування навантажень у круговому тренуванні?

21. Яких методичних положень необхідно дотримуватися при розвитку гнучкості?

22. Які правила особистої гігієни сприяють підвищенню фізичної працездатності?

23. Які допоміжні гігієнічні засоби сприяють відновленню організму та підвищенню працездатності?

24. Який вплив масажу на організм людини?

Практичне заняття 6

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗНАВЧАЛЬНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета заняття:

1. Ознайомитись із сучасними підходами до організації позанавчальних форм фізичного виховання.

2. Навчитись аналізувати різноманітні форми активності, які сприяють гармонійному фізичному розвитку студентів поза навчальними заняттями.

3. Набути навичок планування позанавчальних заходів із фізичного виховання.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

- Міні-лекція:

- Позанавчальні форми фізичного виховання: гуртки, спортивні секції, фітнес-програми, турніри, спортивно-оздоровчі табори.
- Роль сучасних технологій у позанавчальному фізичному вихованні (мобільні додатки, трекери активності, онлайн-тренування).
- Сучасні підходи до мотивації студентів: інтерактивність, гейміфікація, соціальні мережі.
 - Обговорення кращих практик організації позанавчальних форм у закладах вищої освіти.

2. Практична частина:

- Робота в групах:
 - Аналіз прикладів позанавчальних форм фізичного виховання в Україні та за кордоном.
 - Розробка концепції заходу (наприклад, спортивний флешмоб, турнір, фітнес-челендж).
 - Демонстрація елементів позанавчальної фізичної активності:
 - Проведення командних ігор.
 - Тестування простих фітнес-програм із використанням мобільних додатків (наприклад, 7-minute workout).

3. Аналітична частина:

- Оцінка концепцій і заходів, запропонованих групами:
 - Як організувати захід, щоб він був цікавим і доступним для студентів?
 - Які ресурси потрібні для реалізації?
- Заповнення технологічної карти для оцінки ефективності запропонованих підходів.

Технологічна карта для аналізу позанавчальних форм фізичного виховання:

Компонент	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Інноваційність	Використання сучасних підходів і технологій	
Залученість	Ступінь залучення учасників	
Мотивація	Використання мотиваційних механізмів	
Логістика	Зручність організації та доступність	
Ефективність	Вплив заходу на фізичну активність студентів	
Соціальний аспект	Розвиток командної роботи, спілкування	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
- Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$ =
 $\frac{\text{Сума балів}}{75}$
 - $0.8 \leq K \leq 1.0$ – високий рівень ефективності.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ – середній рівень.
 - $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Розробити програму позанавчального заходу з фізичного виховання (гуртка, челенджу, флешмобу).
2. Презентувати програму, пояснивши її інноваційність та мотиваційний потенціал.
3. Заповнити технологічну карту для аналізу запропонованого заходу.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Як сучасні технології допомагають популяризувати позанавчальні форми фізичного виховання серед студентів?»

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Яка стратегічна освітня мета сучасної системи фізичного виховання у ЗВО згідно з дослідженнями?
2. Які проблеми, пов'язані зі зниженням зацікавленості студентів до фізичного виховання, виділяють дослідники?
3. Які інноваційні форми позанавчальних занять із фізичного виховання пропонуються для підвищення мотивації студентів?
4. Що являють собою «фітнес-програми із циклу Mind&Body»? Які види занять вони включають?
5. Які причини негативного ставлення студентів до занять фізичною культурою?
6. Які педагогічні умови сприяють формуванню культури здорового способу життя у студентів?
7. Як спортивні змагання та туризм впливають на зацікавленість студентів у фізичній активності?
8. Які переваги інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні?
9. Окресліть напрями модернізації системи фізичного виховання у ЗВО.

Практичне заняття 7

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета заняття:

1. Ознайомитись із принципами організації та проведення самостійних занять з фізичного виховання.
2. Набути вміння розробляти й адаптувати комплекси вправ для самостійної роботи.
3. Усвідомити необхідність у регулярних самостійних фізичних тренуваннях.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

- Міні-лекція:
 - Значення самостійних занять у фізичному вихованні: розвиток самодисципліни, підвищення фізичної активності.
 - Основи планування самостійного тренування:
 - Визначення мети (підвищення витривалості, сили, гнучкості, корекція постави).
 - Підбір вправ залежно від цілей і фізичного стану.
 - Організація часу та місця занять.
 - Важливість техніки безпеки під час самостійних тренувань.

2. Практична частина:

- Робота в групах:
 - Розробка індивідуального плану самостійного тренування (розминка, основна частина, заминка).
 - Демонстрація основних вправ із плану (в групах або парах).
- Виконання студентами розробленого плану під контролем викладача:
 - Корекція техніки виконання вправ.
 - Обговорення особливостей адаптації плану до різних умов (зала, парк, квартира).

