

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

В.Д.Антонець В.В.Антонець

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(КУРС ЛЕКЦІЙ)

*Теоретичний розділ з фізичного виховання
для студентів I-III курсів*

Друге видання, перероблене і доповнене.

**Івано-Франківськ
2014р.**

**УДК 37.037-057.87
ББК 74.580.055
А72**

*Ухвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
(прот. №4 від 26 листопада 2014р)
Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання
Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаніка
(прот. №4 від 11 грудня 2014р)*

Рецензенти:

Бублик С.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені В.Стефаніка.
Перегінець М.І. – Заслужений тренер України з легкої атлетики.

Антонець В.Д., Антонець В.В.

А72 Фізичне виховання: Курс лекцій [друге видання, перероблене та доповнене] / Прикарпат. нац. унів. ім. В.Стефаніка. – Івано-Франківськ: «Видавництво Прикарпатського нац. унів. ім.В.Стефаніка», 2014. – 152с.

В основу лекційного курсу покладено матеріал, який рекомендується базовою програмою по фізичному вихованню для ВНЗ. Вибрані теми дають можливість ознайомитись з основами здорового способу життя, системою фізичного виховання у ВНЗ, професійно-прикладною фізичною підготовкою, формами побудови занять, плануванням і контролем у фізичному вихованні, а також з гігієнічними основами фізичної культури і спорту.

Навчальним посібником можуть скористатися при підготовці лекційного курсу, семінарських занять, викладачі та студенти факультетів фізичного виховання неспеціалізованих ВНЗ, а також студенти і викладачі університетів, інститутів, факультетів, коледжів фізичного виховання і спорту.

ББК 74.580.055

©Антонець В.Д. 2014

©Антонець В.В. 2014

ЗМІСТ

1. Фізична культура і основи здорового способу життя	6
Вступ	6
1.1. Фізична культура, як суспільне явище	11
1.2. Поняття про здоровий спосіб життя	21
1.3. Основні компоненти здорового способу життя	27
2. Фізична культура та система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	36
Вступ	36
2.1. Стан розвитку фізичної культури та спорту серед студентської молоді України	38
2.2. Фізичне виховання, як складова частина освіти студентської молоді ВНЗ	42
2.3. Проблеми фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України	47
2.3.1. Соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів	47
2.3.2. Сучасний досвід фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України	53
2.4. Фізичне виховання студентів ВНЗ України на початку ХХІ століття	59
3. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту	71
Вступ	71
3.1. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків	75
3.2. Гігієна спортивного одягу та взуття	80
3.3. Гігієна спортивних споруд	82
3.4. Особиста гігієна	90
3.5. Загартування (загальні положення)	92
3.5.1. Загартування повітрям	95
3.5.2. Загартування водою	96
3.5.3. Загартування сонцем	98
4. Планування і контроль у фізичному вихованні	102
Вступ	102
4.1. Планування у фізичному вихованні	105
4.1.1. Вимоги до планування	105

4.1.2. Логіка планування	107
4.1.3. Характеристика основних документів планування	109
4.2. Педагогічний контроль у фізичному вихованні	113
4.2.1. Основні параметри педагогічного контролю	114
4.2.2. Види педагогічного контролю та їх характеристика	114
5. Професійно-прикладна фізична підготовка	118
Вступ	118
5.1. Професійна праця і фізична підготовка	119
5.1.1. Характеристика основних форм трудової діяльності	119
5.1.2. Зв'язок фізичної підготовки зі специфікою праці	123
5.2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	125
5.2.1. Значення професійно-прикладної фізичної підготовки	125
5.2.2. Фактори, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки	127
5.2.3. Ціль і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів	129
5.2.4. Методичні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів	129
5.2.5. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки	132
5.2.6. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки	133
5.3. Формування прикладних знань, умінь і навичок	134
5.4. Підвищення стійкості організму до несприятливих факторів	136
6. Форми побудови занять у фізичному вихованні	139
Вступ	139
6.1. Зміст і форма занять фізичними вправами	139
6.2. Класифікація форм занять у фізичному вихованні	142

6.3. Урочна форма занять та її особливості	143
6.4. Структура побудови занять	146
6.5. Класифікація урочних форм занять	148
6.6. Особливості позаурочних форм занять	150

1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

План лекції

Вступ

1. Фізична культура як суспільне явище.
2. Поняття про здоровий спосіб життя.
3. Основні компоненти здорового способу життя.

Вступ

Людина спромоглася проникнути у глибини атома й вивільнити енергію, що дрімала там, вийти у відкритий простір космосу й побувати на місяці, побачити процеси, що відбуваються за мільярди кілометрів від сонячної системи. Проте і нині, як і сотні років тому, людину переслідують хвороби, яких не стає менше, а старість - золота осінь життя людини, або недоступна більшості людей, чиє життя обривається раніше, або пов'язана з непосильним тягарем передчасної старості та низки хвороб.

Ще недавно аналіз стану здоров'я призводив до песимістичних висновків - успіхи медицини, що домоглися виліковування багатьох захворювань завдяки використанню віртуозної хірургічної техніки та ефективних методів фармакологічного лікування, виявились безсилами зміцнити здоров'я людей, позбавити їх від недугів і зробити їхнє життя тривалим та активним. Проте нині стан змінився і з'явилися реальні надії на це. Встановлення того факту, що дилема, залишитися здоровим або хворіти, яка стоїть перед кожною людиною, розв'язується, головним чином, його поведінкою і лише невеликою мірою (приблизно на 1/5 - 1/6) залежить від усього комплексу медичних заходів (Лисицин Ю.П., Робінс А., Летормі), тобто людина має реальні можливості здорового, без недуг та страждань, активного і повноцінного життя.

Але потрібно бути до кінця відвертими: при всій близькості цієї мети - головного, що спроможне зробити життя кожного щасливим інакше воно стає тягарем - досягти її не просто. Основна перепона, з якою зустрічається майже кожен – це своєрідний «імунітет», неприйняття багатьма пропаганди

оздоровчої поведінки. Прикладом цього може бути ставлення до занять фізичної культури школярів - вікової групи, яка найбільше за інших має потребу у таких заняттях. За даними багатьох дослідників, переважна більшість школярів (понад 80%) або взагалі не займається фізичними вправами у вільний від навчання час, або займається ними від випадку до випадку. Отже, необхідна норма рухової активності школярів, що становить 12 год. на тиждень, задовольняється лише на 16-25% (Сухарев О.Г., 1975; Присяжнюк С.І. 2002 та ін.)

Недостатня рухова активність - гіпокінезія, що є передумовою найбільш масових захворювань, вражає не лише молодь а й старші, свідоміші контингенти населення. Багато в чому це пов'язано з тим, що пропаганда оздоровчих знань ведеться у формі рекомендацій, «готових до споживання» без будь-яких розумових зусиль. Як приклад можна навести ситуацію, описану у художній літературі. У широко відомій книзі Маріо П'юзо лікар зізнається біля ліжка легковажного актора: «Я кажу людям: не їжте так багато або ви помрете, не паліть так багато або ви помрете, не працюйте так багато або ви помрете, не нийте так багато або ви помрете. Ніхто не слухає. Тому, що я не можу сказати - ви помрете завтра» (П'юзо М, 1969).

Насправді, в ситуації, де на одній чаші терезів перспектива хвороби десь у віддаленому майбутньому і скорочення життя (при тому, що ніхто не знає, скільки років життя відведено людині), а другій - можливість «насолоджуватися» цим життям сьогодні, спокуса виявляється сильнішою. Ситуація, що складається, типова для пропаганди здорового способу життя. Не слід, проте, сприймати ситуацію надто трагічно, краще задуматися, чому власне так трапляється.

Неважко зрозуміти, що це цілком природно і є результатом неповного і викривленого знання. «Знання – сила» - стверджував ще понад 300 років тому Френсіс Бекон. Неточне чи неповне знання, недомовленість або зсув акцентів призводять до хибних поглядів, стають перепорою між об'єктивним знанням і суб'єктивною свідомістю людини. Так і у наведеному прикладі. Річ у тім, що порушення режиму - рухова пасивність, паління та спиртні напої - призведуть до смерті, всім відомо, що цей сумний кінець неминучий. Суть справи у тому, що зовсім не насолоду, а

втрачає людина, яка веде нездоровий спосіб життя. Це перше спотворення істини, оскільки насолоду (своїм тілом, грою м'язів, свіжістю обличчя, сучасністю поглядів та емоцій, активністю та спроможністю свого організму, поширеними на все життя) забезпечує саме здоровий спосіб життя. Але є й інше, в якому також винні пропагандисти здоров'я. Воно полягає головним чином у заборонному характері рекомендацій («не» їжте, «не» паліть, «не» вживайте, «не» пийте!).

