Лекція 1

ТЕМА: Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів у навчальних закладах І-ІУ рівнів акредитації.

ПЛАН.

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Форми занять з ФВ у ВЗО.
3. Особливості організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО).
4. Актуальні проблеми фізичного виховання у ВЗО України.

Мета і завдання ФВ студентів ВЗО.

Мета ФВ у ВЗО - сприяти послідовному формуванню ФК фахівця (відповідного рівня освіти), здатного реалізувати її в професійній, побутовій, діяльності, службі у війську.

Курс фізичного вихованя націлений програмою на вирішення наступних специфічних завдань:

– набуття студентами системи знань з основ теорії, методики, організації фізичного виховання і вміння працювати організаторами, інструкторами, тренерами і суддями по видах спорту;
– психофізична підготовка до праці з врахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності.

Ці завдання фізичного виховання студентів вирішуються з врахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості інтересів і спосібностей студентів, а також їх майбутньої професійної діяльності.

Задачі ***освітнього*** спрямування: формувати систему знань з ФК та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному ФВ;

сприяти оволодінню системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фк діяльності;

сприяти розвиткові й удосконаленню психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Сприяти набуттю фонду рухових умінь і навичок, забезпечення ППФП.

Задачі ***оздоровчого*** спрямування:

зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвиткові організму;

профілактика захворювань,

забезпечення високого рівня ФС,

працездатності протягом всього періоду навчання.

Задачі ***виховного*** спрямування: формувати розуміння

ролі ФК в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності;

мотиваційно-ціннісного ставлення до ФК;

установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання;

потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.

Форми занять з ФВ у ВЗО.

Основними документами планування є: учбовий план, програма яка визначає зміст практичних і теоретичних розділів, графік занять, який відображає порядок проходження розділів програми по часу і термінах виконання контрольних норм і вимог.

Робочі плани розкривають методичну послідовність засвоєння учбового матеріалу кожного розділу програми і плани конспекти окремих занять і разом із спортивним клубом, кафедра розробляє положення про змагання і календарний план змагань.

Крім цього складається загальний план роботи кафедри в якому передбачається весь комплекс мір необхідних для всебічного забезпечення процесу фізичного виховання студентів.

Результати фізичних вправ студентів оцінюються по показниках поточних контрольних вправ, залікових змагань і даних лікарського контролю. Здійснюється попередній, поточний і підсумковий контроль.

Навчальний процес з ФВ у ВЗО здійснюється в таких формах: навчальні заняття (теоретичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів за завданням викладача, контрольні заходи. Всі форми ФВ організуються і плануються викладачами кафедри ФВ, спортивним клубом ВЗО.

Основні види навчальних занять з ФВ у ВЗО: -лекції; -лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття; -консультації.

Зміст *теоретичного* розділу програми передбачає вивчення студентами основ ТіМФВ. Лекційний курс розрахований на 2 роки в обсязі 20 год на тиждень. На 1 курсі читається 10 лекцій. В них розкриваються основні поняття системи ФВ, мета, задачі, нормативні вимоги, організаційні форми занять фізичними вправами. Викладаються вимоги особистої гігієни, сну, харчування, одягу, до організації самостійних занять. Даються відомості про ФА, її значення для розвитку організму людини. На 2 курсі студенти ознайомлюються з метою і задачами спортивного тренування, основними його розділами, принципами, засобами, методами.

Практичний курс програми містить матеріал для вирішення задач ФВ для кожного з навчальних відділень окремо для хлопців і дівчат. Весь навчальний матеріал основного відділення класифікується за видами спорту: гімнастика, л/а, плавання, лижні гонки, с.ігри, туризм, ППФП.

Залік з ФВ. Терміни і порядок виконання контрольних вимог, вправ і нормативів визначається навчальною частиною ВЗО разом з кафедрою ФВ на весь рік і доводяться до студентів. Рекомендовано тестування ФП проводити протягом 1-го місяця занять на кожному курсі (вступний контроль) і повторно - в кінці кожного року до початку екзаменаційної сесії.

Позанавчальні заняття з ФВ проводяться у формі:

-занять в спортивних клубах, фк-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами;

-самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом. (Основна задача таких занять - сприяти підвищенню ФА. Самостійні заняття рекомендуються період екзаменаційних сесій, канікул, коли академічні заняття з ФВ не проводяться. Для самостійних занять надаються спортивні споруди, викладачами кафедри забезпечується методичне керівництво. Зі студентами спеціального відділення самостійну форму занять рекомендують практикувати у вигляді *виконання домашніх завдань. Додаткові* заняття організовуються для відстаючих і слабопідготовлених студентів. Їх задача - зміцнення здоров'я, розвиток ф.я., необхідних для засвоєння програмного матеріалу, виконання нормативів);

-масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів (Спортивний клуб разом з викладачами кафедри ФВ ск5ладає положення і календар спортивних заходів. Кількість видів спорту залежить від матеріально-технічної бази ВЗО, регіону, складу викладачів тощо);

-занять протягом дня по забезпеченню працездатності післяробочого відновлення, психорегуляції, корекції. Види занять: ранкова, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фк-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, заходи післяробочого відновлення, супровідні вправи.

Особливості організації і змісту роботи кафедри ФВ ВЗО.

Загальне керівництво роботою по фізичній культурі в вузі здійснює ректорат. Безпосередньо організовує і проводить цю роботу кафедра фізичного виховання. Самодіяльною фізкультурною роботою керує спортивний клуб.

Кафедра - один із структурних підрозділів ВЗО. Вона проводить навчальну, методичну, науково-дослідну діяльність з однієї чи кількох споріднених дисциплін.

До змісту ***навчальної*** роботи входить:

розподіл студентів за навчальними відділеннями;

організація і проведення навчальних занять з ФВ зі студентами навчальних відділень у відповідності до затверджених навчальних планів, програм з ФВ;

проведення консультацій, методичних занять зі студентами (для надання методичної і практичної допомоги в організації самостійних занять ФК);

організація індивідуальних занять для студентів з послабленим здоров'ям, тими, хто має недостатню ФП);

тестування ФП студентів

приймання заліків (іспитів) з ФВ.

До *основних напрямків і завдань* роботи кафедри ФВ також відносяться:

проведення наукових і науково- методичних досліджень з актуальних проблем ФВ у ВЗО, що сприяють подальшому вдосконаленню системи ФВ студентів.

Наукове обгрунтування і методичне забезпечення всіх форм ФВ студентів.

Вдосконалення засобів і методів, що використовуються у ФВ і спортивному тренуванні студентів.

Підготовка і видання підручників, навчальних посібників, методичних розробок, рекомендацій, вказівок, матеріалів ФВ студентів.

Розробка індивідуальних фк-оздоровчих і спортивних програм для студентів за допомогою комп'ютерних технологій.

Підвищення професійної кваліфікації викладачів і навчально-допоміжного персоналу кафедри.

Головний напрямок господарської діяльності кафедри полягає у підготовці і утриманні спортивних споруд у відповідності до завдань і принципів ФВ, екологічних та санітарно-гігієнічних норм і правил.

Завдання клубу:впровадження в побут студентів ФК і С. Підвищення спортивної майстерності членів клубу, підготовка з їх числа спортсменів високого класу.

Актуальні проблеми з ФВ у ВЗО України.

Відсутність організованої системи мотивації молоді до занять з ФВ;

Неефективне дидактичне наповнення ФВ (фактичне виключення з практики ФВ бігу на витривалість, гімнастики, плавання);

Недостатній обсяг ФВ в абсолютній кількості навчальних закладах, що значно поступається фізіологічно обумовленим нормам і і підтверджено державними нормативами;

Низька якість навчального процесу з ФВ в ВЗО;

Незадовільне кадрове забезпечення (недостатня забезпеченість процесу ФВ кадрами, невиправдане скорочення їх кількості, низький професіоналізм фахівців), різке скорочення в галузі фахівців, які мають наукові ступені і звання;

Недостатнє науково-методичне забезпечення (відсутність сучасних програм, підручників, навчальних посібників, методичних матеріалів);

Недостатнє матеріально-технічне забезпечення (відсутність необхідної кількості закритих спортивних споруд, закриття плавальних басейнів, недоступність споруд);

Недостатнє фінансове забезпечення ФВ.

Лекція 2

Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді.

ПЛАН.

1. Завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами.
2. Особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами.
3. Методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.

1. Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.

- Пропаганда здорового способу життя
- Залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом якомога більшої кількості студентів;
- формуванню вмінь та звички самостійно використовувати доступні засоби ФВ у повсякденному житті о метою оздоровлення. фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;
- вибору спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;
- підготовка громадського фізкультурного активу навчального закладу;
- забезпечення активного відпочинку;
- оздоровлення;
- вдосконаленню знань, вмінь, навичок; рухових, моральних у вольових якостей набутих в процесі засвоєння обов'язкового курсу ФВ і на цій підставі забезпечення готовності студентів до більш якісного засвоєння матеріалу державної програми;

2. Різний рівень знань, здоров’я, фізичної та спортивної підготовленості студентів багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі ФВ у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

В режимі робочого дня. Ранкова гігієнічна гімнастика.

Головна мета - оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Фахівцями спостерігалася на 18-20% вища працездатність у студентів, що виконували РГГ. Основу РГГ складає 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 справив стані нормального тонусу і з хорошим настроєм. Паралельно можна вирішувати і такі задачі як формування і збереження постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих фізичних якостей, формувати характер і т. і.

Тривалість РГГ 10-15 хв., комплекс складається з 7-8 вправ для усіх м’язових груп. Через кожні 2 тижні в комплекс вводять нові вправи. ЧСС зростає на 50-80% у порівнянні з 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 неформовано активізують кровообіг в крупних м’язових групах нижніх кінцівок і тазової області: 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 рухів.
4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але немаксимальними м’язовими зусиллями, наприклад віджимання 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. Вправи циклічного характеру, що активізують функції дихальної і серецево-судинної системи в рамках аеробного режиму, наприклад серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140-15- уд/хв.
7. Заспокійлива перехідна серія вправ, наприклад ходьба в спадаючому темпі з акцентованими

дихальними вправами.

Фізкульт-паузи покликані попередити втому, покращити функціональний стан, для підтримання робочої працездатності. Комплекс складається з 4-6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв. ЧСС зростає до 110-120 уд/хв посередині комплексу і до кінця його - повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5-6 фк-пауз і фк-хвилин в тому числі через 2-3 години занять і за 2 год до їх закінчення.

Для м'язів, що при виконанні роботи знаходилися в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз) дається динамічне навантаження. М'язи, що виконували динамічну роботу - підлягають розслабленню.

Комплекс фк-хвилинки для студента повинен містити вправи для крупних м'язових груп і вправи на розслаблення і гнучкість хребта. Для зменшення тонусу судин головного мозку даються вправи з обертанням голови, скручуванням тулуба. Пропонується така 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.

Фізкульт-хвилинки - своєрідна вкорочена фк-пауза. Комплекс містить 2-3 вправи, виконується кожні 1,5-2 год. Різновид - мікропаузи - тривалістю 20-30 с.

Корегуюча гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань. Для студента актуальними захворюваннями є близькорукість.

Ввідна гімнастика. Фізіологічна крива має класичну форму, але максимум навантаження припадає на 1/3 заняття. Пропонуємо комплекс для полезнавця:

1. ходьба
2. потягування
3. для м'язів плечового поясу
4. м'язи спини і живота (нахили, скручування)
5. м'язи ніг (стрибки, присідання)
6. на координацію і увагу
7. ходьба.

Самостійні форми занять для студентів ПТУ, технікумів, коледжів, інститутів в позанавчальний час є: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

У навчальних групах заняття спрямовані на підвищення рівня всебічної фізичної підготовки, поглиблене відпрацювання технічних прийомів та їх поєднання з обраного виду спорту, вивчення тактичних дій правил змагань здобуття знань і навичок суддівства навичок проведення занять з новачками, досягнення результатів.

Спортивні відділення (**секції**) створюються за видами спорту, які мають найбільше прикладне значення для успішного оволодіння професією, а також з тих видів, для яких є належні умови. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (6О-90 хв у ПТУ; 90-120 хв у технікумах, коледжах та інститутах). Секції з туризму культивуються у значній кількості вищих навчальних закладів. Робота в них складається з наступних розділів:

- практичних занять з учнями (студентами) по навчанню прийомам туризму (техніки та тактики);
- підготовка громадського активу з туризму ;
- проведення туристських змагань, залікових І тренувальних походів.