3. Аналітична частина:

- Заповнення технологічної карти аналізу самостійного заняття:
 - Відповідність вправ поставленій меті.
 - Зручність і безпека запропонованого плану.
- Обговорення викликів, з якими можуть зіткнутися студенти під час самостійних занять, та пошук шляхів їх подолання.

Технологічна карта для аналізу самостійного заняття:

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Планування	Чіткість і реалістичність плану тренування	
Вибір вправ	Відповідність вправ поставленій меті	
Техніка виконання	Дотримання правильної техніки під час виконання вправ	
Безпека	Урахування ризиків і дотримання правил техніки безпеки	
Різноманітність	Розмаїття вправ для розвитку різних фізичних якостей	
Мотивація	Використання мотиваційних елементів (музика, трекери активності тощо)	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
- Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$ =
 $\frac{\text{Сума балів}}{75}$ $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$
 - $0.8 \leq K \leq 10.8$ $\leq K \leq 10.8 \leq K \leq 1$ – високий рівень ефективності заняття.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ $0.6 \leq K < 0.8$ $0.6 \leq K < 0.8$ – середній рівень.
 - $K < 0.6$ $K < 0.6$ $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Розробити власний план самостійного заняття, враховуючи свої цілі та фізичний стан.
2. Виконати цей план і проаналізувати результати, заповнивши технологічну карту.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Як я можу ефективно організувати свої самостійні заняття з фізичного виховання?»

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Які основні вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами студентів?
2. Які знання та навички необхідні студентам для правильної організації

самостійних занять?

3. Які головні умови для успішної організації самостійних занять фізичною культурою у закладах вищої освіти?

4. Які форми позанавчальної фізичної активності можна використовувати для студентів?

5. Назвіть основні мотиваційні чинники, що спонукають студентів займатися фізичними вправами.

6. Яка роль викладача у контролі та самоконтролі студентів під час самостійних занять?

7. Обґрунтуйте важливість ведення щоденника самоконтролю під час фізичних занять.

8. Які вправи зазвичай входять до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ)?

9. Які особливості проведення фізкультпауз і фізкультхвилинок у процесі навчання?

10. Як організувати самостійні заняття для студентів із різними рівнями фізичної підготовленості?

Практичне заняття 8

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ СТУДЕНТІВ

Мета заняття:

1. Ознайомитись із методиками розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації.
2. Розглянути принципи засвоєння та вдосконалення рухових дій.
3. Набути вміння застосовувати індивідуальний підхід до розвитку фізичних якостей.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

- Міні-лекція:
 - Характеристика фізичних якостей:
 - **Сила:** вправи з опором (вага тіла, обладнання).
 - **Витривалість:** циклічні вправи (біг, плавання).
 - **Гнучкість:** вправи на розтяжку, динамічні й статичні методи.
 - **Швидкість:** вправи на реакцію, швидкісну витривалість.

- **Координація:** комплексні вправи, що вимагають точності та узгодженості рухів.

- Основи навчання рухових дій:
- Розподіл на етапи: ознайомлення, засвоєння, закріплення.
- Використання візуальних, словесних і практичних методів навчання.
- Принципи індивідуального підходу в розвитку фізичних якостей.

2. Практична частина:

- **Розминка:** динамічні вправи для активізації всіх фізичних якостей.
- Виконання студентами комплексу вправ, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей:

- Силові вправи: віджимання, присідання, планка.
- Вправи на витривалість: стрибки зі скакалкою, інтервальний біг.
- Вправи на гнучкість: статична й динамічна розтяжка.
- Вправи на швидкість: короткі спринти, ігри на реакцію (наприклад, «відбери м'яч»).

- Вправи на координацію: рухливі ігри, вправи зі спортивним інвентарем.

- Навчання рухових дій:

- Розучування комбінацій рухів у спортивній дисципліні (наприклад, елементи баскетболу або волейболу).

- Індивідуальна робота над складними елементами.

3. Аналітична частина:

- Заповнення технологічної карти для аналізу розвитку фізичних якостей і навчання рухових дій:

- Чи досягнуті поставлені цілі?
- Які вправи були найбільш ефективними?

- Обговорення складнощів і пропозиції щодо вдосконалення методик розвитку фізичних якостей.