Такі поради, а вони типові для санітарії, санітарної пропаганди навіть останнього часу, і психологічно, і фактично невірні, хибні. Ні, звичайно, розумно не робити всього цього, але такий результат має бути наслідком внутрішнього спонукання, переконання, а не нав'язаним зовні рішенням. «Нав'язана порада - завжди погана порада», - стверджував Франсуа Понсар. Він має сенс, сприйнята від іншої людини вимога не може стати імперативом; навпаки, часто вона спонукає нас на протидію. Такий суб'єктивний - найважливіший бік справи.

Але потрібно мати на увазі і те, що головне - не забороняти, набагато важливіше - переконати і запропонувати необхідне. Крім того, необхідно зазначити, що у багатьох заборонах просто не було б потреби, якби були реалізовані конструктивні рекомендації щодо стимуляції здоров'я. Важливо пам'ятати - заборонні заходи, про які велася мова, найбільш необхідні для тих, хто, не стимулюючи своє здоров'я перебуває «на межі» між здоров'ям та хворобою. Фізично і психічно треновані, загартовані, розумні (останнє не менш важливо) люди можуть собі дозволити набагато більш вільне життя, ніж ті, хто не тренує себе. Життя практично не оглядаючись на заборонні інструкції стає можливим не тільки тому, що частих спонукань до зловживань своїм режимом у загартованих не трапляється, а тому, що можливі порушення режиму у них були б набагато небезпечніші.

Головне - конструктивні заходи. Проте, на жаль, поширена пропаганда не говорить, і не може сказати того, що необхідно для ефективного використання величезного арсеналу засобів і методів оздоровчої поведінки. Медики радять: «Займайтеся фізкультурою». Проте, найчастіше така порада не буде реалізована – занадто неконкретна. Чому взагалі необхідно займатися своїм

організмом, а не можна жити «як хочеться»? У чому сенс фізичної культури та оздоровчих дій і який вплив їх на організм? Як переконатися в тім, що застосовувані засоби поліпшують здоров'я? І якщо вже займатися фізичними вправами, то якими саме і в якому дозуванні? Як часто, з якою інтенсивністю і скільки часу має тривати таке заняття? Спортсменами, як правило, займаються не рекомендують (небезпечно!), зараховуючи до заборонених занять і те, що винятково корисно і найчастіше цілком допустимо - елементи видів спорту, знайомих нерідко з дитинства. Як обрати найбільш відповідні для себе - з оглядом на стан свого організму - види занять? Те саме стосується і рекомендацій методів загартовування, психорегуляції, оздоровчого (не лікувального, з яким набагато простіше) харчування та загального режиму життя.

Приблизно 30 % населення України складає молодь від 16 до 29 років. Молодь - це майбутнє України. Поряд з ним вона вирішує багато проблем сьогодення. Отже, вона повинна бути здоровою та фізично загартованою. На початку ХХ століття передбачалось, що здоров'я кожного наступного покоління буде генетично покращуватися завдяки кращому удосконаленню рівня технізації умов праці та життя. Але тут викривається маса таких чинників, про наявність яких вчені та державні діячі і не підозрювали. Найбільш тривожне те, що деякі з них, провокуючи виникнення, розвиток та негативну течію різних хвороб, починають інтенсивно діяти уже в молодому віці (так звані фактори ризику). Серед них - прискорення процесів праці і життя, швидка зміна екологічних умов, зниження фізичного навантаження та зростання нервово-психічних напружень, збільшення інформаційного потоку і навіть природні катаклізми та регіональні військові конфлікти. Все це стимулює омолодження багатьох хвороб, які раніше були притаманні людям старшого покоління, У першу чергу - це серцево-судинні та виразкові захворювання.

Так, серед молодих чоловіків від ішемічної хвороби серця за останні 10 років смертність збільшилась на 15%. За останні роки частота захворювань на серцево-судинні хвороби в молодому віці збільшилась у 2-2,5 рази. Майже 11% серед хворих на виразку шлунку або дванадцятипалої кишки складають молоді чоловіки

віком від 20 до 30 років, а 20% із них поповнюють групу інвалідів.

Крім виразкової хвороби, поширились серед молоді захворювання на гастрит, дуоденіт, жовчнокам'яну хворобу. Має місце тенденція до зростання захворювань на гіпертонію, особливо серед студентів. Є дані, що за 10 років кількість випадків цього захворювання збільшилось з 12,1 до 19,2 %, тобто на 7,1%. Взагалі, у вищих навчальних закладах країни серед осіб, що поступають на навчання, від 15 до 30 % молоді з ослабленим станом здоров'я.

На сьогоднішній день, серед молоді розповсюджене уявлення про те, що хвороби приходять у похилому віці, коли активне життя вже минуло. Це призводить до того, що роль молоді у підтримці та зміцненні особистого здоров'я мінімальна. Сама думка про те, що здоров'я не витрачається і начебто постійне, породжує абсолютно необґрунтовану самовпевненість, самозаспокоєність і несе шкоду здоров'ю.

Треба пам'ятати, що значну роль у отриманні клінічних проявів більшості хвороб відіграють могутні компенсаторні та адаптивні механізми організму. Вони не дають перейти межу «здоров'я-хвороба» постійно атакуючим організм факторам ризику. Але ж якщо ці напади перевищують порогові межі, виникають ознаки хвороби. До цього ж, сучасні вимоги життєдіяльності, постійна мінливість умов навчання та умов виробництва свідчать, що недостатньо володіти високим рівнем освіти та культури, глибокими професійними знаннями та навичками, необхідно мати й добре здоров'я, без нього неможливо досягти всього у повній мірі.

Здоров'я - найцінніший капітал, що має людина. Якщо воно є-світ наших можливостей безмежний, немає його - наше існування перетворюється у клубок болю, страждань, обмежених нашим тілом чи окремим органом.

Отже, здоров'я повинно стати для молоді одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної людини. Необхідно пам'ятати, що здоров'я кожної людини не може бути її особистою цінністю. Це надбання держави. Тому молодь повинна дбайливо відноситися як до свого здоров'я, так і

до здоров'я інших. А держава має дбати і створювати умови для занять фізичною культурою та спортом.

1.1. Фізична культура як суспільне явище.

Фізична культура - це частина загальної культури, сукупність досягнень суспільства у створенні і використанні спеціальних засобів вдосконалення фізичного стану людей. Суттєвими показниками щодо цього є рівень здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей, спортивна майстерність і проникнення засобів фізичного виховання в повсякденний побут людей. Досягнення певного рівня фізичної культури характеризують також рівень наукової думки, оснащення фізичного виховання технічними засобами тощо.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності (стаття 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»).

Фізичний розвиток - це процес становлення і змін біологічних форм та функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Проте напрям фізичного розвитку визначається в основному умовами життя і виховання.

Фізична підготовленість досягається розвитком рухових навичок, умінь та фізичних якостей. Рівень цього розвитку науково обґрунтовано в державних документах: навчальних програмах дитячих дошкільних закладів, середніх загальноосвітніх шкіл, вищих навчальних закладів, Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України, Державних стандартах та Єдиній спортивній класифікації України.

Фізична підготовка - це спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на покращення фізичної підготовленості. Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на такий розвиток фізичних якостей, форм тіла та оволодіння руховими

навичками, які стануть передумовою успішного виконання різних видів роботи. ЗФП студентів, які не вдосконалюються у вибраному виді спорту, передбачає розвиток достатньої для життєдіяльності загальної витривалості, сили основних м'язових груп, швидкісних якостей, гнучкості, постави, координації рухів, формування та вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на такий розвиток фізичних якостей, форм тіла та оволодіння руховими навичками, які стануть передумовою успішного виконання конкретної роботи. Наприклад, для конкретної професійної діяльності чи занять будь-яким видом спорту. Загальна та спеціальна фізична підготовка знаходяться у тісному взаємозв'язку. Перша з них завжди є фундаментом для другої. Необхідно зазначити, що ЗФП та СФП студентів, які займаються у спортивних секціях мають свої відмінності у порівнянні зі студентами, які відвідують тільки навчальні заняття з фізичного виховання.

Здібності - це індивідуально-психологічні особливості індивіда, які є умовою успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності.

Фізичне вдосконалення - це історично обумовлений рівень всебічного фізичного розвитку і рухової підготовленості людини, який забезпечує можливість оптимального пристосування до умов виробництва, військової справи, побуту, високу дієздатність і довголітній нормальний перебіг життєво важливих функцій.

Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань.

Фізичне виховання має дві сторони: суто виховання, власне фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей, а також вплив на духовний розвиток людини, і навчання - озброєння вихованців спеціальними навичками, уміннями і знаннями, тобто фізкультурна освіта. Ще П.Ф.Лесгафт - відомий педагог у галузі фізичного виховання та анатом - ввів цей термін, вважаючи, що фізичне виховання як педагогічний процес, має на

меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, умінь та навичок [9].

Фізична культура є продуктом суспільного життя людства. За своєю цілеспрямованістю і змістом вона історично змінюється відповідно до змін засобів виробництва. У кожній історичній формації фізична культура пов'язана з різними сторонами життя суспільства - його економікою, політикою, наукою та мистецтвом.

З давніх часів прогресивні ідеї використання фізичних вправ, у тому числі і гімнастики, для зміцнення здоров'я і протидії хворобам надихало людство. У Давньому Китаї за 3000 років до н.е. виникла система гімнастичних вправ «Конг-фу» (умілець-чоловік). У енциклопедичній книзі з однойменною назвою описана велика кількість дихальних та загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, які використовувались з метою позитивного впливу на окремі функції організму.

Більше, ніж 2000 років до н.е. виникла і давньоіндуська гімнастика йогів. Вперше розповідається про гімнастику йогів у філософському трактаті «Аюрведа» (мистецтво лікування). У наші дні гімнастика йогів знайшла багато послідовників на всіх континентах земної кулі.

Оригінальні форми гімнастики були розвинуті у Стародавньому Єгипті. Давньоєгипетська гімнастика включала елементи ігор і танців, розповсюджених у народі, популярну вправу «поза лотоса», різні прийоми з боротьби, стійки на руках і голові, перевороти, вправи на рівновагу, акробатичні піраміди тощо.

Популярними були також масові вистави гімнастичного спрямування, що використовувалися для підвищення авторитету та зміцнення влади фараонів і жерців. Праобраз єгипетської гри «Перетягування канату» згадується в «Іліаді» Гомера. Вчені, які вивчають історію фізичної культури, знаходять зв'язок давньоєгипетської гімнастики з китайською, а також з гімнастикою йогів.

Сам термін «гімнастика» (від грецького слова «гігнос» - оголений) виник дещо пізніше - в період розквіту культури у Давній Греції у VIII - VII вв. до н.е. Гімнастикою у ті часи вимагалось займатися в оголеному вигляді. Інше тлумачення

цього слова наводиться у Великій Радянській Енциклопедії від грецького слова «гімнасто» - тренуюсь, вправляюсь (ВРЕ, Т.6, 1971, С.1568). Обидві версії вважаються правдоподібними.

У Давній Греції гімнастика стала чіткою системою. Виникнення її спричинилося необхідністю виховання здорових людей для служби в армії. Одночасно у греків виник культ гармонічно розвиненого і красивого тіла. Цей ідеал і допомогла впровадити у життя гімнастика. Скульптури, що дійшли до нас з тих часів, вражають завершеністю форм, гармонійністю. Справедливе твердження Гегеля: «Греки самі себе перетворили у чудові форми».

В Афінах дітей навчали фізичним вправам у гімнастичних школах-палестрах. Юнаки з незадовільною фізичною підготовленістю не мали права займатися у гімназіях - навчальних закладах, що давали найкращу в ті часи освіту. Учні у гімназіях називали гімнастами, викладання гімнастики вели спеціальні вчителі - педотриби і гімнасти.

Про одного із таких вчителів гімнастики - Геродіка розповідається у творах Платона. Якимось сам Геродік важко захворів і лікарі не могли вилікувати його традиційними для того часу засобами. Тоді Геродік вирішив використати гімнастичні вправи для свого лікування. Наслідки виявились успішними для нього самого та багатьох його співгромадян, які таким оригінальним засобом позбавлялись хронічних захворювань.

Молодий лікар Гіппократ з цікавістю ознайомився з досвідом Геродіка і став у подальшому його з успіхом використовувати. Між іншим, сам Гіппократ був переможцем на Олімпійських іграх з боротьби. У книзі канадського фізіолога У.Пенфілда, присвяченій життю Гіппократа, розповідається про те, як Сосандр, брат Гіппократа, за його призначенням лікував хворих гімнастикою та масажем [16].

Популярні були заняття гімнастикою серед давньогрецьких філософів та вчених. Так, до нас дійшли відомості, що Сократ, Аристотель, Демосфен та інші до глибокої старості займалися гімнастикою. Відомий письменник і філософ Плутарх називав гімнастику «коморою життя», а Платон вважав її цілющою частиною медицини.

Із утворенням у Давній Греції чіткої системи фізичного виховання ті вправи, які використовувались з метою загального фізичного розвитку, об'єднувались під назвою «гімнастика», а вправи, які використовувались для підготовки до змагань, – «агностика». Ще довго, до XIX століття і навіть пізніше, поки гімнастика не визначилась як специфічний засіб фізичного виховання, в неї включались усі відомі види фізичних вправ - ходьба, біг, плавання, боротьба, метання тощо.

Послідовники культури Еллади давні римляни майже повністю ігнорували естетичну сторону гімнастики, використовуючи вправи для фізичної підготовки воїнів. З цією метою у Давньому Римі були сконструйовані такі гімнастичні прилади як дерев'яний кінь (його використовували для навчання прийомам верхової їзди), стінка, драбини та інші обладнання для лазіння. Широко використовувались і різні акробатичні вправи. Воїни на той час досягли значного рівня складності завдяки подорожуючим артистам - акробатам.

Подальший розвиток у давніх римлян отримала лікувальна гімнастика. Так, один із найбільш відомих лікарів Давнього Риму Цельз успішно лікував хворих за допомогою гімнастичних вправ, знаючи їх вплив на різні органи. Зокрема Цельз вмів лікувати за допомогою гімнастики складні шлункові захворювання. Він пише: «Гімнастичні вправи повинні спочатку використовуватись легкі, потім дещо сильніші і особливо такі, які б приводили у рух верхні частини тіла, що є корисним при всіх шлункових захворюваннях. Після гімнастичних вправ потрібно змашувати тіло маслом оливи і розтирати» [14].

Інший відомий давньоримський лікар Гален також вважав гімнастику ефективним засобом лікування хвороб, особливо наслідків травм та ожиріння.

В епоху Відродження деяку популярність знову починають набувати погляди давніх греків на фізичне виховання. Ці ідеї пробували розвивати гуманісти. Вони збирали розрізнені відомості про вправи античної гімнастики, систематизували їх, пристосовували до діючої практики виховання. Так, венеціанський лікар Ієронім Меркуріаліс (XVI ст.) написав 6-ти томний трактат «Мистецтво гімнастики», в якому гімнастика поділялась на три види: військову, лікувальну та атлетичну.

Відомий швейцарський педагог Йоган Песталоцці розглядав фізичне виховання як складову частину шкільної освіти. Він створив теорію «елементарної» гімнастики, суть якої була у навчанні різним «суглобним» рухам, тобто рухам у суглобах, що виконуються з різною амплітудою і напрямком. Основою фізичного виховання школярів Песталоцці вважав свідоме оволодіння елементарною гімнастикою, що крім зміцнення здоров'я, на його погляд, допоможе з успіхом оволодіти будь-якими навичками праці. Іншими словами, він закладав основи сучасної професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ідеї Песталоцці наприкінці XVIII і початку XIX ст. активно розповсюджувалися у Західній Європі. Один із засновників німецької гімнастики Антон Фіт прагнув ввести фізичне виховання в усіх школах. Фітом, на досить високій технічній основі, були розроблені вправи у вольтижировці на дерев'яному коні, а також на двох дерев'яних паралельних брусах. Ці прилади стали праобразом гімнастичного коня та брус.

Одним із засновників німецької гімнастики вважається також і Йоган Гутс - Мутс. Він написав ряд теоретичних праць, де закликав зробити гімнастику складовою частиною системи виховання Німеччини [8].

На початку XIX ст. в Німеччині були організовані вперше громадські майданчики для занять гімнастикою. Ініціаторами їх були поборники ідеї об'єднання розділеної території у єдину державу.

Думка про можливість за допомогою гімнастики прискорити об'єднання Німеччини підхопив Фрідріх Людвіг Ян. Він разом із своїм однодумцем Ейзеленом створили по країні численні турнплаци для занять гімнастикою (турнен).