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

Групи з загальної фізичної підготовки організовуються для студентів які ще не підготовлені до занять в спортивних секціях та являються своєрідною перехідною формою від занять із загальнопідготовчим спрямуванням до спеціалізованих занять спортом. Вони створюються для студентів. які бажають покращити фізичну підготовленість з метою успішного оволодіння матеріалом навчальної програми, а також тих, які

хотіли б удосконалюватись в якому-небудь виді спорту, але ще не обрали спеціалізацію. Такі групи комплектуються переважно за статевими або віковими ознаками. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (45-60 хвилин -у ВЗО 1-2 рівнів акредитації; 80-90 хвилин у ВЗО 3-4 рівнів акредитації)

Основні **задачі** роботи секцій:

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

Різний рівень фізичної підготовленості осіб передбачає використання гандикапів і коефіцієнтів при масових формах занять: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК -виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади.

Спортивні змагання є однією з найбільш ефективних форм організації масової , фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали тренування з будь-якого виду спорту за рідким винятком з великою охотою беруть участь у змаганнях. Їх результат - найбільш вірогідний інтегральний показник рівня набутої у процесі тренувань майстерності.

В умовах ВНЗ спортивні змагання і спортивно-масові заходи є засобом залучення студентів до занять, підвищення їх фізичної і функціональної підготовленості, виховання корисних рухових навичок. Їх доступність для студентів зумовлена правильно організованим внутрішнім календарем спортивно-масових заходів, підбором змагальних вправ та можливостями участі в них студентів з різним рівнем фізичної підготовленості за рахунок гандикапів, коефіцієнтів.

Багатостепеневість внутрішньої системи змагань - на першість навчальної групи, курсу, курсів, факультету, факультетів, навчального закладу, кубкові змагання та чемпіонати, дає змогу кожному студенту, залученому до спортивно - масової роботи, виступати 8 - 10 разів на рік. Цього достатньо, щоб підтримувати особисту мотивацію до занять. Практика показує, що студенти, які займаються в секції, виступають в змаганнях і з інших видів спорту. У свій час така багатоборна підготовка заохочувалася кафедрами ФВ ВЗО. Таким чином, фізкультурно спортивні заходи окрім виявлення бажаючих займатися в секціях з видів спорту, надають можливість оцінити свої досягнення, сприяють підготовці до складання нормативів, разом з тим дають змогу виявити найбільш здібних для комплектування команд для участі в змаганнях вищого рівня.

Традиційно головне місце серед змагань у ВЗО займає спартакіада. Положення про комплексну спартакіаду розробляється кафедрою ФВ і спортивним клубом з урахуванням наявної матеріальної бази, наявності спеціалістів з видів спорту, фізкультурного активу тощо. Положення узгоджується зі студентським профкомом і затверджується ректоратом ВЗО. Головним при складанні положення є збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх її учасників. Не менш важливими є агітаційно-пропагандистські заходи під час проведення і підготовки спартакіади. Ретельна підготовка учасників і місць змагань, урочисте відкриття змагань і підведення їх підсумків, своєчасне висвітлення її результатів у таблицях, стіннівці - все це підвищує інтерес до змагань, сприяє залученню студентів у спортивні осередки.

3. Організація та проведення фізкультурно - оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.

Види таборів бувають наступні:

І оздоровчі табори; 2 оздоровчо-спортивні табори; 3 спортивні табори; 4 табори відпочинку та праці; 5 туристичні табори;4 військові табори,

В свою чергу ці табори підрозділяються на дві групи (в залежності від сезону - літні, зимові).

Загальні задачі ФВ студентської молоді в таборах відпочинку наступні:

І) зміцнення здоров'я відпочиваючих засобами ФК і спорту, з врахуванням природних кліматичних умов і на цій основі підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та загальної працездатності організму,

2) залучення до регулярних занять ФК і спортом х студентів;

3) підготовка громадських інструкторів та суддів по спорту:

4) ознайомлення із санітарно - гігієнічними вимогами користування природними засобами.

5) прищеплення навичок дотримання розумного та раціонального режиму відпочинку;

6) виховання навичок самоуправління та організації активного відпочинку;

7) виховання студентської молоді в дусі патріотизму, високої моралі і колективізму.

Задачі можуть конкретизуватись в залежності від типу табору. Сувора диференціація процесу фізичного виховання, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, правильний розподіл видів занять

протягом дня, захоплюючі фізкультурно-масові і спортивні заходи - основні принципи навчально-тренувального процесу в таборі.

В таборах можуть бути застосовані наступні форми навчально-спортивної та масово-оздоровчої роботи:

1. Щоденна ранкова гігієнічна гімнастика; Проводять усім складом студентів, що відпочивають в таборі. Поділ на групи для виконання РГГ не рекомендується. Комплекси складаються таким чином, щоб кожні 5 днів зростало навантаження.
2. Навчально - тренувальні заняття проводяться ввечері (зранку). Для занять і участі в змаганнях відводиться 2,5 - 5 години щодня.
3. Заняття з плавання.
4. Заняття зі студентами з відхиленням в стані здоров'я
5. Заняття на пляжі з метою збільшити обсяг рухової активності тривають до 2 годин щодня.
6. Загартовування повітрям, сонцем, водою;
7. Туристичні походи (одно- і багатоденні). Навчання встановленню палатки, вкладати заплічник, розкладати багаття, вмінню в'язати вузли, застосовувати страхування, вести групу, регулювати швидкість ходьби, здійснювати переправу.
8. Змагання з різних видів спорту; Змагання мають найбільший ефект, коли вони: проводяться за традиційною, відомою всім програмою, підводять підсумок роботи за сезон, забезпечені відповідним суддівством і санітарним обслуговуванням, залучають до участі всіх студентів, використовують популярні види спорту.
9. Трудові процеси (прибирання території тощо).
10. Інструкторсько-методичні заняття.

Рекомендується для правильної організації навчально-виховної в умовах спортивного табору:

- побудова і проведення процесу ФВ у відповідності до віку, стану здоров'я, загальної фізичної підготовленості тощо.
- забезпечення однорідності груп з урахуванням статі, віку, підготовленості, схильностей до певного виду спорту.
- розробка плану спортивно-масової фізичної підготовки з врахуванням специфіки місця і часу відпочинку, специфіки табору.
- систематичне проведення різних змагань між різними групами студентів.
- використання різноманітного інвентарю.
- лікарсько-педагогічний контроль.

Лекція 3

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ І-ІУ рівнів акредитації.

1. Завдання ППФП студентів.
2. Засоби ППФП.
3. Форми організації ППФП студентської молоді.

1. ППФП - спеціалізований вид ФВ, спрямований на формування і підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно до вимог певної (конкретної) професії.

Реалізація процесу ППФП у ВНЗ освіти покликана сприяти успішному професійному ставленню і розвитку особистості. Таким чином кажучи - це у своїй основі процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових вмінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо зв'язаних із ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна працездатність.

Соціальне значення ППФП у сучасних умовах визначається перш за все громадською потребою у збереженні та зміцненні здоров'я майбутніх спеціалістів, здатності до підвищення ефективності праці у продовженні творчого довголіття та скороченні втрат робочого часу через хвороби.

Основними факторами, які визначають загальну спрямованість, задачі та зміст ППФП, є:

1) характер, об'єм поступаючої інформації та умови її сприйняття у процесі праці;
2) характер основних робочих рухів (дій);
3) особливі зовнішні умови професійної діяльності (Б.І.Загорський, 1985);

Саме наведені фактори і обумовлюють задачі ППФП студентської молоді у ВНЗ освіти України. ППФП покликана вирішувати наступні задачі:

1) озброїти студентів прикладними знаннями про професію, фізичні якості, необхідними для успішного виконання трудових операцій, для високоефективної праці;
2) сформувати у студентів рухові вміння і навички, які будуть сприяти ефективній праці майбутніх спеціалістів;
3) виховувати у студентів фізичні і психічні якості, необхідні для майбутньої трудової діяльності;
4) сприяти кращому засвоєнню трудових операцій, прискореному навчанню професій;
5) навчити використовувати засоби активного відпочинку для боротьби із виробничою втомою, для швидкого та повного відновлення сил;
6) підвищувати функціональну стійкість та здатність пристосування до несприятливих впливів умов праці (вібрація, шум, т.ін.)

2. В якості **засобів** ППФП застосовують головним чином фізичні вправи, які відображають особливості майбутньої трудової діяльності, а також фактори зовнішнього середовища. В залежності від методичної організації, від об'єму, інтенсивності виконання та інших умов одні й ті самі вправи можуть давати різний тренувальний ефект. Виходячи з цього засоби ППФП систематизують у групи за їх переважним значенням для розв'язання конкретних педагогічних задач.

Для розвитку професійно важливих фізичних якостей застосовують вправи на бистроту, силу, загальну швидкісну і силову витривалості, координацію рухів та ін. Це головним чином вправи із основної гімнастики, видів легкої атлетики, спортивних ігор, важкої атлетики та ін. За їх допомогою можна зміцнити м'язи, на які припадає найбільше фізичне навантаження, додатково розвивати фізичні якості, які необхідні для тієї чи іншої професії.

Для формування і вдосконалення допоміжно-прикладних навичок застосовують так звані природні дії (стрибки, метання, лазіння, плавання), вправи із прикладного туризму та ін.

Підвищити стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища можна, застосовуючи вправи, які не тільки вдосконалюють яку-небудь якість, але й одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект. Наприклад, стійкість до перегрівання можна підвищити за допомогою вправ, які супроводжуються значним теплоутворенням: тривалим бігом, інтенсивним пересуванням на лижах, ковзанах, спортивними іграми, боксу та ін.

З метою вдосконалення психічних якостей - вольових, уваги, сприйняття простору, часу м'язових зусиль та ін. - великого значення набувають фізичні вправи та заняття певними видами спорту. Слід зазначити, що вплив останніх на розвиток психічних якостей неоднаковий. Специфіка кожного конкретного виду спорту визначає активність відповідних психічних функцій та ступінь їх прояву. Наприклад, бокс, спортивні ігри виробляють точність часу реакції на руховий об'єкт, бистроту рухової реакції; гімнастика у більшій мірі розвиває точність м'язових зусиль при діях руками і таке інше.

Вдосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, які містять елемент небезпеки та ризику та інше.

Орієнтовний зміст ППФП для деяких ВНЗ з урахуванням особливостей профілю майбутньої спеціальності студента.

Групи вузів	Зміст ППФП
Спеціалісти для роботи у польових та інших умовах.	Туризм. Орієнтування на місцевості. пересування у гірській місцевості, розбивка биваку. Організація та проведення переправ через водні перешкоди. Верхова їзда і транспортування вантажів і т.п.
Водного транспорту (морського та річкового флоту, рибної промисловості.	Плавання спортивними способами на боку, в одязі. Пірнання, підводне плавання. Веслування та управління човном. Керування човном за допомогою канату та жердини. Вітрильний спорт. Вміння в'язати плоти і керувати ними. Допомога на воді (дії рятівника) та інше.
Авіаційні, авіаційно-технологічні.	Спортивна гімнастика, ак ак акробатика, вправи на батуті, стрибки у воду, гірськолижний спорт, фігурне катання. Вправи для тренування вестибулярного апарату і для орієнтування у просторі на спеціальних пристроях, стендах, тренажерах.
Металургійні.	Загартування повітрям, сонцем, водою, снігом. Проведення занять на відкритому повітрі в зимову пору року в легкому одязі. Заняття лижним спортом, плавання. Проведення занять в умовах змінних температур та інше.
Будівельні.	Вправи на рівновагу і на вестибулярну стійкість. Спортивна гімнастика, акробатика, вправи на батуті. Гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну та інше.
Юридичні (на деяких факультетах.	Вправи на силу, переважно для рук, на витривалість, координацію рухів, на бистроту, спортивна боротьба самбо, бокс. Стрільба стендова і кульова та інше.

Таким чином, усі засоби ППФП можна об'єднати у наступні групи:

- прикладні фізичні вправи і окремі елементи із різних видів спорту;
- цілісне застосування прикладних видів спорту;

- оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби (тренажери, прилади, наочні посібники), які моделюють окремі умови і характер майбітньої професійної праці студента.

Слід пам'ятати, що до змісту ППФП студентів також входить вивчення теоретичного матеріалу з наступних питань: ступінь і задачі ППФП; особливості та вимоги професій до психічних і фізичних якостей та до рухових навичок; характеритсика прикладних вправ і видів спорту, які використовуються для даного виду підготовки; організація ППФП; навчальні нормативи. Окрім того, необхідною умовою реалізації ППФП є єдність її із загальною фізичною підготовкою, оскільки вона є передумовою для спеціалізованого педагогічного процесу. Разом із тим загальну фізичну підготовку слід здійснювати і паралельно зі спеціалізацією. У цьому випадку окремі професійно важливі якості розвиваються ефективніше.