Технологічна карта для аналізу заняття:

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Вибір вправ	Відповідність вправ поставленій меті	
Інтенсивність	Оптимальне фізичне навантаження	
Освоєння рухових дій	Чіткість і правильність виконання рухів	
Універсальність	Розвиток кількох фізичних якостей одночасно	

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Індивідуальний підхід	Урахування особливостей і рівня підготовленості студентів	
Загальний ефект	Позитивний вплив на фізичний розвиток студентів	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
 - Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$
- $0.8 \leq K \leq 10.8$ $\leq K \leq 10.8$ $0.8 \leq K \leq 1$ – високий рівень ефективності.
 $0.6 \leq K < 0.8$ $0.6 \leq K < 0.8$ $0.6 \leq K < 0.8$ – середній рівень.
 $K < 0.6$ $K < 0.6$ $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Розробити індивідуальний комплекс вправ для розвитку однієї з фізичних якостей.
2. Презентувати цей комплекс і пояснити, чому обрані вправи є ефективними.
3. Заповнити технологічну карту для аналізу свого комплексу.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Які фізичні якості я хочу розвинути і як планую це зробити?»

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Охарактеризуйте структуру серця, структуру кровотоку у шлуночках та передсердях, кровопостачання серця як м'яза.
2. Чим відрізняється систола від діастолі і як це пов'язано із систолічним та діастолічним тиском крові?
3. Охарактеризуйте реакції ЧСС, систолічного об'єму та серцевого викиду на інтенсивність навантаження.
4. Охарактеризуйте основні функції крові.
5. Як змінюється об'єм плазми крові при збільшенні навантаження, при тривалому навантаженні за умови високої температури?
6. Що таке гемоконцентрація? Охарактеризуйте її.
7. Як відбувається транспортування кисню в організмі?

8. Назвіть склад дихального апарату людини.
9. Що таке дихальний об'єм, ЖЄЛ, хвилинний об'єм повітря, максимальна вентиляція легенів, вентиляційний еквівалент, загальна ємність легенів?
10. Що таке вентиляція, дифузія та перфузія легенів?
11. Від яких чинників залежить максимальне споживання кисню?
12. Що таке кисневий запит та кисневий борг?
13. Що таке гіпоксія?
14. Назвіть три фази пристосування організму до гіпоксії.
15. Назвіть органи виділення.
16. Охарактеризуйте фізіологічні основи рухової активності.
17. Охарактеризуйте фази формування рухових навичок.
18. Що таке сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість?
19. Втома та підвищення стійкості організму людини до різних умов середовища.

Практичне заняття 9

ПСИХОФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета заняття:

1. Ознайомитись із поняттям психофізичної готовності до професійної діяльності.
2. Засвоїти методи розвитку психофізичних якостей, необхідних для ефективної роботи.
3. Розвинути навички саморегуляції, стресостійкості та підтримання оптимального фізичного стану.

Структура заняття:

1. **Теоретична частина:**
 - Міні-лекція:
 - Психофізична готовність: визначення, компоненти (фізична підготовленість, психологічна стійкість, стрес-менеджмент).
 - Взаємозв'язок фізичного та психологічного стану у професійній діяльності.
 - Основні психофізичні якості для професійної діяльності:
 - Фізична витривалість, координація, гнучкість мислення.
 - Стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до концентрації.

- Методи розвитку психофізичної готовності: вправи, релаксація, тренування когнітивних навичок.

2. Практична частина:

- Розминка: динамічні вправи для активації фізичних і когнітивних процесів.

- Виконання вправ для розвитку психофізичних якостей:

- **Фізичні вправи:**

- Інтервальні тренування для витривалості.

- Вправи на баланс та координацію (планка на одній нозі, вправи з м'ячем).

- **Когнітивні вправи:**

- Завдання на швидкість реакції (наприклад, швидке розпізнавання сигналів).

- Ігрові вправи на увагу та пам'ять.

- **Методи саморегуляції:**

- Дихальні техніки для заспокоєння нервової системи (діафрагмальне дихання).

- Медитація або коротка програма усвідомленості (mindfulness).

- Робота в групах:

- Моделювання професійних ситуацій, що потребують високої психофізичної готовності (наприклад, робота в стресових умовах).

- Розробка комплексних підходів до збереження та покращення психофізичного стану.

3. Аналітична частина:

- Обговорення:

- Які вправи були найбільш ефективними для розвитку психофізичної готовності?

- Як регулярна фізична активність впливає на емоційний стан та продуктивність?

- Заповнення технологічної карти для оцінки заходів, спрямованих на розвиток психофізичної готовності.

Технологічна карта для аналізу заходів:

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Різноманітність методів	Використання фізичних, когнітивних і релаксаційних вправ	
Ефективність	Вплив на фізичний і психологічний стан	

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Інтеграція в професійну діяльність	Релевантність вправ для реальних робочих умов	
Активність	Ступінь залучення учасників	
Саморегуляція	Вміння контролювати стрес і емоційний стан	
Загальний ефект	Зміцнення психофізичної готовності	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.
 - Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$
- $\frac{\text{Сума балів}}{75}$
- $0.8 \leq K \leq 1$ – високий рівень готовності.
 - $0.6 \leq K < 0.8$ – середній рівень.
 - $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Розробити індивідуальний план розвитку психофізичної готовності, зосереджуючись на своїй професійній діяльності.
2. Провести самостійне тренування за розробленим планом і заповнити технологічну карту для аналізу результатів.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Мій план розвитку психофізичної готовності для майбутньої професії».