Фрідріх Ян намагався роботи гімнастичні прилади привабливими для молоді і використовувати їх у подальшому для фізичної підготовки військових навичок необхідних у військових діях. Велике значення в турнені Яна надавалось вихованню у гімнастів патріотизму, сили волі, честолюбства, волі до перемоги.

Подальший розвиток німецької гімнастики належить Адольфу Шпіссу. Для розвитку гімнастики на приладах в школі Шпісс розробив обладнання для групових занять на перекладині

та брусах. Одночасно гімнастичні вправи на цих приладах могли виконувати 5- 6 учнів.

Шведський вчений Нетер Лінг - виступив з ідеєю виховання молоді в дусі гармонійного фізичного вдосконалення давніх греків. Він вперше класифікував усі відомі йому гімнастичні вправи за анатомо-фізіологічними ознаками відповідно до їх впливу на організм та окремі ланцюги тіла. Лінг виділив такі види гімнастики: педагогічна, військова, лікувальна, естетична.

На уроках шведської гімнастики Лінга вперше була введена фізіологічна пульсова крива фізичного навантаження.

Система гімнастики, створена у 20-х роках XIX ст. у Франції Аморосом, виділяла такі види гімнастики як суспільну та індустріальну, військову, медичну, сценічну або «акробатичну». Своєрідними були теоретичні погляди Амороса. Гімнастика, на його погляд – це наука про поєднання рухів зі свідомістю, розумом та моральним станом людини.

Урок гімнастики Амороса розпочинався з вільних вправ. Потім йшли вправи на приладах. Під час виконання вільних вправ учні повинні були співати. Педагог намагався підбирати пісні відповідно до змісту рухів.

На розвиток гімнастики впливали і ряд інших систем. Ритмічна гімнастика, розроблена французьким професором консерваторії Далькросом наприкінці XIX ст., включала підготовку гармонійно розвинутої людини за допомогою вправ, що виконувались під музику певного ритму. Велике значення надавалось імпровізації, самостійному виконанню рухів під музику. Далькрос вважав, що таким чином можна успішно зміцнювати нервову систему. Однак ритмічна гімнастика не вирішувала завдань всебічного фізичного розвитку людини.

У середині XIX ст. виникла сокільська система гімнастики (сокіл – символ спритності, сміливості, розуму), одним із творців якої був чеський професор естетики М.Тирш. Його система була споріднена із системою німецької гімнастики.

Сокільські організації розповсюджувалися надзвичайно швидко, і не тільки у Чехії, але і в сусідніх слов'янських країнах. Соколи-гімнасти активно вели пропаганду своїх ідей. Суть їх складалася у національному визволенні і зміцненні буржуазної національної культури.

Сокільська гімнастика зробила значний вплив на розвиток гімнастики у Росії та в Україні.

Російський анатом, фізіолог і педагог П.Ф.Лесгафт, став засновником наукової системи фізичного виховання в Росії. Петро Францович надзвичайно високо оцінював фізичні вправи, стверджуючи, що регулярні заняття необхідні для розумового та естетичного виховання людини, починаючи з дитячого віку.

Крім сокільських організацій, у Росії діяли й різні оздоровчі системи гімнастики для самостійних занять – гімнастика І.Мюллера, «вольова» гімнастика А.Анохіна, Е. Сандова та ін.

У 1920 році в Москві на Хотинському полі за ініціативи Всевобуча (Всевобуч - рос.) було організовано масове гімнастичне свято (демонстрація вільних, вправ, фігурна хода).

З введенням обов'язкових занять фізичною культурою в школах Радянського Союзу (1922 р.), а потім у вищих навчальних закладах (1929р.) гімнастика посіла належне місце у навчальних планах з фізичного виховання. Поступово відбувається становлення різних видів гімнастики - спортивної, художньої, спортивної акробатики, лікувальної, атлетичної та виробничої гімнастики тощо.

Наприкінці XX і на початку XXI ст. фізична культура набуває подальшого розвитку. Виникають нові форми занять фізичними вправами, широко використовуються спеціальні вправи у медицині, виник новий напрям медицини – фізична реабілітація, психофізична реабілітація, психофізіологічна реабілітація. Відбувається подальший розвиток професійно-прикладної фізичної підготовки, виникають нові види спорту. Фізична культура і спорт все більше відходять від олімпійських ідеалів, підвищуючи свій авторитет на політичній арені світу.

Із зміною умов життя людини, що характеризуються погіршенням соціально-економічного рівня, екологічного стану, масова фізична культура набуває великого значення. Науково-технічний та соціальний прогрес сприяє зміні не тільки оточуючого середовища, але й способу життя людини.

У середині XIX ст. з усієї енергії, що вироблялась і використовувалась на Землі, 94% припадало на м'язову силу людини та домашніх тварин, 6% виробляли водяні колеса, повітряні млини та невелика кількість парових машин. У 1952 р.

лише 1% енергії вироблявся за допомогою м'язової сили (Берг А.І., 1964), у 1975-му - лише 0,5% енергії було пов'язано з безпосередньою м'язовою діяльністю людини (Муравов І.В., 1978).

Організм людини з великими труднощами пристосовується до сучасних умов життя, хоча адаптивні можливості його дуже великі. Однак вони залежать від цілого ряду чинників, у тому числі спадковості, виховання, умов праці та побуту, способу життя, рухової активності [11]. Коли ж пристосувальні можливості людини вичерпуються, починають розвиватись так звані хвороби цивілізації: ішемічна хвороба серця, неврози, вегето-судинна дистонія, рак, ожиріння тощо.

Вина у виникненні багатьох хвороб покладається на саму ж людину, оскільки їх поява обумовлена нерозумним впливом людини на природу, а також дією на організм людини різних хімічних і біологічних препаратів, які вона сама і виробляє.

Чим же пояснити загрозливе зростання кількості серцево-судинних захворювань у високорозвинених країнах і в Україні зокрема? Перш за все в ньому винні інформаційні перевантаження та нервово-емоційні стреси. А може, причина ховається в іншому? Адже сучасна людина у своїй більшості недостатньо тренує природні механізми закладені у ній самій, не стимулює найважливіші фізіологічні процеси. Американський вчений В.Рааб, який вивчав проблему атеросклерозу, ще на початку 60-х років ХХ ст. назвав серце сучасної людини «серцем діяльного нероба».

Здоров'я – це результат сукупного впливу багатьох чинників (економічних, соціальних, біологічних, педагогічних та ін.). Безумовно, у комплексі цих чинників фізичній культурі відведено одне з провідних місць. Основне положення медичної етики є «Не нашкодь!», а гасло фізичної культури - «Розвивати, покращувати, зміцнювати, постійно вдосконалювати!».

Сьогодні, як ніколи, гостро стоїть проблема зміцнення здоров'я населення за допомогою засобів фізичної культури. Фізична культура і масовий спорт набувають першочергового значення у загальному комплексі умов, які визначають оптимальний рівень життєдіяльності організму людини.

Всякий рух, будь-яка м'язова активність - це не тільки витрати енергії, але і її накопичення. Коли людина іде, біжить, стрибає, виконує вправи з гантелями чи займається на тренажерах, її дихання стає прискореним, швидше б'ється серце, інтенсивніше рухається по судинах кров, організм більше споживає кисню і насичується поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але уже з надлишком, з відсотками. Утворюється деякий енергетичний капітал, що забезпечує у кожен наступний момент ще більше витрачання енергії [2, 17].

Рухаючись, людина сама якби заводить годинник свого життя. «Якби не робота м'язів, - говорив професор І.А.Варшавський,- енергетичні потенціали не накопичувалися б, не створювалась би протоплазма - жива речовина клітки, а це означає, що сам процес росту і розвитку був би неможливим» [3].

Ті, хто активно займається фізичною культурою, мають більш високий рівень працездатності і менше мають шансів захворіти. Працездатність у них на 5-10% вище, ніж у тих, хто не займається фізичними вправами. Завдяки підвищеному опору організму захворюванням вони втрачають протягом року у три - чотири рази менше робочого часу через хвороби, ніж ті що не займаються фізичними вправами.

Фізична культура дає можливість зберігати тілесне здоров'я, робити своє тіло красивим, вміти керувати ним і, що особливо важливо, значно розширювати діапазон пристосувальних механізмів організму підвищувати його стійкість до впливу несприятливих чинників: гіпоксії, переохолодження, проникаючої радіації, інфекції, дії токсичних речовин, а також розвитку злоякісних новоутворень тощо.