Таким чином, обидва види фізичної підготовки повинні складати дієву систему заходів по ФВ з певним професійним спрямуванням.

3. У системі ВНЗ освіти мають місце декілька форм організації ППФП до яких можна віднести наступні:

– спеціально організовані навчальні заняття (обов'язкові і факультативні);
– самостійні і самодіяльні заняття;
– масові оздоровчо- фізкультурно-спортивні заходи, які можуть вибірково застосовуватись у вузах і на факультетах різного профілю.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Мета теоретичних занять - озброїти майбутніх спеціалістів необхідними прикладними знаннями, які забезпечують свідоме і методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до майбутньої професійної діяльності. При проведенні теоретичних занять навчальний матеріал повинен бути розрахований не тільки на особисту підготовку студента, але і на підготовку його як майбутнього керівника виробництва, від якого у значній мірі будуть залежати масштаби використання засобів ФКіС у режимі праці і відпочинку його співпрацівників.

У різних ВНЗ України наряду з обов'язковими теоретичними заняттями, передбаченими навчальною програмою з ФВ передбачаються додаткові теоретичні розділи ППФП, які розкривають найбільш актуальні її сторони для даних навчальних закладів. Так в медичних вузах читаються лекції на теми, які висвітлюють питання лікарського контролю і лікувальної ФК, профілактики спортивного травматизму, спасіння потопаючих і надання їм першої медичної допомоги, спортивного масажу і таке інше.

Теоретичний матеріал з ППФП не завжди може бути викладений у межах обмежених годин, які відводяться для цих цілей програмою з ПВ. У таких випадках використовуються і короткі тематичні бесіди під час практичних занять з ППФП. Зокрема, питання пов'язані із технікою безпеки, доцільно пояснювати під час практичних занять.

Зміст практичних занять у спеціальному навчальному відділені повинен бути скоректований у відповідності до можливостей кожного студента у залежності від характеру відхилень у стані його здоров'я. Під час проведення подібних занять у навчальних відділеннях спортивного вдосконалення повині бути максимально використані можливості кожного виду спорту для виховання прикладних фізичних і спеціальних якостей, створені передумови для успішного формування прикладних вмінь і навичок.

Самостійні і самодіяльні заняття з ППФП - необхідний елемент засвоєння обширного прикладного матеріалу. У ВНЗ практикується самостійне виконання студентами завдань викладачів кафедри ФВ. Виконання подібних завдань контролюється викладачами, у

окремих випадках вони включаються до залікових вимог по семестрам. До них, наприклад, відносяться самостійне складання, обґрунтування і проведення з навчальною групою комплексів гігієнічної та виробничої гімнастики, здобуття прикладних знань і вмінь організаторської, інструкторської та суддівської роботи з ФКіС та ін.

ППФП на самодіяльних заняттях студентів у позанавчальний час має декілька форм і заняття прикладними видами спорту або їх елементами під керівництвом викладачів-тренерів і громадських інструкторів у секціях спортивного клубу, ДТСААФ, в оздоровчо-спортивному таборі, самостійно у режимі робочого дня і у вільний час на учбових і виробничих практиках, у канікулярний час.

Однієї із форм ППФП є масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Важливу роль має насичення програми цих заходів прикладними видами спорту або їх елементами. Наприклад, для майбутніх спеціалістів, які готуються для роботи у польових умовах та в експедиціях (геологи, географи і т.ін.), на літній навчальній практиці проводяться Спартакіади, до програми яких включаються “геодезичні естафети”. Регулярне проведення подібних спортивних змагань студентським спортивним клубом, кафедрою ФВ і профілюючими кафедрами сприяє підвищенню якості та ефективності ППФП.

Конкретна програма, зміст теоретичних і практичних занять і залікових нормативів, а також вибір форм ППФП розробляються кафедрами ФВ для кожного ВНЗ (факультету) на підставі ретельного вивчення умов і характеру майбутньої трудової діяльності студентів.

Слід зазначити, що проблема нормативних критеріїв ППФП поки що вирішена лише частково і головним чином у першому наближенні, що пояснюється, як значною кількістю існуючих професій, так і їх динамічним обновленням, а також недостатньо масовим розгортанням досліджень у цьому напрямку.

Лекція 4

ТЕМА: Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.

1. Мета і задачі ФП військовослужбовців.
2. Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.
3. Засоби ФП військовослужбовців.
4. Форми організації ФП військовослужбовців

І. Мета і задачі фізичної підготовки.

Фізична підготовка в Збройних Силах України є однією з ланок системи фізичного виховання в Україні. Разом з тим вона входить складовою частиною в систему бойової підготовки військ, являючись одним з її пердметів, складовою і невід'ємною частиною навчання і виховання військовослужбовців.

Основними факторами, що визначають вимоги до фізичної підготовки особового складу Збройних Сил являються :

* характер прийомів і дій військовослужбовців при виконанні ними бойових задач;
* умови бойової діяльності військовослужбовців;
* характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень в процесі бойової діяльності;
* географічні умови місця дислокації військових частин або ймовірного ТВД (театру дій);
* особливості впливу навчально-бойової і бойової діяльності на фізичний і психічний стан військовослужбовців;
* рівень розвитку військової техніки і зброї і інше.

Метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до оволодіння зброєю і бойовою технікою, ефективного їх використання в бою, стійкого перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів бойової діяльності.

М е т а фізичної підготовки досягається з допомогою розв'язання загальних і спеціальних завдань.

До загальних завдань фізичної підготовки всіх військовослужбовців відносяться:

1. Оволодіння навичками,необхідними в бойовій діяльності (прискореного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, пересування на лижах по пересіченій місцевості, надання допомоги і т.п.)

2. Розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей (загальної витривалості, сили, бистроти і спритності).

3. Виховання психічної стійкості, впевненості в своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, витримки і самоволодіння.

4. Зміцнення здоров'я, загартування і підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов і факторів бойової діяльності.

Спеціальні завдання фізичної підготовки формулюються з врахуванням конкретних особливостей і умов діяльності військовослужбовців. Як показує досвід спеціальні завдання розв'язуються успішніше, якщо вони формуються на основі спільності вимог до декількох спеціальностей і при цьому враховується організаційна структура військових частин і підрозділів. Тому в настановах з фізичної підготовки спеціальні завдання визначені для особливого складу видів Збройних Сил і родів військ, а також для представників військових спеціальностей, що мають яскраво виражену специфіку діяльності - льотчиків, танкістів, десантників і т. д. Крім цього дотримуються принципу визначення спеціальних завдань для всього особового складу військових частин виходячи з вимог, що визначаються основною військовою спеціальністю. З допомогою засобів фізичної підготовки розв'язуються також спеціальні завдання з підвищення бойової готовності військ.

ІІ. Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.

На сучасному етапі розвитку суспільства спеціалістами відзначається зростання ролі і впливу фізичної підготовки на боєздатність військовослужбовців і бойову готовність військ. Цілий ряд фактів і аргументів, що наводяться нижче підкреслюють це.

Вдосконалення озброєння і бойової техніки викликає все більш глибокий розподіл військової праці, народжує нові військово-технічні спеціальності, веде до появи нових видів фізичних і нервово-психічних навантажень. Вони вимагають здатності швидко переробляти великі обсяги інформації, стійкості до тривалої роботи, уважності, точної координації. Причому ніякі навіть найскладніші і досконалі приклади не можуть замінити людину як при виконанні елементарних, так і більш складних мисленних операцій.

Ускладнення озброєння привело до появи систем, що вимагають колективного обслуговування, вироблення групової навички узгодженої діяльності військовослужбовців. Тому різний рівень фізичної

витривалості, рухової координації в членів бойового розрахунку може привести до цього, що темп роботи буде визначатися найслабшим воїном, його помилки приведуть до відмови техніки.

Застосування противником нових видів озброєнь підвищує фактор несподіваності і висуває до військ вимоги бути в постійній бойовій готовності до відбиття нападу противника.

З'явилась особлива дисципліна - бойове чергування. Розрахунок повинен переходити до роботи в максимальному темпі без всякого періоду впрацьовування, а на це здатні тільки люди з хорошою фізичною підготовкою, високою психологічною стійкістю.

Постійна бойова готовність висуває особливі вимоги до збереження точності дій на протязі всього чергування. Таук ще недавно в передачі інформації були допустимі 1-2 помилки на 100 переданих знаків, то в сучасних умовах вимоги до точності зросли в багато раз. Вона прямо залежить від степені втоми, яка наступає пізніше в осіб з високою фізичною витривалістю. Фізична підготовка, забезпечуючи збереження працездатності і формування спеціальних якостей особового складу, є одним із важливих елементів підтримання бойової готовності військ.

Сучасний бій характерезується високою маневреністю сил і засобів, напруженістю і швидкоплинністю, швидкими змінами обстановки, підвищенням ролі людськогофактора. Бій вимагає високих морально-бойових і фізичних якостей, здатності витримувати величезні психічні і фізичні навантаження. Висока інтенсивність бойових дій зумовлює дефіцит часу. Економія часу в виконанні бойових прийомів стала одним з показників бойової майстерності, а вона можлива тільки на базі фізичної готовності.

Дефіцит часу в бойовій обстановці, колективний характер діяльності, не дозволяє використовувати індивідуальний темп роботи, викликає надмірне фізичне і психічне навантаження і відповідно втому особового складу.

Фізична підготовка - фактор підвищення бойової виучки військовослужбовців. Розгляд питання про вплив рівня фізичної підготовленості на стан бойової виучки військовослужбовців неможливий без розуміння механізму здійснення цього впливу. Чисельними дослідженнями доведено, що в основі цього механізму лежить ***явище переносу навичок і умінь*** , сформованих в одній області людської діяльності на результати оволодіння навичками і уміннями в інших сферах. Цей перенос може здійснюватися як в близьких по структурі діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в далеких.

Як добре нам відомо в теорії фізичного виховання існує також явище переносу фізичних якостей (зокрема сила-швидкість).

Вплив фактора фізичної підготовленості на польову, повітряну, морську виучку характерний для всіх військових спеціальностей. Наявність достатнього арсеналу рухових навичок, здатність швидко і ефективно переключатися з одних прийомів діяльності на інші - важливі умови надійності оператора автоматизованої системи. Високий рівень фізичної тренованості дозволяє суттєво підвищувати здатність воїнів до швидкої оцінки обстановки, до прийняття рішеннь в складній обстановці. Як показують дослідження час на оцінку обстановки і прийняття рішення фізично добре підготовленими операторами РЛС скорочується на 24%, а кількість допущених помилок зменшується майже вдвоє.

Фізична підготовка, що проводиться планомірно допомагає інтенсифікувати процес бойового навчання. Приклад: багатоденні навчання, хронометраж дій особового складу свідчить: 60 % всього часу - дій пов'язані з значним фізичним навантаженням; сон не більше 20 % часу, що становить 35-40 % від норми. Подолання таких навантажень під силу фізично тренованим людям. У солдат з відмінною оцінкою показники працездатності залишаються майже без змін, а у слабо підготовлених вона знижується після першої доби нгавчання на 35 %. Приклад з воїнами мотострілками - слабо підготовлені воїни знижують точність стрільби з автомата в ході багатоденних навчань на 30-50 % в порівнянні з вихідними показниками.

Добре підготовлені номери гарматних розрахунків здатні провести в середньому на 20 % заряджень більше, ніж фізично слабо підготовлені.

Приклад з підготовки льотчиків. При 7-8 кратних перевантаженнях льотчики винищувача фізично добре підготовлені на швидкості 1080км/год на віражі за рахунок кращої адаптації до перенавантажень здійснюють маневр з радіусом на 700-800м меншим, що дозволяють скоротити час маневру на 10-20сек. Таким чином, як свідчить досвід військ і результати наукових досліджень, фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення бойової майстерності військ.

Фізична підготовка відіграє значну роль і у вихованні морально-вольових і психологічних якостей.

III. Засоби фізичної підготовки.

Мета, завдання, зміст фізичної підготовки особового складу Збройних Сил визначаються настановами з фізичної підготовки (НФП).