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) і яка її мета?
2. Які основні завдання ППФП?
3. Яка структура системи ППФП?
4. Які чинники впливають на підбір засобів для ППФП?
5. Які фізичні якості важливі для студентів комунікативної групи спеціальностей?
6. Які фізичні якості є пріоритетними для технічної групи спеціальностей?
7. Як ППФП сприяє попередженню професійних захворювань і

травматизму?

8. Які завдання ППФП спрямовані на розвиток психофізіологічних якостей?

9. Чому важливо враховувати динаміку працездатності при підборі вправ для ППФП?

Практичне заняття 10

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НАУКОВІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАЦІ

Мета заняття:

1. Усвідомити роль фізичної культури в підвищенні ефективності праці.
2. Розвинути навички планування фізичних вправ у межах робочого дня для профілактики професійних захворювань.
3. Набути уявлення про впровадження фізичної активності в науково організовану працю.

Структура заняття:

1. **Теоретична частина:**
 - Міні-лекція:
 - Взаємозв'язок фізичної культури та наукової організації праці (НОП):
 - Зниження стомлюваності.
 - Профілактика гіподинамії, порушень опорно-рухового апарату, хвороб серцево-судинної системи.
 - Основні аспекти впровадження фізичної культури в НОП:
 - Робоча гімнастика (вступна, паузи активного відпочинку, компенсаторні вправи).
 - Рациональний режим праці та відпочинку.
 - Облаштування робочого місця з урахуванням ергономічних норм.
 - Приклади впровадження фізичної активності в офісах, на виробництві та в освітніх закладах.
2. **Практична частина:**
 - Проведення комплексів фізичних вправ для різних частин робочого дня:
 - **Вступна гімнастика** (5 хвилин перед початком роботи): дихальні вправи, легкі розтяжки, вправи для активації м'язів.
 - **Під час коротких перерв** (2-3 хвилини): вправи для шиї, плечового поясу, кистей рук, очей.

- **Компенсаторна гімнастика** (після завершення робочого дня): вправи на розслаблення, зняття напруги в попереку, суглобах.

- Робота в групах:

- Розробка комплексів вправ для конкретних професій (наприклад, офісні працівники, викладачі, працівники фізичної праці).

- Моделювання умов їх виконання на робочому місці.

3. Аналітична частина:

- Обговорення ефективності впроваджених вправ:

- Як фізичні вправи впливають на продуктивність праці?

- Які бар'єри можуть виникнути при організації фізичних пауз у робочому середовищі?

- Заповнення технологічної карти аналізу комплексу вправ.

Технологічна карта для аналізу вправ:

Компонент заняття	Опис	Оцінка (0-3 бали)
Відповідність меті	Наскільки комплекс спрямований на зняття втоми та підвищення продуктивності	
Зручність виконання	Можливість виконання вправ у робочому середовищі	
Часова ефективність	Оптимальність тривалості комплексу	
Різноманітність	Включення вправ для різних груп м'язів	
Фізичний та психологічний ефект	Вплив на загальне самопочуття та настрої	
Інтеграція в НОП	Можливість впровадження комплексу в реальну організацію праці	

Методика оцінювання:

- Підрахунок суми балів за всі компоненти.

- Розрахунок коефіцієнта ефективності $K = \frac{\text{Сума балів}}{75}$

- $0.8 \leq K \leq 10.8$ – високий рівень ефективності.

- $0.6 \leq K < 0.8$ – середній рівень.

- $K < 0.6$ – низький рівень.

Завдання для студентів:

1. Розробити індивідуальний комплекс вправ для підтримання продуктивності в межах робочого дня.
2. Провести моделювання виконання комплексу на робочому місці.
3. Заповнити технологічну карту для оцінки ефективності запропонованого комплексу.

Домашнє завдання:

Написати есе на тему «Як фізична культура допомагає організувати ефективну працю в сучасних умовах?»