Науково-технічний прогрес і комп'ютерні технології, які позбавляють людство від багатьох видів фізичної праці, значення фізичної культури не тільки не зменшують, а навпаки, у зв'язку з гіподинамією надають їй ще більшого значення, як одного з компонентів здорового способу життя.

1.2. Поняття про здоровий спосіб життя.

Спосіб життя включає основну діяльність людини, куди входять трудова діяльність, соціальна, психоінтелектуальна, рухова активність, спілкування та побутові взаємовідносини.

Спосіб життя - це біологічно соціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя - це «лице» індивіда, що відображає у той же час рівень суспільного прогресу [18].

Звідси, за логікою, визначено, що спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, і в той же час умови життя опосередковано здійснюють вплив на стан здоров'я людини.

Звичайно, від стану здоров'я залежить успіх людини у навчанні, професійній та творчій діяльності.»Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде неправильний спосіб життя, не може у повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. **Особливо це стосується дітей та молоді, які поки що не замислюються над проблемою здоров'я (немає потреби в його збереженні та зміцненні) і лише пізніше, втративши його, розпочинають відчувати велику потребу у ньому.** Звідси зрозуміло, наскільки важливо, розпочинаючи із самого раннього дитинства, виховувати у дітей свідоме відношення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, що природа подарувала людині.

Нерідко буває так, що до 30-40 років малорухливого способу життя з переїданнями та шкідливими звичками людина втрачає здоров'я і тоді звертається за допомогою до медиків. Як наслідок, здоров'я підірвано, кращі роки життя витрачаються на його відновлення, страждає при цьому сім'я і суспільство.

Давньоримський філософ говорив: «Люди не вмирають, вони вбивають себе самі «.

Загальновідомо, що стан здоров'я залежить від:

- спадковості на 20%;
- умов навколишнього середовища на 20%;
- рівня розвитку галузі охорони здоров'я на 10%;
- способу життя людини на 50%.

На початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації людина відчуває значне зниження життєвих сил організму, коли більше половини випадків смерті трапляється від серцево-судинних захворювань і людство знаходиться на межі поступового вимирання, необхідно докорінно людям переглянути споживацький підхід до свого здоров'я і переорієнтуватися на ведення здорового способу життя.

На превеликий жаль, здоров'я населення України, і зокрема молоді, бажає сьогодні вийти на новий якісний рівень.

Головний показник здоров'я нації - тривалість життя.

В Україні, згідно з даними Держкомстату України, тривалість життя у чоловіків 57, а у жінок - 63 роки. Тоді як в економічно розвинених країнах таких як США, Японія, Франція, Норвегія, Швеція, Канада та ін. тривалість життя на 10-15 років більша.

В Україні спостерігається процес депопуляції. Щорічно у нашій країні вмирає майже удвічі більше, ніж народжується. За останні 15 років кількість населення зменшилась більше, ніж на 5 млн. чоловік. В Україні населення зменшується у 6 разів швидше, ніж у Росії, і на 1 листопада 2005 року за офіційними даними становить 46 млн 988 тис. 212 чоловік.

Станом на 1 березня 2014 року чисельність наявного населення України становила 45395,6 тис. мешканців, зокрема міського – 31321,5 тис. осіб (69,0%), сільського – 14074,1 тис. осіб (31,0%). Густота населення – 75,2 осіб/км².

В останні роки різко зросла захворюваність усіх верств населення, в тому числі на гіпертонію – у 3 рази, стенокардію - 2,4 рази, інфаркт міокарда - на 30%, більше 670 тис. хворих туберкульозом.

Досить інформативним показником здоров'я людини є її відношення календарного віку до біологічного.

Так, якщо за даними вчених у 1989 році у молоді різниця між календарним і біологічним віком сягала 3-5 років [10], то протягом останніх років ця різниця у дівчат становить 18 років, а у хлопців - 26. Отримані результати свідчать, що за останні 15 років значно прискорились темпи старіння населення.

Основні функції організму людини полягають у реалізації генетичної безумовно-рефлекторної програми, інтенсивної діяльності, генеративної функції, природженої і набутої нервової та соціальної діяльності.

Здоров'я забезпечує пристосування організму до умов внутрішнього та зовнішнього середовища, що змінюється, збереження та розширення резервів функціонування систем організму, генеративну, пізнавальну, соціальну діяльність.

Дуже важливу роль у цьому відіграє спосіб життя людини.

Здоровий спосіб життя - це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе [2]. Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил. На погляд авторів їх вісім.

1. Саме головне - запрограмувати себе на ведення здорового способу життя, виявити бажання бути здоровим.

2. Відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, зловживання статевим життям).

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

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

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

6. З повагою та любов'ю відкритись до засобів фізичної культури - правильне регулювання необхідного обсягу фізичного навантаження.

7. Навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості і доступні методики:

- ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв);
- ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв);
- АТ (артеріальний тиск);
- ЖЄЛ (життєва ємність легенів);
- проба Генчі (затримка дихання на видиху);
- маса (особиста вага).

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

Згідно з твердженнями науковців-медиків практично здорові люди з незначною руховою активністю частіше за все скаржаться на:

- втому під час виконання незначних фізичних навантажень;
- швидко втому і зниження працездатності;
- запаморочення та біль в області серця;
- біль у спині (як наслідок слабкості м'язового корсета);
- розладнання сну;
- зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкісної реакції;
- підвищення нервово-емоційного збудження.

Обмеження рухової активності сприяє детренуванню організму, призводить до значних змін функцій та резервних можливостей внутрішніх органів людини. При цьому особливою ураженістю відзначається серцево-судинна система: погіршується функціональний стан міокарда, відповідно знижується «економічність» його роботи, виникають зміни ультрамікроструктурних елементів, обумовлюючи порушення процесів біологічного окислення і погіршення тканевого дихання міокарда.

Нині хвороби серцево-судинної системи посідають одне із перших місць серед інших хвороб. Що ж є причиною цього, чому ці хвороби набули характеру справжньої епідемії в останні десятиріччя? Адже навіть на початку ХХ століття ці захворювання були не такими частими, а в минулому столітті (ХІХ ст.) - траплялися й зовсім поодинокі випадки, згадувані у підручниках для лікарів серед рідкісних захворювань.

Тут є кілька причин: одна із них - вельми швидкий ритм нашого життя і неадекватність нервових напружень фізичним

навантаженням, рівню м'язової діяльності. Природа створила організм як одне ціле, в дивовижній гармонії, і нервова система розвивалась у процесі еволюції як фактор, що забезпечує висококоординовану, досконалу рухову активність організму. Ці дві системи нерозривні, а тому м'язова діяльність виливає на стан нервової системи і навіть на її розвиток. Вчені помітили, що діти, яких сповивають, не дають їм змоги і простору для рухів з перших днів життя, гірше розвиваються, пізніше починають говорити, дещо запізнюється у них розумовий розвиток. Саме тому лікарі рекомендують не сповивати немовля, а вдягати його у просторі сорочечки (зашиваючи рукава, щоб, бува, воно не подряпало себе нігтями), ні в якому разі не обмежуючи його рухів. Потрібно допомагати дитині активно пізнавати навколишній світ. Це дуже важливо саме для її розумового розвитку.

У людини більше 600 м'язів. Отже їхня бездіяльність викликає не тільки дегенерацію самих м'язів, але й різке ослаблення механізмів, що регулюють роботу серця, судин, суттєво впливаючи на центральну нервову систему. Людина стає піддатливою річним захворюванням, і передусім враженням серцево-судинної системи.

Друга причина враження серця і судин – нервове напруження. Сучасна людина часто-густо змушена обробляти величезний обсяг різної інформації, а також виникають різні життєві негаразди, що пов'язані з найрізноманітнішими проблемами, породженими сьогоденням. Все це створює нервове напруження, верхня межа якого надто небезпечна для серця. Слід при цьому відзначити, що до нервового напруження, яке переходить у негативні емоції, більш схильні люди які ведуть малорухливий спосіб життя, і це не випадково. Стійкість мозку до нервового напруження певним чином зумовлюється ступенем фізичної активності організму. За будь-якого навантаження мозок мобілізує внутрішні резерви організму, щоб упоратись із завданням. А резерви ці складаються із запасів інформації, набутої протягом життя (життєвого досвіду, навичок, умінь), а також із запасів енергії, що є в організмі. Якщо цих резервів не вистачає, то виникає нервове напруження, і воно тим вище, чим

складніше завдання і чим менше внутрішніх ресурсів має організм.