Згідно НФП змістом фізичної підготовки є практична і теоретична частина. В настановах викладені теоретичні вимоги і визначені нормативи з військово-прикладних розділів підготовки. Для розв'язання завдань фізичної підготовки застосовуються наступні групи засобів:

1. Фізичні вправи;
2. Оздоровчі сили природи (сонце,повітря,вода);
3. Гігієнічні фактори.

Фізичні вправи - основний специфічний засіб фізичної підготовки. Вони являють собою рухи і дії, які використовуються для розв'язання загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки і розвитку психологічних якостей військовослужбовців.

Фізичні вправи класифікуються за ознаками спільності: за переважанням розвитку фізичних якостей (витривалість, сила, спритність, бистрота і т.п.); за структурою - циклічні (прийоми рукопашного бою, боротьба, бокс) і змішані (рухи в спортивних іграх, стрибках в висоту з розбігу і ін.); за характером діяльності м'язів - динамічні і статичні; за переважним розвитком різних груп м'язів (рук, шиї, спини, ніг).

Фізичні вправи можуть груповатися за ознакою спільності рухових навичок, що лежать в їх основі. Такі групи вправ називаються розділами. До них відносяться гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, лижна підготовка, плавання, прискорене пересування, легка атлетика, гребля, спортивні ігри.

Оздоровчі сили природи - сонце, повітря і вода використовуються в практиці фізичної підготовки в поєднанні з фізичними вправами. Їх систематичне застосування зміцнює здоров'я і загартовує організм, підвищує працездатність військовослужбовців. Крім загартовуючого впливу оздоровчі сили природи підсилюють вплив фізичних вправ на організм. Тому всі заняття на відкритому повітрі значно збільшують ефект фізичних вправ.

Гігієнічні фактори - також сприяють підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців. До них відносяться санітарно-гігієнічна обстановка (чистота приміщень, спортивних споруд, достатній об'єм повітря, освітлення), особиста гігієна військовослужбовця в процесі навчально-бойової і спортивної діяльності, режим відпочинку, сну і харчування.

Режим бойової підготовки і гігієнічні заходи забезпечуються в армії і на флоті твердим військовим розпорядком. Разом з тим кожен військовослужбовець повинен постійно виконувати вимоги особистої гігієни.

До форм фізичної підготовки відносяться:

* навчальні заняття;
* ранкова фізична зарядка;
* фізичне тиренування в процесі навчально-бойової діяльності;
* спортивна робота;
* індивідуальне фізичне тренування

(Див. рис. 1.)

Навчальні заняття - основна форма фізичної підготовки в Збройних Силах. Це пояснюється тим, що саме на них здійснюються навчання вправам (прийомам і діям), які передбачені відповідними нормами. Вдосконалення в виконанні вправ (тренування) відбуваються, як правило, в процесі інших форм фізичної підготовки.

Навчальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки або комплексно з використанням різних розділів фізичних вправ. Навчальні заняття проводяться з солдатами і сержантами строкової служби 3 рази в тиждень по 1 годині за розкладом в складі взводів або рот і рівних їм підрозділів (навчальна година-50 хв.) Загальна кількість годин і їх зміст визначається програмними вимогами для різних видів Збройних Сил.

Основні види навчальних занять:

1) Практичні заняття, мета яких - розвиток фізичних здібностей, формування і розвиток рухових навичок, що мають військово-прикладний характер.

2) Теоретичні заняття, на яких дається характеристика системи фізичної підготовки в Збройних Силах, розкриваються педагогічні, оздоровчо-гігієнічні, військово-прикладні основи ФП і теоретичні основи спортивного тренування.

3) Інструкторсько-методичне заняття за основними розділами ФП проводяться з метою підвищення кваліфікацій осіб, що безпосередньо проводять заняття з ФП в підрозділах, і для створення і утвердження єдиних організаційно-методичних основ проведення занять.

4) Показові заняття, які проводяться з метою демонстрації зразкової методики проведення занять і для поширення передовго досвіду в організації і змісті, методів проведення занять з фізичної підготовки в військах.

Ранкова фізична зарядка являється обов'язковою в розпорядку дня. Проводиться з метою систематичного тренування військовослужбовців, зміцнення їх здоров'я і загартування. Вона починається через 10 хвилин після підйому і продовжується не менше 30 хвилин. За своїм обсягом і інтенсивністю вона носить не тільки гігієнічно-оздоровчий, але і військово-прикладний тренувальний характер. Зарядка це більш ніж 170 годин занять фізичними вправами в рік додатково до всіх інших форм занять. В її зміст включаються біг, ходьба, ЗРВ і спеціальні вправи, подалання перешкод, спортивні ігри, гребля, плавання. Всі вправи об'єднані в чотири варіанти, які можуть чергуватися.

Перший варіант - вільні вправи, які проводяться разом з ходьбою і бігом.

Другий варіант - вправи на снарядах гімнастичних спеціальних і з обтяженнями.

Третій варіант - подолання перешкод і біг на дистанцію 1000-1500м. Головна задача - розвиток швидкісної і загальної витривалості, навичок в подоланні перешкод, виховання сміливості і рішучості.

Четвертий варіант - прискорення пересування і крос, спрямовані на розвиток загальної витривалості. Курс проводиться на дистанцію до 3км, змішане пересування - до 4км. Варіанти чергуються у відповідності з планами проведення зарядок.

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності проводиться:

a) на бойових чергуваннях;

b) при транспортному переміщенні військ;

c) паралельне фізичне тренування при переміщенні до місць занять і назад;

d) в процесі бойової підготовки проводиться командирами підрозділів. ЇЇ змістом є бойові прийоми і дії, які здійснюються в ході бойового навчання. До них відносяться, наприклад, маршкидок на вихідну для атаки позицію, долання різних перешкод в процесі навчального бою, виконання тихнічних нормативів з підготовки ракет і т.п.

Спортивна робота.В її зміст входить тренування і змагання з військово-прикладних видів і по видах спорту включених в ВСК. Для перевірки якості спортивної роботи і організації дозвілля особового складу проводяться спортивні змагання. Проводяться змагання на особисту і командну першість в підрозділах, частинах і з'єднаннях.

Індивідуальне фізичне тренування особлива форма фізичної підготовки військовослужбовців. Вона найбільш широко поширена серед офіцерського складу і здійснюється у вигляді самостійних тренувань за індивідуальним планом при періодичному контролі старшими начальниками рівня фізичної підготовленості і медичному контролі.

ІУ. Форми організації фізичною підготовкою військовослужбовців.

Фізичною підготовкою в Збройних Силах керують командири підрозділів, частини і з'єднань. Організація її здійснюється відповідними начальниками фізичної підготовки. Безпосереднє організаційно-методичне керівництво фізичною підготовкою в Збройних Силах України покладено на Спортивний комітет Міністерства оборони, який підчиняється Міністру оборони.

Під методичним керівництвом Спортивного комітету організовується науково-дослідна робота з основних проблем фізичної підготовки і спорту, розробка настанов, керівництв, нормативних вимог і вправ з фізичної підготовки і спорту. Він здійснює контроль за роботою спортивних комітетів військових округів, кафедр фізичної підготовки і спорту, військово-навчальних закладів, начальників фізичної підготовки і спорту всіх ступенів, спортивних клубів, перевірку спортивної роботи в військових частинах, військово-навчальних закладах і установах; беруть участь в перевірках фізичної підготовки особового складу військ у складі Головної інспекції Міністерства оборони.

В видах Збройних Сил організаційно-методичною роботою займаються начальники фізичної підготовки і спорту, що мають штат офіцерів-спеціалістів. В військових округах організацію роботи з особовим складом з фізичної підготовки і спорту здійснюють начальники фізичної підготовки і спорту разом зі спортивними клубами; а в військових частинах - начальники фізичної підготовки і спорту.

Начальник фізичної підготовки повністю підчиняється командиру полку і відповідає за організацію підготовки і спорту в полку. Основними його обов'язками є : участь в розробці плану бойової підготовки з питань фізичної підготовки і спорту і організація його виконання; надання допомоги командирам підрозділів в організації і методиці проведення всіх форм фізичної підготовки; організація і проведення занять з офіцерами і прапорщиками показових і інструкторсько-методичних занять з командирами і спорторганізаторами підрозділів, а також спортивних змагань на першість частини. Керівництво будівництвом спортивних споруд і забезпечення підрозділів спортивним інвентарем, ведення обліку і оформлення документації з фізичної підготовки і спорту.

Лекція 5

ТЕМА: Значення та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

ПЛАН.

1. Вікова періодизація дорослого населення.
2. Мета та завдання фізичного виховання дорослих.
3. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

Завданням цієї лекції являється більш глибоке ознайомлення з особливостями побудови процесу фізичного виховання дорослого населення.

Специфіка завдань, форм організації, засобів і методів фізичного виховання різних контингентів дорослого населення зумовлена як віковими особливостями їх, так і соціальними факторами.

Отже "доросле населення" - це люди старше 18 років. З певною умовністю їх можна поділити на слідуючі вікові групи:

19-28 років - молодіжний вік;
29-39 років (мужчини) і 29-34 роки (жінки) - зрілий вік (І період);
40-60 років (мужчини) і 35-55 років (жінки) - зрілий вік (ІІ період);
61-74 років(мужчини) і 56-74 років (жінки) - похилий вік;
75-90 років (чоловіки і жінки) - старший вік;
91 рік і більше (чоловіки і жінки) - довгожителі.

Таке групування дещо схематичне, так як процес вікових змін в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей організму і умов життя. Встановити у дорослих межі вікових змін з такою ж точністю (визначеністю) як у дітей неможливо. І все ж такий поділ на вікові групи має певне позитивне значення.

Оскільки поняття "доросле населення" охоплює надзвичайно широкий віковий діапазон людей з різними можливостями, рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соціальним статусом і т.п., говорити про єдині для всіх завдання фізичного виховання напевно було б помилково. Ці завдання можуть конкретизуватися для різних контингентів дорослих (хоча б навіть за віковими особливостями).

Звичайно можна конкретизувати завдання фізичного виховання для кожної з вікових груп періодизації дорослих, що приведена вище.

Молодіжний вік.

1. Досягнення високого рівня здоров'я, фізичної і розумової працездатності на основі забезпечення гармонійного розвитку органів, функцій організму і рухових здібностей.
2. Вдосконалення рухових вмінь і навичок, моральних і вольових якостей необхідних в виробничій, оборонній діяльності і побуті.
3. Закріплення знань, умінь і навичок для самостійних занять фізичною культурою.
4. Підтримання інтересу до активних занять фізичними вправами і досягнення відповідних нормативних показників фізичної підготовленості.

Зрілий вік (перший період).

1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, стійкості організму до несприятливих факторів впливу зовнішнього середовища, фізичної і розумової працездатності і на цій основі сприяння творчому довголіттю.
2. Підтримання на достатньо високому рівні моральних і вольових якостей, рухових вмінь, навичок і фізичних якостей стосовно до вимог професій, умовам сучасного побуту.

3. Поглиблення спеціальних знань про вплив фізичних вправ, що використовуються в процесі виробництва і в режимі вільного часу.

Зрілий вік (другий період).

1. Забезпечення оптимального рівня рухової активності з метою збереження, зміцнення або відновлення здоров'я, протидії віковим змінам, підтримання необхідного рівня дієздатності організму, сприяння творчому довголіттю.
2. Забезпечення належного рівня важливих рухових вмінь і навичок, необхідних в щоденному побуті.
3. Поглиблення знань про значення фізичних вправ, їх оздоровчої спрямованості і на цій основі стимулювання інтересу до самостійних або організованих занять в режимі дня.

Пенсійний вік (обєднує 3 вікові групи).

1. Використовувати можливості, які надає фізична культура для збереження активної життєвої позиції.
2. Сприяти збереженню загальної та фізичної працездатності, профілактиці захворювань, протидії віковій інволюції.
3. Реалізувати фізкультурно-освітні знання, уміння та навички для продовження фізичного самовиховання та участі у фізичній підготовці підростаючого покоління.

Для перевірки досягнення мети, розв'язання завдань фізичного виховання необхідно мати ряд показників (критеріїв досягнення результату). Як один з варіантів - контрольні якісні показники рівня фізичної культури (Див. посібник Бальсевич, Запорожанов). Детальніше про них на практичному занятті.

Метою фізичного виховання дорослих є реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, здібностей, виховати духовні і моральні якості суспільно активної особис ттості. І забезпечити на базі цього підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності.

Задачі. В осіб дорослого населення чільне місце посідають виховні задачі:

* зміцнити особистісну установку на здоровий спосіб життя і подальше засвоєння цінностей фізичної культури, зокрема шляхом налагодження сімейного фізичного виховання.