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Яке значення фізичної культури в системі наукової організації праці?
2. Які головні завдання наукової організації праці?
3. Що розуміють під терміном «наукова організація праці»?
4. Що таке фізична працездатність людини?
5. Яку динаміку має наша працездатність протягом робочого дня?
6. Яка роль професійно-прикладної підготовки в підвищенні працездатності людини?
7. Який ефект має використання фізичних вправ на виробництві?
8. Поясніть, як можна підвищити продуктивність праці за допомогою фізичних вправ.
9. Що слід розуміти під активним відпочинком?
10. Назвіть найбільш розповсюджені форми фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах.
11. Окресліть основний принцип підбору вправ для фізкультурних пауз.
12. У чому полягає ефективність вступної гімнастики? Яка її тривалість?
13. Які негативні наслідки можуть виникнути у разі малорухливої роботи стоячи чи сидячи?
14. Які вправи доцільно підбирати для вступної гімнастики?
15. Розкрийте сутність поняття «фізкультурна пауза».
16. Що слугує сигналом до початку проведення фізкультурної паузи?
17. Який оптимальний діапазон тривалості фізкультурної паузи? Як часто треба її проводити?

ГЛОСАРІЙ

Абсолютна сила (лат. *absolutus* – необмежений, довершений) – 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 (лат. *adaptatio*, від *adapto* – пристосовую) – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

Аеробіка (грец. *ἀήρ* – повітря і *βίος* – життя) – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання та ін.), яка спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; комплекс оздоровчих фізичних вправ, що виконуються під музичний супровід.

Аеробна витривалість – див. Загальна витривалість.

Аеробна працездатність (грец. *ἀήρ* – повітря) – здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу при достатній кількості кисню, що надходить у внутрішнє середовище.

Активна гнучкість (лат. *activus* – діяльний, дійовий) – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Активний відпочинок – діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Алгоритм розвитку рухової дії в процесі навчання – просування від незнання та невміння до досконалого і свідомого оволодіння комплексом навичок на основі теоретико-практичних концепцій навчання: а – незнання, невміння; б – знання рухового завдання; в – уявлення про рухову дію (її «образ»); г – рухове вміння; г – рухова навичка; д – суперуміння (система навичок вищого порядку).

Анаеробна працездатність (грец. *ἀνα* – префікса, що означає зворотну дію і *ἀήρ* – повітря) – здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що надходить у внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

Варіативність техніки (лат. *variatio* – зміна) – характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби.

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

Визначальна ланка техніки рухів – найважливіша частина певного способу вирішення рухового завдання.

Викладання – діяльність учителя в процесі навчання, що полягає у постановці перед учнями пізнавальних завдань, повідомленні нових знань, організації спостережень, теоретичних і практичних занять, керівництві роботою учнів із засвоєння, закріплення й застосування знань, умінь та навичок, у перевірці їхньої якості.

Виховання – процес цілеспрямованої, систематичної, організованої та планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери виховання з метою формування в останнього світогляду, високих моральних, громадських і професійних рис для становлення й вдосконалення його особистості.

Виховання фізичних якостей – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Відкладений (слідовий) тренувальний ефект (лат. *effectus* – виконання, дія, від *efficio* – дію, виконую) – зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення – після тренування, протягом наступних днів.

Відновлення – сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють поточне (у ході виконання вправ), швидке (відразу після припинення роботи (період повернення кисневого боргу), віддалене (протягом тривалого часу після виконання тренувального навантаження), стрес-відновлення (після хронічних перенапружень) відновлення.

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

Впрацьовування – підвищення рівня функціонування організму від початку роботи до появи стійкого стану.

Втома – спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється у суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втому.

Гігієна фізичної культури та спорту (від грец. *ύγιεινος* – здоровий) – галузь гігієнічної науки, яка розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток,

загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників і спортсменів.

Гігієнічна фізична культура – різні форми фізичної культури, що включені у рамки повсякденного побуту.

Гіперкінезія (грец. *ὑπερ* – префікс, що означає підвищення, надмірність і *κίνησις* – рух) – підвищена (надмірна) рухова активність.

Гіподинамія (грец. *ὑπο* – префікс, що означає зниження, нестачу і *δύναμις* – сила) – знижена рухливість унаслідок зменшення сили рухів.

Гіпокінезія (грец. *ὑπο* і *κίνησις* – рух) – вимушене зменшення обсягу рухів унаслідок малої рухливості (недостатня рухова активність).

Гіпоксія (кисневе голодування) (грец. *ὑπο* і лат. *oxy (genium)* – кисень) – зниження вмісту кисню в тканинах.

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.

Гомеостаз (грец. *ὁμοιος* – подібний, однаковий і *στάσις* – стояння, нерухомість) – підтримування динамічної сталості внутрішнього середовища організму за рахунок пристосувальних (адаптивних) реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх чинників, що порушують цю сталість.

Гра – форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки й культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості).

Дефіцит (резерв) активної гнучкості (лат. *deficit* – не вистачає) – різниця між величинами активної та пасивної гнучкості. Дефіцит активної гнучкості є показником гнучкості.