Напруження - це захисна реакція. Воно допомагає організму досягти визначеної мети, але нерідко дорогою ціною, бо ж не кожному стан здоров'я дозволяє витримувати високі рівні напруження. Щоб їх витримувати, необхідні регулярні тренування і мозку, і м'язів, а людина, яка прагне такого собі легенького, безтурботного існування, уникаючи в житті всього, що може примусити напружуватись, перевтомлюватись, прирікає себе на вельми неприємні наслідки.

Третя причина зростання серцево-судинних захворювань - це надмірне споживання калорій. Вони відкладаються в організмі про запас. Наш апетит значно переважає наші потреби. Більше того, чим напруженіше в людини життя, тим більше нервової енергії вона витрачає, тим більший у неї, здебільшого, апетит. Тому необхідно навчитись слідкувати за своєю масою, обмежувати доступ калорій. Необхідно пам'ятати про те, що продукти харчування у нас, здебільшого, білково-жирові, а не білково-вітамінні, як у економічно розвинених країнах.

Природа створила людину з великим запасом міцності. і те, що сучасній людині вдається довести себе, свій організм до хворобливого стану, свідчить про те, що ми не розуміємо біологічної природи організму і вимог, які вона висуває.

Біологічна еволюція людини зупинилась на рівні кроманьйонської людини, яка жила понад 100 000 років тому, за кам'яного віку. А ми живемо у космічному. Умови життя докорінно змінилися, проте вимоги біологічної природи консервативні. Виникли «ножиці» - розбіжності між сучасними умовами і вимогами біологічної природи. Природа створила людину для інтенсивних м'язових рухів, тільки так міг наш далекий предок вижити, перемогти в боротьбі за існування. Нині ж людині м'язи для цього майже не потрібні. Для того, щоб натискувати на клавіатуру комп'ютера, включати тумблери, складати програми для комп'ютерів, фізична сила не потрібна. І чи не тому є ще батьки та студенти, які заняття з фізичного виховання не вважають за урок, а заняття фізичними вправами - вважають марним витрачанням вільного часу, надаючи перевагу комп'ютерним іграм. Проте, детренуючи м'язову систему своїх

сина чи дочки, батьки свідомо прирікають її організм на ряд важких наслідків (виникнення різних захворювань, погане самопочуття, нічні тощо).

1.3. Основні компоненти здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя складається з таких компонентів:

1. Праця (навчання).
2. Побутові умови.
3. Активний відпочинок.
4. Раціональне харчування.
5. Загартування сонцем, повітрям і водою.
6. Оптимальна рухова активність.
7. Медична активність.
8. Відмова від шкідливих звичок.

Праця (навчання). Правильний розвиток та вдосконалення людини неможливий без трудової (навчальної) діяльності. Праця створила людину і сприяє розвитку її фізичних та моральних сил. Однак сприятливо на людину та її здоров'я впливає лише вільна, правильно організована, з точки зору гігієни, праця. Останнє визначає відповідність процесів праці фізичним можливостям людини, чіткий ритм праці (навчання), регламентування залежно від виду та умов праці (навчання) або відпочинку і занять виробничою гімнастикою, використання обідньої перерви не тільки для прийому їжі, але і для активного відпочинку на свіжому повітрі. Не відповідають вимогам здорового способу життя (ЗСЖ) «перекури» замість виробничої гімнастики, вживання їжі поспіхом, особливо на робочому місці у непровітреному приміщенні.

Велике значення як для здоров'я, так і для високої працездатності відіграють взаємовідносини між членами колективу. Дратівливість, невдоволеність, викликані сварками, хвилювання через дрібниці, образа людської гідності негативно впливає на здоров'я, знижує ефективність праці (навчання) і сприяє виникненню нервово-психічних розладів.

Побутові умови. Здоров'я людей в певній мірі залежить від побутових умов. Квартира низької комфортності, скупченість у квартирі, кімнатах гуртожитку та інші незадовільні умови побуту

не тільки не відповідають уявленню про ЗСЖ, але й можуть бути причинами виникнення ряду захворювань, зокрема: туберкульозу, рахіту, венеричних захворювань тощо, а також конфліктів та нервово-психічних розладів.

Активний відпочинок. Правильно організований відпочинок - необхідна умова ЗСЖ і важливий засіб зміцнення здоров'я. Кожній людині потрібен щоденний, щотижневий і щорічний відпочинок. Вибір форм та місця відпочинку, спосіб використання вільного часу залежить від віку, стану здоров'я, особистих уподобань та можливостей людини. Краще за все відпочивати в умовах, відмінних від звичних. Структура відпочинку повинна відповідати важкості праці (навчання) та віку людини. Для робітників, чия праця відноситься до категорії важкої, більш підходить пасивний відпочинок. Представникам розумової (в тому числі і студентам) чи легкої фізичної праці, особливо пов'язаної з нервовим напруженням, потрібен активний відпочинок.

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

Раціональне харчування. Для підтримання нормальної життєдіяльності та збереження життя на високому рівні кожна людина повинна отримувати не тільки необхідну кількість різних харчових речовин, але і раціональне харчування.

Термін «раціональне харчування» найчастіше використовують для позначення харчування здорових людей. У визначенні важливості харчування для збереження і зміцнення здоров'я, попередження передчасного старіння організму і хвороб неможливо обійти питання: що ж становить фізіологічну основу здоров'я?

Грунтуючись на наукових спостереженнях вчені відзначили, що стан здоров'я (його порушення, розвиток хвороб тощо) - результат взаємодії організму з навколишнім середовищем шляхом споживання з нього харчових речовин.

Виділяють чотири основних види харчування: звичайне, оптимальне (ідеальне), надмірне і недостатне.

Звичайний вид харчування спостерігається у більшості людей, що харчуються звичайною повноцінною їжею. Здоров'я цих людей характеризується відсутністю структурних порушень і функціональних розладів, а їх адаптаційні можливості цілком достатні для пристосування до звичайних умов існування.

Оптимальний вид харчування. Люди, які використовують цей вид харчування досить рідко зустрічаються. Цей вид харчування формується в осіб із сприятливою спадковістю, і які дотримуються правил ЗСЖ, під впливом адекватного і збалансованого харчування.

Головною ознакою надмірного виду харчування є надмірна маса тіла. При I-му ступені надмірної маси (10-20%) люди залишаються досить здоровими, у них зберігається та ж працездатність, однак втома настає швидше, ніж звичайно. У людей II-го ступеня перевищення маси тіла (30-49%) під час фізичних навантажень з'являються тимчасові, скороминучі порушення функцій серцево-судинної системи та органів дихання. Цей стан розцінюється як проміжний між здоров'ям та хворобою.

Недостатній вид харчування навпаки характеризується дефіцитом маси тіла. Причинами його формування можуть бути: недостатнє споживання їжі або харчових речовин, порушення умов харчування, обумовленими наслідками хірургічних втручань на шлунково-кишковому тракті, наявністю цукрового діабету I типу, онкологічних, інфекційних та інших захворювань.

Загартування. Це не тільки обов'язковий компонент ЗСЖ, але й один із ефективних засобів профілактики захворювань, особливо застудних. Правильно проведене загартування нормалізує діяльність серцево-судинної та нервової систем. Загартування – важливий шлях боротьби з метеочутливістю, тобто підвищеною чутливістю людей до погодно-кліматичних змін. «Сильний, але незагартований, подібний до фортеці з товстими і високими мурами, до якої забули приладнати ворота», - говорить народна мудрість.

Оптимальна рухова активність - це обов'язкова умова ЗСЖ. Рух - не тільки суть життя, але й здоров'я. Ще Гіппократ

справедливо стверджував: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні обов'язково увійти у повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне радісне життя».

Рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність.

Можна виділити ряд загальних положень на яких, як правило, будують конкретні методичні рекомендації.

Рухова тижнева активність студентів повинна бути не менше 10-12год (табл. 1).

Профілактику гіпокінезії та гіподинамії слід проводити впродовж усього життя, розпочинаючи з раннього віку, коли закладається фундамент здоров'я і формуються розумові навички. Тому особливо важливе значення має фізичний розвиток дітей і підлітків.

Основним принципом підвищення рухової активності повинна бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження. Постійно отримувати консультацію лікаря і фахівців щодо характеру і обсягу рухових режимів.

Заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовуючими процедурами.

Таблиця 1.1.