З віком не зменшується значення оздоровчих задач фізичного виховання:

* забезпечити відповідну до вікових особливостей динаміку загальної фізичної підготовки, необхідну для тривалого збереження здоров’я, профілактики захворювань і повноцінної трудової діяльності;
* гарантувати необхідне підвищення і збереження рівня професійно-прикладної фізичної підготовки, стійкості до негативних чинників;
* сприяти оптимізації динаміки працездатності.

В осіб дорослого населення набувають певної специфіки освітні задачі фізичного виховання. Ніж більший вік осіб, що займаються фізичними вправами, тим більше зростає значення контролю і самоконтролю в їх життєдіяльності. Тому освітні задачі можна сформулювати так:

* ефективно використовувати знання засобів фізичного виховання і систему фізкультурного контролю в заняттях;
* поглиблювати і поширювати знання, вміння і навички необхідні для дотримання здорового способу життя, раціональної побудови самостійних занять, загартування. Оскільки з віком змінюються можливості організму особи, для того щоб оптимально підібрати нзасоби фізичного виховання необхідно на кожному етапі володіти знаннями про вікові особливості організму.

З виходом осіб на пенсію змінюється структура їх вільного часу, стиль життя назагал. Тому фізичне виховання в осіб пенсійного віку (похилий, старший вік, довгожителі) ставить перед собою задачі, дещо інші, ніж у зрілому віці.

1. Використовувати можливості фізичної культури для збереження активної позиції, участі у суспільному житті.

2. Сприяти збереженню фізичної і загальної працездатності, профілактиці захворювань, протидіяти віковій інволюції функціональних можливостей організму.

3. Реалізувати фізкультурні набуті знання, навички, вміння для продовження фізкультурного самовиховання і участі у фізичному вихованні підростаючого покоління.

З закінченням загальної і професійної освіти, в подальший основний період багаторічної трудової діяльності, фізичне виховання набуває характеру головним чином самодіяльного використання засобів фізичної культури. Це не означає, однак, що фізкультурна діяльність стає суто особистою справою і втрачає соціально впорядковані форми. Вона організовується в рамках добровільних спортивних товариств і в інших формах, в тому числі і державних (фізична культура в системі наукової організації праці, військово-прикладна фізична підготовка і т.д.). На сучасному етапі особливе значення надається всілякому впровадженню фізичної культури в наукову організацію праці і в побут трудящих, більш ефективному використанню її засобів для підвищення продуктивності праці, зміцнення здоров'я, профілактики професійних захворювань, а також з метою боротьби з поганими побутовими звичками, зміцнення трудової дисципліни.

Конкретна спрямованість і форми використання трудящими фізичної культури залежать в значній мірі від характеру їх трудової діяльності, індивідуальних схильностей, вікових і статевих особливостей, рівня попередньої підготовленості і стану здоров'я, а також певною мірою і від матеріально-технічної бази та інших умов, необхідних для організації занять.

З деякою умовністю можна виділити наступні напрями використання засобів фізичної культури в житті трудящих (включаючи режим позаробочого і робочого часу).

1. Побутовий фізкультурно-**гігієнічний** напрям - використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму життя і т.і.

2. Масовий **оздоровчо-рекреативний** напрям - використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля, здорового відпочинку у відпускний період або у вихідні дні і т.і.

Перший і особливо другий напрям істотно відрізняються від типових видів фізичного виховання (в повному розумінні цього поняття), оскільки ряд методичних закономірностей фізичного виховання дотримується частково, неповно, з тими або іншими обмеженнями (наприклад, не забезпечується регулярне навчання або вдосконалення нових форм рухової діяльності, періодично застосовуються лише раніше засвоєні навички, не відбувається наростання функціональних навантажень або вони збільшуються лише епізодично).

Система занять в третьому і четвертому напрямах будується відповідно до загальних закономірностей фізичного виховання або закономірностей спортивного тренування.

3. **Загальнопідготовчий** напрям - загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять.

4. **Спортивний** напрям - спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально.

5. **Професіонально-прикладний** напрям - використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професіонально-прикладної фізичної підготовки.

П'ятий напрям реалізується в своїх найбільш поширених формах: виробнича фізична культура (або виробнича гімнастика); воно може включати також при необхідності і спеціальні форми професіонально-прикладної фізичної підготовки.

6. Лікувальний **фізкультурно-реабілітаційний** напрям - використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я або окремих функцій, втрачених або знижених внаслідок захворювань або травм. Шостий напрям (лікувальна фізична культура) охоплює порівняно вузьке коло людей, що формується за результатами медичного обстеження.

7. **Військово-прикладна** фізична підготовка, розрахована на допризовників і військовослужбовців. Специфічна проблематика її розглядатиметься нами в спеціальному курсі.

Кожен з цих напрямів характеризується своїми приватними задачами, особливостями засобів, методів і форм організації занять, хоча можливий частковий збіг. Сукупність цих напрямів дозволяє забезпечувати достовірно масовий характер фізкультурного руху, ефективно вирішувати його загальні соціальні задачі і гнучко задовольняти різноманітні індивідуальні запити трудящих в області фізичної культури.

Лекція 6

ТЕМА:Реалізація загальних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням.

ПЛАН.

1. Вступ.
2. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими.
3. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

Принципи фізичного виховання - коротко висловлені науково-методичні положення, що відображають закономірності побудови занять фізичними вправами.

Закономірності - явища, що спостерігаються в природі і суспільстві. Вони не залежать від волі людини, їх можна досліджувати, встановлювати, але не можливо змінити. Ними можна керуватися при управлінні окремими процесами, рішенні конкретних задач.

Загальні принципи:

Принцип **гармонійного розвитку** людини передбачає дотримання двох основних вимог:

1. Вирішення задач фізичного виховання повинно здійснюватися в органічному зв'язку з трудовим, розумовим, моральним естетичним вихованням. Інетелектуальний розвиток. Ряд явищ, що відбувається в навколишньому світі можна зрозуміти тільки в результаті рухової активності. Наприклад створення уяви про час, простір, тривалість, темп, ритм, а також поверхню і масу тіл, можливості власного тіла. Окрім цього, заняття фізичними вправами здійснюють вплив на розиток таких властивостей інтелекту:

уваги - при оволодінні складнокоординованими рухами створюються умови для розвитку концентрації уваги на рухах і відчуттях, що виникають.

спостережливості - оскільки залучається дія аналізаторів,

орієнтування в середовищі, що змінюється.

мислення - необхідно вести пошук причин вдалих і невдалих рухів. Найбільш продуктивним і позитивним для організму людини є такі види і режими роботи, при яких відбувається зміна навантаження, зміна зусиль і груп працюючих м'язів. Сєченов експериментально довів, що працездатність відновлюється швидше і повніше не при пасивному відпочинку, а коли виконуються спеціально організовані рухи іншими не стомленими частинами тіла. Саме на цей сєчєновський феномен активного відпочинку і опираються рекомендації щодо застосування засобів фізичної культури для підтримання і відновлення розумової і фізичної працездатності протягом робочого дня (фізкульт-хвилинки тощо)

Воля, як і м'язи, розвивається тільки в процесі і в результаті діяльності та долання об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Розвинута в умовах тренувальних занять, воля може проявлятися і в інших сферах життя: праці, навчанні. Необхідно, враховуючи індивідуальні особливості осіб, які займаються, створювати умови, в яких проявляються і закріплюються сильні сторони характеру.

Емоційна сфера. З автоматизацією виробництва, виходом на пенсію значно зростає вільний час осіб. І більшість з них не знає що ж робити з новоутворени часом. Екзистенційний вакуум (за Віктором Франклом) причина поширеного в наш час явища- алкоголізму, юнацької злочинності, а також кризи літніх людей. При тривалій циклічній роботі в кров виділяються ендоморфіни - речовини наркотичної природи, які викликають стан задоволення. При регулярному застосуванні виникає залежність. На деякийчас виникає бажання ще раз відчути цей стан ейфорії. Під час виконання вправ можуть зникати ознаки поганого самопочуття. Покращенню емоційного стану сприятиме виконання вправ на красивій місцевості, спілкування між людьми.

Естетичне виховання. Формування в осіб, що займаються - краси рухів, -поведінки, -формування красивої тілобудови. Оволодіння тими сторонами техніки, які визначають досконалість, красу руху. Таким чином заняття фізичними вправами стають чинниками формування естетики рухів.Збільшуючи масу мязів, регулюючи жирові вдкладення, покращуючи поставу, оздоровлюючи шкіру досягається естетичний ефект у зовнішності людини. В 23% підлітків і 19% дорослих осіб на першому місці покращення тілобудови серед мотивів до занять. Формування в глядачів естетичної уяви.

Друге положення принципу. Зміст фізичного виховання слід планувати так, щоб забезпечувалися: "пропорційний" розвиток усіх фізичних якостей і достатньо різнобічне формування рухових вмінь і навичок, спеціальних знань. Тобто цей принцип вимагає, щоб фізичне виховання було всебічним не тільки стосовно зв'язку з іншими видами виховання, але і за своїм специфічним змістом.

Умовою реалізації принципу гармонійного розвитку в процесі фізичного виховання дорослого населення є застосування таких засобів і методів, які гарантували б:

- цілеспрямований розвиток усіх фізичних якостей людини. Разом з тим, принцип не виключає відносно кращого розвитку тієї чи іншої фізичної якості людини по відношенню до інших фізичних якостей.

В таблиці 1 представлені рекомендовані фахівцями (Романенко В.А., 1999) обсяги засобів для розвитку окремих фізичних якостей у дорослого населення.

- сприяли б повному вияву індивідуальних фізичних здібностей
- створили б достатньо багатий фонд життєво необхідних вмінь і навичок.

Таблиця 1

Співвідношення часу на навантаження різної спрямованості дорослого населення

Спрямованість	ВІК				
	17-29	30-39	40-49 років	50-59 років	більше 60 р
аеробна витривалість		30	40	40	42
анаеробна витривалість		5	5	5	8
спритність		10	15	20	12
бистрість		15	15	-	15 (динамічна сила)
абсолютна сила		10	5	15	
вибухова динамічна сила		15	10	-	-
статична силова витривалість		7	5	-	8
динамічна силова витривалість		8	5	5	

Принцип зв'язку з трудовою і оборонною діяльністю.

Трудова, оборонна і фізкультурна діяльність мають ряд спільних моментів:

1. І в праці і в оборонній діяльності і в фізичному вихованні оволодіння руховими діями досягається за рахунок активної взаємодії індивідуальних власстивостей особистості.

2. В усіх видах діяльності людина діє в колективі. В функціонуванні колективу є багато спільного: наявність мети, задач, прав, обовязків членів колективу, режиму діяльності і взаємин між людьми.

3. Навчання руховим діям і виховання людини здійснюється на основі тих самих закономірностей: теорії пізнання, теорії утворення тимчасових умовних звязків, теорії інформації і теорії довільних рухів.

4. Успіх у трьох видах діяльності залежить від таких умов: свідомого і активного ставлення до обраної діяльності, стану здоров'я, фізичної і розумової працездатності, досвіду, рівня розвитку здібностей.

Можливість позитивного переносу від занять фізичними вправами на трудову чи оборонну діяльність закладена в поліструктурності і поліфункціональності фізичних вправ і оборонних, трудових дій. Поліструктурність вправ проявляється в тому, що окрема м'язова група (орган, система організму) може забезпечувати різноманітні рухові дії. Поліфункціональність обумовлює виконання кожного руху за рахунок активізації функцій багатьох органів ісистем організму, психічних і особистісних властивостей людини. З одного боку,одні і тіж функції організму (психічні процеси, властивості особистості) можна розвинути за допомогою різних вправ, з другого - за допомогою однієї вправи, але різними способами її виконання можна розвинути різні функції організму.

Перенос може бути прямими і опосередкованим (за видом), позитивним і негативним (за якістю). Прикладом прямого позитивного переносу може бути вплив координованості рухів, розвинута в процесі занять спеціальними фізичними вправами на швидкість оволодіння навичками управління літаком, наземними транспортними засобами. Прямий негативний перенос в цих видах діяльності спостерігається при невиправдано різких рухах руками у боксі, ніг у футболі. Недоліки особливо гостро проявляються в складних ситуаціях польоту чи дорожної ситуації, при раптових складних обставинах. Опосередкований перенос з позитивним ефектом спостерігається в покращенні оперативного і тактичного мислення у представників водійських професій в результаті спеціального розвитку в них засобами спортивних ігор здатності розподілати і переключати увагу. Прикладом опосередкованого негативного переносу служить ускладнюючий вплив однобічного розвитку мязової сили у важкоатлетів на координацію рухів, що негативно відобразиться на здатність переключати увагу, як результат і на успішність оволодіння навичками в тих професіях, де ці здатності є ведучими.