Динамічний стереотип (грец. *στερεος* – твердий, просторовий і *τύπος* – слід, відбиток) – стан функціональної системи, коли вона набуває стаціонарного характеру, що закріплюється в результаті багаторазових повторень дій.

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

Дозування навантаження – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу та простору.

Ефективність техніки (лат. *efficio* – дію, виконую) – характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Загальна (аеробна) витривалість – здатність довготривало виконувати роботу помірної інтенсивності при максимальному функціонуванні м'язової системи.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, всебічної рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Загальна фізична підготовка спортсмена – процес, який спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

Загальнометодичні принципи фізичного виховання – вихідні положення, які відображають основні закономірності навчання і визначають загальну методику процесу фізичного виховання. Загальнометодичними принципами фізичного виховання є принцип науковості, принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації, принцип систематичності, принцип міцності та прогресування.

Загальнорозвивальні вправи – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки та спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування – основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні чинники (режим, харчування, громадська й особиста гігієна).

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.

Здоровий стиль життя – мотивований або неусвідомлений вибір поведінки залежно від природного середовища, соціально-економічних умов, статі, віку, освіти, рівня інтелектуального та фізичного розвитку, особистісних якостей індивіда, який веде здоровий спосіб життя.

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

Кінестезія (грец. *κίνησις*, від *κίνημα* – рух і *αίσθηση* – відчуття) – відчуття положення і переміщення свого тіла та окремих його частин у просторі.

Класифікація фізичних вправ – розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи й підгрупи відповідно до певних ознак. Класифікація фізичних вправ здійснюється за ознакою історично усталених систем фізичного виховання (гімнастика; ігри; спорт; туризм), за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань (основні (змагальні); підвідні; підготовчі), за ознакою їхньої переважної спрямованості на виховання окремих фізичних якостей (швидкісно-силові види вправ; вправи циклічного характеру на витривалість; вправи, які вимагають високої координації рухів; вправи, які вимагають комплексного прояву фізичних якостей і рухових навичок в умовах зміни режимів рухової діяльності, ситуації та форм дій), за ознакою спортивної спеціалізації (змагальні; спеціально-підготовчі (підвідні, розвивальні, імітаційні); загальнопідготовчі), за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні; ациклічні; змішані) та ін.

Концентрація фізичних якостей – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

Координаційна витривалість – 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 – здатність доцільно будувати (формувані, 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.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – галузь медицини, яка вивчає і реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їх профілактики, відновлення працездатності.

Методика фізичного виховання (грец. *μεθοδία*) – спеціальна галузь педагогіки, яка впорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією.

Методи спортивного тренування – способи застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена й тренера. Розрізняють дві групи методів спортивного тренування: загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи) і практичні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод).

Методи стандартних вправ – способи застосування фізичних вправ, при яких рухи повторюються без суттєвих змін їхньої структури та зовнішніх параметрів навантаження. Розрізняють методи стандартно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність без зміни інтенсивності) і методи стандартноінтервальних вправ (повторення вправ через визначені інтервали відпочинку). Методи стандартних вправ належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи фізичного виховання – способи впорядкованої взаємозв'язаної діяльності вчителя і учнів, які спрямовані на вирішення завдань освіти, виховання, розвитку та оздоровлення. Розрізняють дві групи методів фізичного виховання: специфічні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод), які характерні тільки для процесу фізичного виховання і загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи).

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.

Організм людини – цілісна система, в якій всі органи тісно пов'язані між собою і знаходяться в складній взаємодії; ця система здатна до саморегуляції, підтримування гомеостазу, коригування та самовдосконалення.

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

Педагогічна технологія (грец. *τέχνη* – майстерність і *λογος* – слово, вчення) – систематичне й послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу.

Педагогічне тестування – сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують розробку педагогічних тестів, підготовку і проведення стандартизованої процедури вимірювання рівня підготовленості вихованців, а також обробку й аналіз результатів.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні – система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів і навантаження, що застосовуються (визначення зв'язку між чинниками впливу і чинниками змін). У фізичному вихованні розрізняють попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий педагогічний контроль.

Перевтома – стійкі функціональні порушення у результаті надмірної втоми, що не зникають при відпочинку.

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

Підсумковий контроль – система заходів, спрямованих на з'ясування результатів педагогічного впливу за відносно тривалий період (семестр, рік) із метою визначення успішності виконання річного плану-графіка освітнього процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання та його складових.