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів (для основної та підготовчої медичних груп)

№ п/п	Вправи	Обсяг
Чоловіки		
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	15-17, 22-24
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70-85
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	120-140
4.	Піднімання прямих ніг лежачи на спині (разів)	140-160
5.	Піднімання тулуба лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (разів)	120-140

Жінки		
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	12-14, 16-18
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, від опори висотою 50 см (разів)	210-220
3.	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 1 10 - 120 см (разів)	85-95
4.	Піднімання прямих ніг лежачи на спині (разів)	120-140
5.	Піднімання тулуба лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (разів)	110-120

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

Відмова від шкідливих звичок. Дотримання режиму праці (навчання) і відпочинку, харчування, сну, регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають позбавитись від шкідливих звичок, які, як правило, супроводжуються млявим, розбитим станом, зниженням працездатності і швидкості реакції.

Разом з тим, система шкільної освіти і вищих навчальних закладів не формує належної мотивації до ЗСЖ. Дійсно, більшість людей знає, що палити, вживати алкогольні напої та наркотики шкідливо але, на превеликий жаль, не можуть чи не хочуть позбавлятися цих шкідливих звичок. Ніхто не заперечує про необхідність рухової активності та загартування, але більшість людей веде малорухливий спосіб життя і бояться холодної води. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення кількості підлітків та молоді з надмірною масою з усіма звідси наслідками.

Форми активного відпочинку для студентів

У віці 18-28 років, коли організм людини досягає максимальних фізичних можливостей, обов'язкова доза рухової активності може бути знижена до 16-18 год. на тиждень. Оскільки це період розквіту організму, то при зниженні обов'язкового тижневого обсягу рухової активності інтенсивність потрібно збільшувати. Якщо ж у попередні вікові періоди були прогалини у фізичному вихованні, то обсяг фізичних навантажень потрібно збільшувати.

Мова йде не про спортивне тренування, а про оздоровче. На відміну від цього для занять масовим спортом, з метою досягнення найбільших проявів сили, витривалості, швидкості, координації рухів, потрібна більша за обсягом та інтенсивністю м'язова напруга, яка перевищує оздоровчу у декілька разів.

Будь-яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, розвиває стомлення, знижує функціональні можливості організму. Якщо, не дивлячись на втому людина продовжує працювати, то може виникнути перенапруження організму, яке не завжди безпечно для здоров'я людини. Розумова праця пов'язана зі значними навантаженнями на центральну нервову систему і психічні функції організму людини.

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів і як наслідок розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється почуття втоми, яке викликане напруженою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, ніби попереджує про проблеми, які виникають в організмі.

Для їх усунення потрібен відпочинок. Тому чергування періодів роботи та відпочинку - необхідна умова підвищення продуктивності праці або навчання. Відомо, що найбільш ефективно відновлення працездатності відбувається під час активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ.

Існують різні форми занять фізичними вправами під час виробничого чи навчального процесу: фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка та фізкультурна мікропауза та ін. За їх допомогою здійснюється різна дія, різний вплив на організм студентів, попереджається або знімається стан втоми.

Протягом навчального дня потрібно виконувати 1-2 фізкультурні паузи; 2-3 фізкультурні хвилинки та 4-6 фізкультурних мікропауз.

У цілому на активний відпочинок протягом навчального дня потрібно 15-20 хв.

Фізкультурна пауза, яка підвищує рухову активність, стимулює функціональну діяльність нервової, м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму, знімає загальну втому, підвищує розумову працездатність. Комплекс фізкультурних пауз включає 7 вправ і виконується протягом 5 хв. Фізкультурну паузу рекомендується виконувати двічі протягом дня за 1-1,5 год. до закінчення першої і другої половини навчального дня.

Запитання для самоконтролю.

1. Дати визначення, що таке «Спосіб життя» та «Здоровий спосіб життя».
2. Перелічити та дати стислі характеристики чинників, що впливають на здоровий спосіб життя.
3. Перелічити та дати характеристику правил здорового способу життя.
4. Дати характеристику основних компонентів здорового способу життя.
5. Дати визначення, що таке «Гіпокінезія» та «Гіподинамія».
6. Дати визначення, що таке «Фізична культура» та «Фізичне виховання».
7. Дати визначення, що таке «Фізичний розвиток» та назвати його складові.
8. Що таке «Фізична підготовленість» та як вона визначається?
9. Що таке «Фізична підготовка» та «Здібності» та їх характеристика.

10. Дати визначення, що таке «Фізичне вдосконалення» та його характеристика.

11. Дати характеристику системи фізичного виховання Давнього світу.

12. Дати характеристику системи фізичного виховання епохи середньовіччя.

13. Чим характерна «елементарна» гімнастика Песталоцці?

14. Дати характеристику системи німецької гімнастики XIX століття.

15. Коли і ким вперше була введена фізіологічна крива навантаження? Дати її стислу характеристику.

16. Сокільська система гімнастики, її відмінність від інших систем.

17. Назвати оздоровчі системи гімнастики Росії кінця XIX та початку XX століття, їх стисла характеристика.

18. Коли були введені обов'язкові заняття з фізичної культури у школах та вищих навчальних закладах Радянського Союзу?

19. Дати характеристику малих форм активного відпочинку.

Список літературних джерел.

1. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Апанасенко Г.Л. – К. : Знання УРСР, 1989. – 48 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицина валеологія / Апанасенко Г.Л., Попова Л.А – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Аршавский И.А. Этот желанный комфорт / Аршавский И.А. – Наука и жизнь – 1971. - №4. – 35 с.
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособ / Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.– М. : Альф-М, 2003. – 352 с.
5. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: учеб. пособие / Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. – К. : Высшая шк., 1988. – 208 с.
6. Буліч Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Буліч Е.Г., Муравов І.В. – К. : ІЗМН, 1997. – 244 с.
7. Канішсвєкий С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: навч. посібник / Канішсвєкий С.М – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

8. Краснов В.Н. Основы оздоровчого тренування / Краснов В.Н., Присяжнюк С.І., Расвський Р.Т. – К. : Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
9. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посібник / Краснов В.П. – К. : Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
10. Лесгафт П.Ф. Избранне труды / сост. И.Н.Решетень. – М. : Фізкультура й спорт, 1987. – 359 с.
11. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: учеб. пособ / Минаев Б.Н., Шиян Б.М. – М. : Просвещение, 1989. – 222 с.
12. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е.А. - К. : Здоровье, 1989. – 168 с.
13. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища / Присяжнюк С.І., Довгич О.В., Домашенко А.В., Міцкевич Н.І. – К. : НУХТ, 2005. – 49 с.
14. Присяжнюк С.І. Комплекс ГТО в физкультурно-оздоровительных группах / Присяжнюк С.І. – К. : Здоровье, 1990. – 96 с.
15. Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни специалиста: метод. разработки / Раевский Р.Т. – Одеса, ОНПУ, 2002. – 52 с.
16. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье / Рейзин В.М. Минск: Польша, 1984. – 96 с.
17. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости / Ткачев Ф.Т. – К. : Здоровье, 1988. – 152 с.
18. Третьяков Н.А. Занятия физической культурой и спортом по месту жительства: учеб. пособие / Третьяков Н.А., Белов Р.А. – К. : Здоровье, 1988. – 101 с.
19. Фурманов А.Г., Князев Ю.Н. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие / Фурманов А.Г., Князев Ю.Н. – Минск, - Тесей, 2003. – 60 с.

2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

План лекції.

1. Вступ.
2. Стан розвитку фізичної культури та спорту серед студентської молоді України.
3. Фізичне виховання як складова частина освіти студентської молоді ВНЗ.
4. Проблеми фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України.
 - 4.1 Соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів.
 - 4.2 Сучасний досвід фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України.
5. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України на початку ХХІ століття.

Вступ

Інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково - технічної сфер та духовного життя суспільства наприкінці ХХ і на початку ХХІ століття обумовлює високі вимоги до дієздатності студентської молоді, що покликана приймати активну участь в ініціюванні та організації цього процесу.

Особливе значення надається підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я, психофізичних та психофізіологічних можливостей, від яких залежать в певній мірі, професійна дієздатність, надійність та творче довголіття. Ці якості особистості спеціалістів вищої кваліфікації традиційно формуються і вдосконалюються в студентські роки засобами фізичного виховання, що здійснюється в межах системи вищої освіти.

Аналіз історії розвитку фізичного виховання студентської молоді України свідчить, що питання про його доцільність, введення у навчальні програми вищих навчальних закладів і статус завжди визначали соціально-економічні умови, соціальне замовлення суспільства, держави, виробництва, особистості студентів.