Негативний вплив занять фізичними вправами на прояв певних здібностей трудової чи оборонної діяльності компенсується розвитком інших здатностей. Наприклад, негативни вплив занять футболом,

боксом, важкою атлетикою - на успішність оволодіння навичками керування літаком на початковому етапінавчання компенсується за раунок розвитку впевненості в своїх силах, емоційній стійкості, волі, високої працездатності в умовах перевантажень і загойдування. Більше того, особи, які займалися зазначеними видами рухової активності в результаті на 15-20% швидше і якісніше оволодівають технікою пілотування, водіння наземних транспортних засобів у порівнянні з тими, які ніколи не займалися фізичними вправами.

Трудова діяльність на людину може мати не тільки позитивний, але і негативний вплив. Кожна трудова діяльність є спеціалізованою, не здатною здійснити всебіччний і гармонійний вплив на організм людини. В цьому відношенні найбільш повно проявляються можливості фізичного виховання як компенсуючого засобу. Фізичні вправи: сприяють розвиткові мязових груп не задіяних у виробничому процесі, у післяробочий час сприяють рекреації мязів зайнятих у виробництві, скорочують термін впрацювання (вступна гімнастика), допомагають підтримати високу продуктивність протягом робочого дня (фк паузи).

Сутність більшості видів праці полягає у виконанні рухів. Рухи складають основу і фізичного виховання. Застосовуючи різноманітні фізичні вправи можна підготувати студента (майбутнього фахівця) до певного виду трудової діяльності. Використання вправ, що вимагають розрізнення м'язових зусиль, часових, просторових характеристик рухів, їх координацію, можна створити необхідний фундамент фізичної готовності до праці.

Професійно-прикладна фізична підготовка - розділ фізичного виховання, спрямований на розвиток усіх фізичних якостей, систем організму (оскільки заняття фізичними вправами формують неспецифічну адаптацію), а також специфічних для певної професії.

Принцип **оздоровчої спрямованості** зобов’язує викладача, методиста, інструктора так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функції. Це значить, що з допомогою ФВ необхідно:

-компенсувати дефіцит ФА, що виникає в умовах сучасного життя;

-вдосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і резистентність негативним впливам.

Реалізація цього принципу виконується шляхом дотримання таких вимог:

1. Засоби і методи ФВ застосовувати такі, які мають наукове обгрунтування їх оздоровчої цінності. Встановлено, що з віком зменшується частка засобів швидкісного, а потім силового спрямування, зі зростанням долі засобів для розвитку аеробної витривалості. Найбільшу оздоровчу цінність мають динамічні, циклічні, аеробні, глобального характеру вправи. Нетрадиційні засоби ФВ (фітотерапія, загартовування, різновиди масажу, науково обгрунтовані авторські системи оздоровлення тощо).

2. Фізичне навантаження слід планувати у відповідності до можливостей осіб, що займаються. Індивідуальний підхід в залежності від статі, віку (біологічного), рівня ФП, самопочуття. Значення самоконтролю.

3. Лікарсько-педагогічний контроль - обов’язковий елемент процесу ФВ. Його значення зростає з віком осіб, що займаються. Оскільки з роками зменшуються адаптаційні можливості організму, зростає захворюваність.

4. Дотримання санітарно - гігієнічних норм щодо чистоти, температури повітря, освітлення, дотримання особистої гігієни (харчування, одягу) тощо.

5. Раціональне використання сил природи. Ніж старша особа, тим більшого значення у фізичному вихованні набувають оздоровчі сили природи. Тому що використання їх позитивного впливу відбувається пасивно.

Специфічні принципи:

Принцип ***спрямованості на формування адекватної ФП високої працездатності.***

Закономірності: 1. Висока соціальна значущість здоров’я, фізичної працездатності членів суспільства.

2. Систематичне підвищення вимог ФП.
3. Єдність соціального і біологічного в людині.
4. Необхідність розробки індивідуальних моделей ФП і здоров’я людини.

Принцип ***адекватності*** означає необхідність такої організації тренуючих впливів, яка враховувала б готовність систем організму людини до сприйняття інформації певного типу. Вміле дотримання принципу адекватності є ознакою оздоровчої спрямованості ФВ.

Методичні положення:

1. Висока ступінь індивідуалізації (інд підхід з врахуванням індивідуальних відмінностей, здібностей, формування інд. ФК).

2. Імовірнісний характер адаптації людини

3. фази реактивності людини

Принцип ***адекватності*** зобов'язує послідовно змінювати домінуючу спрямованість процесу ФВ в різних стадіях відповідно до тенденцій вікового розвитку вихованців. Тобто відповідно до природно змінних періодів онтогенезу, періодів вікового розвитку. Суть, звичайно, полягає не в тому, щоб піддаватися закономірним з віком змін властивостей організму, а в тому, щоб з врахуванням цих змін доцільно впливати на них, оптимізуючи вікову динаміку індивідуальних можливостей, якостей, здібностей. Найбільш сприятливим періодом повної реалізації функціональних можливостей організму в діяльності, що вимагає граничних проявів рухових здібностей, є юнацький і перший період зрілого віку (до 35 р). Не випадково вищі спортивні досягнення демонструвалися, як правило, в ці періоди.

Фізичне виховання тих, хто мотивований до досягнень високих спортивних результатів, обдарований у у спортивному відношенні і має можливості витрачати щораз більші обсяги часу і сил на спортивну діяльність, базується в ці періоди за типом спортивного тренування, яка набуває рис поглибленої спеціалізації. Для більшості осіб, виправданими варіантами продовження фізичного виховання, особливо у зрілому віці стають інші, у т.ч.: не вузько спеціалізоване спортивне тренування, лімітоване за витратами часу і сил основною навчальною чи професійно-тудовою діяльністю, пролонгована ЗФП, поєднана при необхідності з ППФП, чи фк-кондиційне тренування, що не має власне спортивної спрямованості, проте елементи змагання не виключаються.

Зі стабілізацією функціональних можливостей організму, зменшенням його адаптивних можливостей, що починають помітно проявлятися звичайно у 2 періоді зрілого віку, домінуючим спрямуванням у фізичному вихованні стає підтримання досягнутого рівня ФП і тренованості, а потім і протидія природним регресивним змінам в організмі (віковй інволюції, його морфофункціональних властивостей).

Адекватна побудова, зокрема, передбачає все більш сувору регламентацію навантаження. Вони можуть бути і значними особливо за обсягом, навіть у людей похилого віку, та ступінь напруженості і скмації їх підлягяє все більш суворому дозуванню.

Тренувальні заняття з віком повинні набувати, як правило, характеру кондиційного тренування, в якому жорстко обмежена спрямованість на спортивні досягнення. В заняття включаються засвоєні раніше види вправ, які при чіткому нормуванні впливів можуть бути ефективно використаними як засоби збереження звичайної фізичної кондиції осіб, які займаються, особливо аеробних можливостей організму і працездатності опорно-рухового апарату. Вцілому ж зміни змісту і форми ФВ обумовлюється не тільки віковою динамікою назагал, але і індивідуальними умовами життя і діяльності особи.

Принцип систематичності

Закономірності: - безперервність процесу життєдіяльності,

- теорія адаптації.

Під впливом одного фізичного навантаження відбувається деформація внутрішніх клітинних структур, які після навантаження відновлюються з елементами суперкомпенсації і стають стимулом для функціональних і структурних змін, що забезпечують підвищення функціональних резервів клітини.

Необхідною умовою для зростання функціональних можливостей клітини є багатократність навантаження і складання (сума) одного навантаження в кумулятивний ефект від багатьох тренувань. В результаті, щоб отримати відповідні зміни клітинних структур, портібно все більше інтенсивне навантаження, яке відображає зростання адаптації клітини до фізичного навантаження, підвищує її функціональних резервів у результаті тренувань. Відсутність чергового подразника (фізичне навантаження) призводить до повернення функціональної системи до вихідного рівня.

Принцип циклічності

Закономірності: - наявність біоритмічних особливостей в діяльності людини (циркадні, тижневі, місячні біритми).Мікроцикли в практиці масової ФК прилаштовані до тижневих градацій загального режиму життєдіяльності тобто є тижневими. 1 мікроцикл включає 2 заняття: 1 -основне, 2 - відрпочинкове. Типовий зміст основного заняття містить розучування рухових дій, вдосконалення їх і вплив на функціональний стан, що сприяє розвиткові фізичних якостей. Друге заняття мікроциклу грає додаткову роль по відношенню до основного. Важливо, щоб воно сприяло відновленню працездатності і загальній оптимізації функціонального стану організму, створювало позитивний фон для наступного заняття. Часто з цією метою використовують так звані малі фірми фізичного виховання чи розширеного активноговідпочинку (з нерегламентованим навантаженням).

Лекція 7

ТЕМА: Соціальні та біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.

План.

1. Соціальні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.
2. Біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.
3. Віковий розвиток моторики дорослих.

Зміст фізичної активності людини складають його систематична, мотивована діяльність спрямована на фізичне вдосконалення. Головним її компонентом є заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи (дії). Рухи (дії) - продукт певним чином організованої м'язової діяльності, яка регулюється фізіологічними механізмами та забезпечується багаточисельними морфологічними і функціональними системами організму. Цілеспрямованість рухів визначається оперативними, плинними і довготерміновими цілями фізичної активності. Мета однієї конкретної вправи може полягати у розвитку зусилля в потрібному напрямку і заданої величини, переміщення ланок тіла, всього тіла, спортивного приладу або елементу тренажерного пристрою. Метою виконання серії або комплексу вправ може бути набуття або удосконалення якої-небудь фізичної якості, здатності або вміння. Мета тривалих занять фізичними вправами - досягнення високого рівня розвитку фізичного потенціалу людини, його рухових здібностей, набуття навичок правильного виконання рухів, формування фізичного здоров'я, виховання наполегливості, спроможності, високого рівня самодисципліни та інших важливих рис особистості, моральних якостей і рис характеру.

Рухи, мускульні напруження, фізична робота були і залишаються важливішою умовою нормального стану організму. Афоризми "Рух - це життя", "Рух - запорука здоров'я", "В здоровому тілі - здоровий дух" тощо, відображають загальновизнане значення рухової активності для розвитку і підтримання людиною необхідних якостей і можливостей власного організму.

Фізична активність здійснюється на підставі засвоєння індивідом накопичених знань в галузі фізичного вдосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових його природи і опосередкованого впливу на соціальні складові. ЇЇ можна вважати активним елементом формування в сполученні з іншими факторами фізичну культуру людини.

В поняття "фізична активність" включають всі компоненти діяльності людини, спрямовані на засвоєння знань про методичне забезпечення процесу власного фізичного вдосконалення, чітку орієнтацію на особистісну мотивацію фізичного тренування, посилення акценту на активне розуміння окремою особистістю суспільної значущості його індивідуальної діяльності, спрямованої на фізичне вдосконалення і на ініціативну участь особистості в досягненні цих суспільно значущих цілей.

Значний вплив на становлення та розвиток рухової функції людини чинять фактори соціального похоження.

До таких факторів слід віднести перш за все ті навчаючі впливи, які відчуває людина вже збоку перших своїх виховників. Ці впливи можуть носити характер створення потрібних умов для розвитку моторики дитини, її нормального фізичного розвитку, можуть включати в себе безпосередньо навчаючі дії батьків (перш за все матері) членів сім'ї вихователів дитячих дошкільних закладів. Після того наступає час оволодіння новими більш складними формами фізичної активності, які засвоюються дитиною під час спілкування з однолітками, у тому числі і під час колективних ігор. Стихійність або організованість цих впливів суспільства здійснюється по каналам "культурної наступності", не змінює їх соціальної суті. До числа одного із найважливіших каналів слід віднести В дітей і молоді, а також спортивну підготовку і різні форми фізкультурних занять людей різного віку, у тому числі і похилого віку.

Соціальні за своєю суттю є і цільові установки керованого суспільством процесу ФВ і фізичної активності ФА людей. Цілком очевидним є той факт, що соціальне середовище чинить значні впливи на характер орієнтації та установок, які реалізуються в процесі ФВ, спортивної підготовки та інших форм фізичної активності (ФА).