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 людей. Розрізняють перспективне (на тривалий термін), поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) планування процесу фізичного виховання.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні – способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться як учителем, так і самими учнями (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок тощо. Розрізняють такі форми позаурочних занять: малі (ранкова гімнастика, увідна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку та ін.), великі (заняття фізичними вправами у рамках розширеного активного відпочинку (активні перерви в школі, туристичні походи, рухливі ігри та ін.),

самостійні тренувальні заняття за типом урочних (аеробіка, шейпінг, калланетика, оздоровча ходьба і біг, атлетична гімнастика та ін.), змагальні (офіційні змагання, відбіркові змагання, контрольні змагання).

Попередній контроль – система заходів, спрямованих переважно на діагностику досягнень учнів 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.

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 тих, хто займається, на навантаження після навчального заняття).

Працездатність – потенційна здатність людини протягом певного часу виконувати роботу заданої величини. Розрізняють аеробну й анаеробну працездатність.

Принципи фізичного виховання – основні теоретико-практичні положення, які відображають загальні науково-педагогічні, фізіологічні та психологічні закономірності діяльності людини відповідно до специфіки фізичного виховання. Розрізняють загальнометодичні та специфічні принципи фізичного виховання.

Пропаганда фізичної культури і спорту (лат. *propaganda* – те, що підлягає розповсюдженню) – цілеспрямована діяльність із поширення, популяризації та формування у населення фізкультурних знань за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою розвитку в людей потреби до систематичних занять фізичними вправами, спортом і туризмом.

Процес навчання (лат. *processus* – проходження, просування вперед) – специфічна форма пізнання об'єктивної дійсності, оволодіння суспільно-історичним досвідом людства; двосторонній процес взаємопов'язаної діяльності вчителя (діяльності викладання і діяльності з організації й управління навчальною діяльністю учня) і діяльності учнів (учіння), спрямований на оволодіння останніми системою знань з основ наук, умінь та навичок їх практичного застосування і розвиток творчих здібностей.

Процес стомлення – сукупність змін, що відбуваються у різних органах, системах та організмі в цілому під час виконання фізичної роботи і приводять зрештою до неможливості її продовження.

Психологія фізичного виховання і спорту (грец. *ψοχή* і *λόγος* – слово, вчення) – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву,

розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання і спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Ранкова гімнастика (грец. *γυμναστική, γυμνάζω* – треную, роблю вправи) – систематичне виконання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ із метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). Ранкова гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

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

Ритмічна (аеробна) гімнастика – різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки й танцювальні елементи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику. Ритмічна гімнастика належить до великих форм занять фізичними вправами.

Ритм рухів (грец. *ρυθμός* – розмірність, узгодженість) – комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль в часі та просторі, їх послідовність і ступінь змін (збільшення, зменшення) у динаміці дії.

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.

Розвиток фізичних здібностей – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

Рухливість – здатність виконувати великий обсяг рухів з ефективним використанням власних анатомо-фізіологічних даних, які знаходяться у прямій залежності від еластичності сполучних тканин, сухожилів і м'язів, а також від стану нервової системи, що впливає на працездатність м'язів та регулює їхні координаційні функції.

Рухова активність (лат. *activus* – діяльний, дійовий) – потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухову активність.

Рухова дія – цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

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

Рухова реакція (франц. *reaction*, лат. *re* – проти і *actio* – дія) – усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості та складні рухові реакції.

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.

Самовиховання – формування людиною своєї особистості відповідно до поставленої мети.

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

Самоосвіта – освіта, набута у процесі самостійної діяльності, без проходження систематичного курсу навчання в освітньому закладі.

Самооцінка – цінність, значущість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки.

Сенситивний період (лат. *sensibilis* – чутливий) – найбільш сприятливий віковий проміжок часу для інтенсивного розвитку певних фізичних якостей і оволодіння руховими діями.

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.

Сила руху – динамічна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає ступінь фізичного впливу ланок опорно-рухового апарату, що рухаються на будь-які зовнішні матеріальні об'єкти. Розрізняють внутрішні (сили активного скорочення – тяги м'язів, сили еластичного опору розтягуванню м'язів, реактивні сили) та зовнішні (сили реакції опори, гравітаційні сили, тертя і опору зовнішнього середовища та ін.) сили руху.

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

Силова спритність – здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

Силова точність рухів – здатність оцінювати та диференціювати ступінь м'язових напружень різними групами м'язів у різних рухах.

Силові здібності – 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 – 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.

Складні рухові реакції – відповідь певною руховою дією з низки можливих на один із декількох сигналів (реакція вибору); адекватна рухова дія у відповідь на об'єкт, що рухається (реакція на об'єкт, що рухається).

Специфічні принципи фізичного виховання – вихідні положення, що відображають специфічні закономірності фізичного виховання і правила, які впливають із закономірностей його системної побудови. Специфічними принципами фізичного виховання є принцип безперервності процесу фізичного виховання, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового збільшення розвивально-тренувальних впливів, принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічної побудови занять, принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

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

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

Спорт – власне змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дієвий чинник фізичного виховання, одна із основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення

та розширення міждержавних, міжрегіональних зв'язків (як багатогранне суспільне явище).