Соціальні стимули росту ФА формують мотивації та установки, спрямовані на гармонійний розвиток особистості. Хоча по формі результати ФА частково співпадають в умовах різного суспільного ладу (наприклад, досягнення фізичного здоов'я, високі фізичні кондиції військовослужбовців, спортивна результативність і т.ін.), їх соціальна сутність виявляється принципово різною. Об'єктивними факторами прогресу суспільного виробництва є - впровадження нових прогресивних технологій, атоматизація та роботизація, зниження долі ручної праці в ньому - висувають і будуть висувати нові, значно вищі вимоги до адаптаційних здібностей людини, до його фізичного здоров'я. Тому соціальна установка суспільства на підвищення рівня ФА людей як засобу зміцнення здоров'я, досягнення масової фізичної досконалості і росту на цій основі виробництва праці та особистого благополуччя означає крок вперед в реалізації гуманістичної ідеї.

Разом з тим, вдосконалення фізичних кондицій не слід розглядати як вузько утилітарну мету дієздатності працівника безпосередньо у сфері виробництва. Мова іде про фізичне вдосконалення, як одну із складових гармонійного розвитку, одну із цілей виховання особистості, підвищення рівня його особистої культури.

В самому загальному вигляді біологічне у ФА визначається тим, що рухи людини є результатом діяльності людського організму як живої системи. Н.А.Бернштейн писав, що рухи "живуть і розвиваються" і "життя" рухів стає можливим завдяки залученню в процес їх розвитку та реалізації всіх ресурсів життєдіяльності нашого організму - від клітини до кори великого мозку.

Любий руховий акт незалежно выд того, виконується він під контролем свідомості чи ні, по показу вищих відділів кори великого мозку або здійснюється за механізмом безумовного рефлексу так чи інакше супроводжується розгортанням фізіологічних та біохімічних процесів забезпечення енергетики руху.

Сам по собі процес індивідуального розвитку рухів "запускається" на чисто біологічній основі безумовнорефлекторних реакцій.

ФА людини спрямована на зміну стану його організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей. Останнє не може бути досягнуте ніяким іншим шляхом, крім тренування. Основу тренувального ефекту, його механізм визначає фундаментальну якість усього живого - здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосування до зовнішніх впливів. Ця якість є головним в забезпеченні життєздатності організмів, у забезпеченні їх виживання і саморозвитку при неперервно змінних впливах різноманітних факторів зовнішього середовища, а також при змінних станах самого організму

Завдяки реалізації в процесі тренування фізіологічного механізму адаптації відбувається накопичення людиною все нових і нових фізичних кондицій, мобілізація та розгортання все нових і нових внутрішніх рсурсів організму. Той же механізм процесу адаптації, специфічні особливості її протікання обумовлюють і природні обмеження в стабільності тернувального ефекту та необхідність зміни змісту ФА у ході індивідуальної вікової еволюції людини. Знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає саме тому однією із самих важливих умов успішної організації ФА людини.

Дані багаточисельних досліджень свідчать на користь спадкової обумовленості багатьох конституціальних ознак і тілобудови людини, морологічних характеристик м'язевих волокон і систем кровопостачання рухового апарату. Встановлено, що генетично обумовлені ряд функціональних проявів, у тому числі таких, які мають пряме відношення до фізичної активності. Встановлено високий рівень співпадіння таких фізичних якостей, як бистрота, гнучкіть та ін. Встановлено високий рівень генетичної детермінованості швидкісно-силових проявів, частоти рухів.

Крім того, в літературі є інші дані, що свідчать про генетичну детермінованість інших моторних проявів. Встановлено, що біомеханічний аспект бігової підготовленості генетично детермінований в тій самій мірі, що і фізіологічні та антропологічні фактори. Найбільша подібність в парах монозиготних близнюків встановлена в параметрах переміщення центру маси тіла, кутових характеристик рухів у кульшовому, колінному та голеностопному суглобах під час постановки ноги на грунт та відщтовхування, а також під час пробігання контрольної дистанції 40-50 м.

Спеціалісти, які виствітлюють проблему генетичної та середової детермінації успішної діяльності, як правило фіксують свою увагу на доказах або спростуваннях спадкової обумовленості окремих біомеханічних, морфологічних характеристик або в кращому випадку їх комплексів. При цьому з поля уваги більшості з них випадає такий важливий аспект проблеми, як ступінь детермінованості ритму розвитку фізичного потенціалу людини в процесі його індивідуальної еволюції.

Між тим давно відомі факти нерівномірності розвитку моторики людини, його фізичних якостей, морфологічного та функціонального розвитку.

Встановлений паралелізм змін різних характеристик рухової активності у спортсменів і не спортсменів. Періоди прискореного та уповільненого розвитку моторики людини і забезпечуючих її морфологічних систем властиві як людям, які не займаються спортом так і спортсменам, можуть свідчити про те, що ритм розвитку біологічно детермінований.

Біологічне значення відносності генетичної обумовленості ритмів розвитку фізичного потенціалу людини вірогідно визначається необхідністю різнорівневого характеру ритмів вікових перетворень морфофункціональних систем, що забезпечують рухову функцію, загальним законам гетерохронії розвитку організму людини. Можна передбачити що така послідовність онтогенетичних перетворень перш за все пов'язана з біологічною підготовкою організму до повноцінної діяльності в середовищі та здійснення детородної функції. Морфологічні і функціональні перебудови в онтогенезі демонструють гармонію розвитку самого високого порядку. Зовнішні (соціальні) і внутрішні (біологічні) стимули розвитку в цьому випадку ніби доповнюють одне одного і забезпечують в цілому найбільш раціональний, економічний шлях досягнення мети розвитку: накопичення потенціалу, необхідного для нрмального функціонування в середовищі. Абсолютні значення фізичного потенціалу визначають ступень інтенсивності тренування та успішністю утилізації природніх передумов розвитку рухової функції.

Ходьба один із перщих видів локомоції, яким оволодіває людина після народження.

Нескладно помітити, що часові характеристики звичайної і швидкої ходьби досить подібні в онтогенезі осіб чоловічої та жіночої статі. Як загальну закономірність слід відзначити менш тривалий період крокового руху у жінок в обох різновидах ходьби. В самому загальному вигляді у жінок та чоловіків слід виділити два великих періоди в житті, які суттєво відрізняються за характером змін часових параметрів ходьби незалежно від її різновиду. Перший період охоплює часовий проміжок від народження до 20-29 років і характерезується нерівномірністю зміни частотних параметрів кроку, а другий триває від 20-29 років до 60-65 років і відзначається досить жорсткою стабілізацією розглядуваних показників.

Великі коливання часових параметрів на першому етапі онтогенезу ймовірно відображають певні закономірності їх вікової динаміки в межах даного інтервалу життя.

Неможливо не помітити суттєвих статевих розбіжностей у віці 17-19 років. У юнаків у цьому віці підвищується темп швидкої та звичної ходьби, а у дівчат частота кроків у звичайній ходьбі не змінюється, а в швидкій - знижується. Є підстави думати, що у цій віковій групі відбуваються суттєві координаційні перебудови, що обумовлюють відзначені перетворення ритміки локомації.

Підвищення швидкості ходьби супроводжується збільшенням частоти кроків в усіх вікових групах. Аналізуючи перший етап онтогенезу біодинаміки ходьби в цілому слід виділити три вікові групи, які мають характерні відмінності за параметрами що розглядаються:

1-а - від 5 до 10 років;

2-а - від 11 до 14 років;

3-а - від 15 до 19 років.

<u>Першому етапу</u> в цілому властивий коливальний характер вікових змін біодинамічних характеристик ходьби і в кожний із періодів цього процесу опиняється в межах однієї з вказаних вище вікових груп.

<u>На другому етапі</u> розвитку ходьби (від 20-29 до 55-65 років) не відзначається яких-небудь помітних змін часових параметрів рухів.

Розвиток як звичайної, так і швидкої ходьби в цілому характерезується нерівномірним зниженям темпу крокових рухів у віці від 5 до 20 років і наступною стабілізацією значень цього параметру у віці від 20-29 до 55-65 років.

Частота кроків з віком знижується до початку третього десятиріччя життя, а в подальшому стабілізує свої значення до кінця досліджуваного інтервалу (65 років). Стабілізація всіх характеристик часової структури в повільному бізі наступає після 20-29 років. Тривалість польотного часу в осіб жіночої статі стабілізується з 11-12 років. Слід відзначити певні зміни параметрів польотного та опорного часу у віці 55-65 років. Однак різноспрямований характер цих змін призводить до збереження того ж стабілізованого темпу, який має місце у попередніх вікових групах.

До 20-29 років відзначаються значні коливання часових характеристик які повторюють споріднені параметри звичайної та швидкої ходьби.

Крім ранкової зарядки, дозованої ходьби та бігу важливою формою фізичної активності на третьому ступені залишається тренуюча гімнастика. Завдання її в цей період полягає в досягненні різноманіття рухових дій тих, хто займається. Загальний час проведення заняття тренуючою гімнастикою - 30-35 хвилин. Заняття проводять 4-6 разів на тиждень.

Початкова фізична підготовка загалом триває від 9 місяців до 1 року і служить хорошим фундаментом для постійної, більш широкої та інтенсивної фізичної активності осіб похилого віку.

Лижні прогулянки, туристичні походи, плавання, велосипедні прогулянки, гребля, гра в теніс, бадмінтон - це достатньо кожній людині. Особливо корисні в похилому віці їзда на велосипеді та гребля. Під час їзди на велосипеді фактично розвантажується хребет - одно із найслабших місць осіб похилого віку.

Фізично здорова особа похилого віку повинна бути здатною продемонструвати наступні результати в контрольних вправах:

Пробігти 2000 м без урахування часу.

Лекція 8

ТЕМА: Планування і педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

ПЛАН

1. Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.
2. Види контролю у фізичному вихованні дорослого населення.
3. Засоби та методи контролю у ФВ дорослого населення.
4. Градація рівнів фізичного стану людини.

Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.

При побудові системи занять дотримуються загальних методичних принципів фізичного виховання. Необхідно використати всі можливості для забезпечення безперервності тренувального процесу в річному і багаторічному аспектах, раціональної періодизації оздоровчого тренування, відповідно до закономірностей фізичного розвитку.

Заняття в **секціях** чи групах "здоров'я" проводяться протягом року з переходом на самостійні заняття в період відпустки. Коли заняття протягом цілого року проводяться на відкритому повітрі, сезонно-кліматичні умови чинять певний вплив на склад засобів, що застосовуються і методику організації занять.

У залежності від умов роботи секції (в тому числі сезонно-кліматичних і матеріально-технічних) бувають виправдані різні варіанти розподілу матеріалу занять протягом року. Частіше за все поетапно використовують два варіанти: паралельно-комплексний (коли матеріал з декількох розділів або підрозділів підготовки вводиться одночасно) і почергово-вибірковий (коли час почергово приділяють одному з розділів). Так, при першому варіанті зміст окремого заняття комплектують з засобів різних видів спорту, наприклад, гімнастичних, легкоатлетичних вправ і ігор; при другому почергово виділяють більше часу на легку атлетику, плавання, лижну підготовку і т. д., враховуючи сезонні умови і наявність необхідних баз (стадіону, гімнастичного залу, басейну)

Паралельно-комплексне застосування засобів загальної фізичної підготовки

- дає можливість всебічно впливати на фізичний розвиток осіб, що займаються,
- виключає монотонність занять,
- дозволяє легко викликати позитивні емоції у тих, що займаються і загалом
- більше відповідає загальнопідготовчому напряму фізичного виховання. Але це не виключає доцільності введення на окремих етапах серії занять, що приділяються переважно одному з розділів підготовки. Такий варіант буває виправданий не тільки через зовнішні обставини (сезонні умови занять, відсутність спортивних споруд або обладнання тощо, але і згідно до методичних міркувань:

дозволяє швидше засвоїти новий навчальний матеріал,

уникнути випадків негативної взаємодії рухових навичок,

краще підготуватися до складання окремих нормативів. Тому практично в річному циклі роботи секції, як правило, поєднуються обидва варіанти побудови системи занять.

Річний цикл занять в секції звичайно починається восени, коли у більшості відвідувачів секції закінчуються відпустки. Декілька перших тижнів (їх кількість залежить від результатів лікарського контролю і педагогічних спостережень за станом тренованості тих, що займаються) відводиться для “втягування” в основний режим навантаження.

Виходячи з показників лікарсько-педагогічного контролю, загального плану і умов роботи, викладач (методист, інструктор) складає річний графік. Рекомендується передбачити в ньому середні цикли (приблизно місячної тривалості) і етапи (періоди) занять, кожний з яких включає декілька таких циклів. Більшість середніх циклів доцільно завершувати контрольними заняттями з виконанням тестових вправ, а етапи (періоди) серією внутрішніх і позасекційних змагань з виконанням нормативів. Змаганням у вправах, що висувають високі вимоги до функціональних можливостей організму, повинна передувати тривала спеціальна підготовка.

Більшість секційних занять будується в загальноприйнятій формі, що складається з трьох частин. Викладач веде заняття з групою 20 - 25 чоловік, відповідно до загальних правил методики

організації уроку. Заняття в “групах здоров'я” проводяться 2-3 рази в тиждень по одній годині (або трохи більше). Методика практичних занять в секціях чи групах "здоров'я” характеризується:

* переважним використанням методів суворо регламентованої вправи,
* ретельним дозуванням навантажень,
* відносно невисокою мірою їх збільшення.

У регулюванні навантажень (особливо на початку занять) треба передбачати широку можливість індивідуальних відступів від заданих параметрів об'єму і інтенсивності вправ (їх тривалості, числа повторень, темпу і в залежності від самопочуття осіб, що займаються. Ознаками доступності навантажень, що застосовуються є звичайно невелика і приємна фізична втома, вільне, помірно пришвидшене дихання, почуття задоволення, невелике потовиділення.

При самостійних заняттях фізичними вправами. До початку занять особа, яка вирішила тренуватися, повинна пройти медичне обстеження. Лікар, з урахуванням результатів обстеження, у залежності від віку, статі, фаху тощо, може рекоменувати зайнятися певним видом рухової активності. Встановити параметри навантаження обсяг та інтенсивність допоможуть таблиці, які містяться у науково-популярній літературі. Фахівцями складені програми оздоровчого тренування для осіб різного віку і фізичного стану на основі метаболічної характеристики фізичної працездатності осіб з різним рівнем фізичного стану, енергетичної оцінки окремих вправ з урахуванням особливостей розвитку тренувального ефекту. Для кожного рівня фізичного стану Е.Е. Пирогова, Л.Я.Іващенко розроблено 2-5 програм, в яких подається набір вправ, що відповідає певному мезоциклу оздоровчого тренування.

Оздоровчий ефект фізичного виховання дорослого населення досягається за рахунок використання різноманітних її форм. Які в залежності від механізму впливу на організм діляться на 2 групи - фізичне тренування і активний відпочинок. Форми активного відпочинку не являються ефективними стосовно підвищення рівня фізичного стану. Їх основна задача полягає в попередженні і зніманні виробничої втоми

Фізичне тренування. Найбільш ефективними для підвищення рівня фізичного стану вважаються вправи, які стимулюють в першу чергу аеробний енергообмін. Вирішення таких задач досягається застосуванням циклічних вправ. Більш ефективне зростання фізичного стану спостерігається при збалансованому застосуванні циклічних і ациклічних вправ. Такий підхід застосовується в заняттях груп здоров'я, ритмічною гімнастикою, при використанні тренажерів. Такий підхід рекомендований фахівцями для самостійних занять.

Тісний взаємозвязок показників витривалості з параметрами фізичної працездатності дозволяють зробити висновок про переваги в програмах оздоровчого тренування вправ на витривалість. При цьому розвиток інших фізичних якостей може бути забезпеченим шляхом позитивного переносу фізичних якостей. В осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості при застосуванні вправ на витривалість покращуються практично усі фізичні якості. Разом з тим фахівці (Іващенко Л.Я., 1996) підкреслюють, що переважне використання вправ для розвитку різних видів витривалості допустиме лише для осіб молодого віку (не більше 40 років). В зрілому і середньому віці при деякому обмеженні швидкісних вправ важливим є розвиток усіх фізичних якостей.

Питання кратності занять в тиждень залишається дискусійним. Оптимальними, на думку більшості вчених, є 3- і 5-тикратні заняття. Дослідження Пирогової Е.А. довели, що достатніми для осіб з низьким і нижчим середнього рівнем фізичного стану, перед якими на перших етапах занять ставиться задача вдосконалення фізичної підготовленості, є 5-кратні заняття. Для підтримання високого рівня фізичного стану достатніми є 2 заняття на тиждень.

Тривалість занять по кожній програмі складає 8 тижнів, що відповідає одному мезоциклу тренування. З набору засобів, що подаються, в залежності від можливостей (кліматичних, обладнання) і схильностей вибирається 1-2 види вправ безперервним чи інтервальним методом. При безперервному методі потужність навантаження склдає 45-75%МПК, тривалість - 8-40 хв. При інтервальному - потужність складає 85-90% максимального, відрізки роботи і відпочинку коливаються в діапазоні 15с - 3 хв. В одному занятті радять використовувати спочатку вправи швидкісного, швидкісно-силового характеру, потім на витривалість при дотриманні тих співвідношень, які встановлені для кожної групи осіб з різним рівнем фізичного стану. Як показали

дослідження (Е.А.Пирогова,1986), найбільш виражений тренувальний ефект спостерігається при комплексному (2-3) використанні засобів фізичного виховання. Проте в окремих випадках є можливим використання одного виду рухової активності.

Контроль у фізичному вихованні.

Оздоровча фізична культура йде своїм корінням в спорт і змагальну діяльність. Фактично, уява про користь фізичної культури для здоров'я, як переважаюче спрямування, сформувалося в Європі в XX столітті, коли стало чітко проявлятися вплив гіподинамії внаслідок урбанізації і технічного прогресу на природній віками закріплений стиль життя людини. Якщо в дитячому і юнацькому віці інтерес до тестування базується на бажанні оцінити свої можливості, то доросла людина погодиться пройти подібні випробування тільки для оцінки стану свого здоров'я.

Два підходи в оцінці фізичної підготовленості і фізичного стану:

* Вимірювання і подальша оцінка результату діяльності; Являє собою типово педагогічний підхід.
* Вимірювання і оцінка її "вартості".- біомедичний підхід.

Необхідною умовою керування процесом фізичного виховання є обов'язкова реєстрація фізичного навантаження. З цією метою слід вести щоденники самоконтролю, в якому зазначаються величини навантаження. Результати періодичних тестувань дадуть змогу оцінити дієвість обраних засобів при необхідності внести корективи.

Методи і засоби контролю у фізичному вихованні

Методи контролю, що використовуються у фізичному вихованні можна згрупувати в три розділи:

* Загальнопедагогічні методи. Педагогічний контроль дає змогу спостерігати різними сторонами педагогічного процесу, за змінами реакції студента (до, після, під час занять). Поширені у фізичному вихованні методи педагогічного контролю: хронометраж, пульсометрія, візуальні спостереження. Використовується також опитування (анкетування, інтерв'ю, бесіда).
* Медико-біологічні методи (функціональні проби). Вимірюється і оцінюється "вартість" роботи.
* Специфічні для фізичного виховання методи (залік, змагання, тестування рівня фізичної підготовленості і володіння технікою). Вимірюється і оцінюється результат діяльності.

Градація рівнів фізичного стану людини

На усіх етапах онтогенезу прослідковується чіткий взаємозвязок. функціональних показників з параметрами загальної фізичної працездатності. Зокрема встановлено, що низькі значення працездатності (до 75% ДМПК) сполучені з виразним зниженням резервних можливостей організму, що проявляється вумовах напруженої мязової діяльності, мінімальними величинами серцевої продуктивності, обмеженістю кисневого забезпечення роботи, максимального поглинання кисню міокардом, напруженістю судинних реакцій. В осіб з таким рівнем працездатності значно частіше (більше ніж у 2 рази) у порівнянні з тими, у кого спостерігаються високі її значення (більше 90% ДМПК), спостерігаються ознаки гіпоксії міокарду, порушення серцевого ритму і провідності. У вказаній групі зростає кількість з масою тіла, що перевищує на 15% належні для певного віку і зросту величини, артеріальним тиском в пограничній зоні, ефективністю субєндокардинального кровотоку, характерного для відносної ішемії міокарду в стані мязового спокою, вмістом ліпідів крові вище встановленої вікової норми.

Було встановлено, що при мінімальних для практично здорових людей величинах фізичної працездатності в найбільшому відсотку випадків спостерігається явна (58,3%) і виражена (25%) ступінь ризику розвитку ішемічної хвороби серця. Мінімальний ризик спостерігається лише у 16,7% чоловіків, особи з відсутніми ризик факторами в зазначеній групі не зараєстровані.

В осіб з низькою загальною фізичною працездатністю завдана робота лімітувалася не досягненням вікових меж ЧСС і МПК, а появою тільки при навантаженні факторів суб'єктивного (скарги на задуху, біль в області серця і потилиці, тошноту) і об'єктивного (перевищення допустимих величин АТ, ознаки ішемії міокарду, порушення ритму і првідності) характеру. Реєстрація в осіб з НРФП адаптивних зсувів, що виходять за межі доцільних, свідчить про функціональний стан на грані норми і патології. Фахівці не виключають можливості, що в звичних

умовах такі порушення протікають без порушення адаптації організму. Та пр максимальній мобілізації резервних потужностей організму настає поламка механізмів пристосування. Доказом свідчить той факт, що саме в осіб з низькими показниками працездатності протягом 5 років після первинного обстеження спостерігалися випадки розвитку ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарду, порушення мозкового кровопостачання та ін.

Зростання фізичної працездатності повязаний з розширенням функціональних можливостей організму, Це проявляється збільшенням серцевої продуктивності, покращенням використання кисню тканинами, зменшенням потреби в ньому міокарду.

В осіб з ... рівнем фізичної працездатності практично відсутні скарги, до 60-літнього віку не спостерігається (чи виявляються несуттєві порушення) ЕКГ. Явний ризик ІБС спостерігається в цього контингенту лише в 15% обстежуваних, виражений не зареєстрований. В зазначеної групи осіб спостерігається також найвищий рівень розвитку рухових якостей.

Для визначення структури і градації рівнів фізичного стану, а також виділення визначаючих його чинників, проводився факторний аналіз. В процесі нього виділено 6 ведучих факторів, сумарний внесок яких разом складає 82,2% дисперсії. До першого, основного, фактору належать показники загальної фізичної працездатності, функціональний стан серцево-судинної системи і вік. З рухових тестів тісно повязані з основним чинником загальна, швидкісна і швидкісно-силова витривалість. Це вказує на ведучу роль цих показників в структурі фізичного стану.

Кардіогемодинамічні показники спокою також в значній мірі визначають фізичний стан людини. Про це свідчить іх приналежність до другого і третього факторів. Менш значна, проте достатньо помітна в структурі фізичного стану роль респіраторних параметрів поглинання кисню ХОД, коеф. використання кисню). Лише окремі антропометричні показники (маса тіла і зріст) визначаються достатньо високою факторною вагою. Таким чином, оцінка готовності особи до виконання фізичного навантаження може бути дана з урахуванням ведучих факторів. Врахування їх підвищує ефективність занять фізичними вправами і вдосконаленні рівня фізичного стану.

На підставі проведених досліджень з урахуванням помічених закономірностей (згаданих вище) в кожному віковому періоді фахівцями були виділені 5 рівнів фізичного стану: низький, нижчий середнього, середній, вищий середнього, високий. Кожен з них визначається своєю сукупністю клініко-функціональних ознак.

За даними фахівців з числа обстежених практично здорових осіб у віці 20-59 років найбільший процент (34,9) відноситься до нижчого від середнього рівня і приблизно стільки ж до середнього (30,6). До вищого від середнього рівня фізичного стану (РФС) відноситься 16,7% а до низького і високого - лише відповідно 10,5 і 7,1%. При цьому з віком збільшується ккількість осіб з НРФС (з 20-29 до 50-59 відповідно з 3,9 до 20, 5%) і зменшується - з високим РФС (відповідно з 19, 2 до 5,1%).

У віці 20-29 років спостерігається невеликий процент (36,4%) і вище середнього (26,9%) РФС. В осіб старших 30 років найчастіше зустрічається нижчий середнього і середній РФС: в 30-39 років - відповідно 31,3 і 35,4%, 40-49 років - 40,6,і 30,2%, 50-59 років - 35,8 і 25,8%. РФС вище середнього у цих вікових групах спостерігається відповідно у 18,8 12,5 і 12,8% .

Для осіб з низьким і нижчим середнього РФС характерні найменша ступінь розвитку рухових якостей, збільшення частоти наявності і вираженості ризик-факторів ІБС. Все це вказує на те, що досягнення високого РФС і його утримання протягом тривалого часу повинні бути метою оздоровчого тренування іформування здороого способу житя.