Спортивна гімнастика – регламентоване правилами змагань опосередковане (безконтактне) протиборство спортсменів на гімнастичних снарядах, у вільних вправах та в опорних стрибках.

Спортивна діяльність – упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини у галузі спорту.

Спортивна етика (лат. *ethica*, грец. *ἥθος* – звичай) – сукупність норм поведінки, моральних правил, що регулюють стосунки людей у сфері спортивної діяльності.

Спортивна стратегія (грец. *στρατηγία*) – теорія спортивної боротьби: мистецтво управління підготовкою спортсмена (команди) і ведення спортивної боротьби.

Спортивна тактика (грец. *τακτική* – мистецтво командування військом) – розділ загальної теорії спортивної боротьби, що розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку (доцільні способи ведення змагальної діяльності спортсменом (командою), які підпорядковані певному задуму та плану досягнення змагальної мети).

Спортивна техніка (грец. *τεχνικός* – вправний, досвідчений, від *τέχνη* – майстерність) – спосіб виконання змагальної дії, який формується або вже сформований у спортсмена та характеризується певним рівнем ефективного використання ним своїх можливостей для досягнення спортивного результату.

Спортивна форма – оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

Спортивне вдосконалення – педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення – показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, що виражається у конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне тренування (англ. *training* – вправляння, від *train* – виховувати, навчати) – спеціалізований педагогічний процес, який будується

на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів.

Спортивно-тактична підготовка – педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну тактичну та спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

Спортивно-технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни і сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну та спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Спритність – здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Теорія фізичного виховання (від грец. θεωρία – розгляд, дослідження) – наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що є частиною загальної системи виховання людини.

Техніка фізичних вправ (грец. τεχνικός – вправний, досвідчений, від τέχνη – майстерність) – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Технічні засоби – пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації у процесі навчально-тренувальних занять із метою підвищення їхньої ефективності.

Управління фізичною культурою і спортом – система конкретних форм і методів свідомої діяльності, яка спрямована на забезпечення ефективного функціонування та плановий розвиток галузі фізичної культури і спорту з метою більш повного задоволення потреб людей у фізичному вдосконаленні.

Урочні форми занять у фізичному вихованні – способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться вчителем із групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовленості упродовж точно встановленого часу, за сталим розкладом. У фізичному вихованні урочні форми занять включають уроки та навчально-тренувальні заняття. Тренувальні пристрої – технічні засоби, які забезпечують виконання фізичних вправ із визначеними зусиллями і структурою рухів без взаємодії, що контролюється.

Фізична досконалість – історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

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 освіта – системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань.

Фізична підготовка – педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Фізична підготовка спортсмена – педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін (компонентів) підготовки. Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

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

Фізичне виховання – 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 – стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні механізми; протистояння негативному впливу середовища.

Фізичне навантаження – вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

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

Фізичні якості – 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 (лат. *pausa*, з грец. *παύσις* – припинення) – 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.

Фізкультурний самоконтроль – сукупність операцій самоконтролю (самопостереження, аналіз та оцінка свого стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально як безпосередньо у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя за правилами, що встановлені у галузі фізичної культури.

Фізкультурні хвилинки – короткочасні (до 3 хв) перерви у певній діяльності для виконання фізичних вправ із метою перепочинку та підтримки працездатності впродовж робочого дня. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм занять фізичними вправами.

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

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

Швидкісні здібності – 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 рухових реакцій – здатність екстрено реагувати в ситуаціях, що вимагають термінових рухових реакцій (характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

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. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.
3. 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.
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. 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.
6. 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.
7. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.
8. 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.
9. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти : посіб. / О.Ю. Ажиппо, В.О. Павленко, Є.Є. Павленко. Харків, 2019. 285 с.
10. 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.
11. Фіцула М. М. Педагогіка : підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Академія, 2009. 528 с.

12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

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. 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.
13. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей : навч.-метод. посіб. Хмельницький : Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.
14. 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.
15. 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.
16. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.
17. 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.
18. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
19. Стадник В. Актуальність інноватики в освітньому процесі фізичного виховання: виклики воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 18, С. 145–154.
20. 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.
21. Фіцула М. М. Педагогіка : підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Академія, 2009. 528 с.
22. Чернищук В. С., Гасанова У. О., Соколов А. С. Особливості рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2022. № 40, С. 58–59.
23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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., Vykhreshch 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

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

Рецензент *М. В. Маліков*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *Г. А. Омеляненко*