Фізична культура значно сприяє вирішенню соціальних проблем, де варто виділили найважливіші напрями її ефективності такі як: збільшення національного доходу за рахунок зниження захворюваності, інвалідності, смертності у працездатному віці, продовження періоду трудової діяльності сільського населення; економія державних коштів щодо соціального страхування і соціального забезпечення, зменшення витрат на лікування хворих у зв'язку зі зниженням захворюваності, підвищення продуктивності праці, раціональне використання вільного часу, формування і розвиток соціально-психологічних явищ та особистісних відношень, оздоровлення психологічного клімату у виробничих колективах, підвищення ступеня активної участі молоді у суспільному житті, профілактика пияцтва та алкоголізму. Крім того, використовуючи елементи творчості, властиві фізичній культурі та спорту, молодь формує себе як особистість [11].

Важливим аргументом визнання доцільності фізичного виховання є науково-практичне обґрунтування його ефективності, соціального замовлення суспільства, держави, виробництва і особистості здорового, добре фізично підготовленого спеціаліста.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна вищої школи - не тільки засіб зміцнення здоров'я, але й складова частина навчання та професійної підготовки студентів, виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Після проходження курсу «Фізичне виховання» студент повинен уміти давати рекомендації для занять з метою розвитку окремих м'язових груп, розвитку сили, витривалості, гнучкості, по дозуванню навантажень під час оздоровчих та самостійних занять, по руховому режиму для осіб різної статі, віку та стану здоров'я. Для цього студент повинен навчитися отримувати якісні знання та кількісні характеристики своєї діяльності залежно від рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Від того, наскільки здоровий студент, у значній мірі залежить його успішність у навчанні, а у подальшому - професійна діяльність. Проведений медичний огляд студентів університету показав, що здоров'я студентів під час навчання вимагає корекції з багатьох причин – високий рівень психологічного та емоційного навантаження, нераціонального харчування, формування шкідливих звичок, вкрай незадовільна фізична активність. Ці функціональні та

органічні порушення виникли ще у шкільні роки. Так, кількість студентів-першокурсників, що займаються фізичною культурою у спеціальному навчальному відділенні, щорічно зростає і досягає уже однієї четвертої від кількості студентів на 2-х курсах. Серед уподобань фізична культура і спорт у студентів знаходиться лише на шостому місці із 23 пунктів. Внаслідок цього, включення у свій режим дня систематичних занять фізичною культурою і спортом залишається проблемою, яка вимагає ще свого вирішення.

2.1. Стан розвитку фізичної культури та спорту серед студентської молоді України.

Перехід українського суспільства до нових ринкових відносин супроводжується рядом негативних соціальних та економічних змін. Загострилися політичні та соціальні проблеми, неповністю вирішуються проголошені на державному рівні освітні, культурні та оздоровчі програми. Ці процеси призвели до виникнення суперечностей між такими явищами як:

а) переорієнтацією освіти на формування загальнолюдських цінностей і згортання державою освітніх та оздоровчих функцій, зменшення уваги до різноманітних засобів забезпечення достатнього рівня вищої освіти;

б) суспільними потребами у високоосвічених, працездатних та здорових працівниках, здатних за короткий час реалізувати свої знання й уміння в професійній діяльності і падінням престижності вищої освіти, зниженням загальної та професійної дієздатності майбутніх фахівців із вищою освітою;

в) введенням обов'язкових занять з фізичного виховання впродовж усього періоду навчання у вищому навчальному закладі і недостатнім його науково-методичним забезпеченням.

Нині особливого значення набуває проблема ефективного навчання у вищому навчальному закладі. Ця проблема значною мірою залежить від рівня працездатності студента. Однак підвищення і корекція працездатності студентів вищих навчальних закладів здійснюється, головним чином, на основі фрагментарних досліджень, а також використання здорового глузду й досвіду фахівців з фізичного виховання.

Аналіз стану фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах України показав, що саме вища школа є останнім кроком майбутніх фахівців до самостійної професійної діяльності і саме це покладає на них велику відповідальність за стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів. Багато уваги приділяється забезпеченню роботи кафедри фізичного виховання задля збереження чотирьох годин фізичного виховання протягом всього періоду навчання студентів та посеместрового заліку з фізичного виховання (Операйло С.І., 2000).

Не дивлячись на важке фінансове становище у вищій школі, робиться все можливе для збереження кадрів на кафедрах фізичного виховання у більшості ВНЗ, продовжується будівництво та відновлення навчально-спортивних баз, які є центрами фізкультурної та спортивної роботи зі студентською молоддю.

Студенти-спортсмени успішно поєднують навчально-тренувальний процес з участю в міжнародних змаганнях у складі національних збірних команд України з багатьох видів спорту.

В 2008 олімпійському році члени збірної команди України серед студентської та учнівської молоді брали участь в XXIX Олімпійських іграх в Пекіні. Серед 254 спортсменів, які представляли збірну команду України, було 92 студенти. З семи золотих олімпійських медалей п'ять здобуті студентами і школярами.

Протягом 2008-2010рр. були вдалими виступи студентської молоді у змаганнях Чемпіонатів світу та Європи. Тільки у 2009 році ними було здобуто більше 115 нагород різного гатунку.

Студенти України за останні роки брали участь у чотирьох зимових та п'яти літніх Універсиадах, більш ніж у 20 Чемпіонатах світу серед студентської молоді з різних видів спорту.

Тріумфом нашої молоді у 1997 році можна вважати виступи студентів України на змаганнях XIX Всесвітньої Універсиади в Італії (о. Сицилія), де збірна команда посіла друге місце.

Делегація студентів - спортсменів України на цих змаганнях налічувала 114 осіб з 24 вищих навчальних закладів 15 областей та міста Києва, що брали участь у змаганнях з восьми видів спорту. Результатом виступів були 17 золотих, 6 срібних та 4 бронзових медалей.

Успішним був виступ студентів - спортсменів на XXI Всесвітній зимовій Універсиаді 2003 р., яка відбулася в італійському місті Тарвізіо. Наша команда із 85 атлетів у загальному командному заліку посіла друге місце, пропустивши вперед лише команду Росії. На третьому місці - команда Китаю. «Ми посіли друге місце серед держав, які мають розвинутий зимовий спорт», - відзначив попередній міністр освіти і науки України Василь Кремень на прес-конференції, присвяченій поверненню українських спортсменів з Італії. - Цей результат нас повністю задовольняє, з точки зору Студентської спортивної спілки та інтересів держави. Хоча є над чим працювати, бо не в усіх видах спорту нашим вдалося виступити рівно». Українські спортсмени привезли додому 14 медалей: 7 золотих, 4 срібних та 3 бронзових.

Українські студенти - спортсмени також виступили і на XXIII Всесвітній літній Універсиаді 2005 р., виборовши 52 медалі різного гатунку (18 золотих, 16 срібних, 18 бронзових) і посіли 4 місце у загальному командному місці серед 182 країн-учасниць. На XXIII Зимовій всесвітній універсиаді наші спортсмени показали дещо скромніший результат - 6-е загальне командне місце.

Якщо порівняти результати студентів - спортсменів із попередніми універсиадами, то бачимо, що постійно відбувається прогрес: Іспанія, 1995 рік - 6 місце; Корея, 1997 рік - 16 місце; Словаччина, 1999 рік - 4 місце; Польща, 2001 рік - 7 місце; Італія, 2003 рік - 2 місце; Туреччина, 2005 рік - 4 місце.

XXV Всесвітня літня Універсиада (Белград), на якій у групі фаворитів виступала збірна Україна, завершилася очікуваним успіхом наших спортсменів. Наші студенти посіли почесне шосте місце серед 145 країн-учасниць, що говорить про великий потенціал і високу спортивну культуру нації. Особливо потішили футболісти, які вдруге поспіль здобули золото

З 18 по 28 лютого 2009 року у м. Харбіні (Китай) відбулася XXIV Всесвітня зимова Універсиада.

Збірна студентська команда України була представлена в десяти видах програми. В змаганнях взяли участь 71 спортсмен та 21 тренер із 11 регіонів країни, які представляли 24 вищі навчальні заклади.

Всього завойовано медалей: золотих – 1; срібних – 2; бронзових – 4. Загальне місце збірної України – 13. Країн-учасниць – 44.

З XXV Всесвітньої зимової Універсиади, яка пройшла в турецькому Ерзурумі у 2009р. збірна команда України повернулася з 15 нагородами (6+5+4) і третім загальнокомандним місцем.

23 серпня 2011р. у Шеньжені завершилася XXVI Всесвітня літня Універсиада. Усього розіграли 304 комплекти медалей. Студентська збірна України у загальнокомандному заліку посіла 7-е місце. В її активі 44 нагороди (11 золотих, 19 срібних і 14 бронзових). Перемогла на домашній Універсиаді команда Китаю (75, 39, 31). Другими фінішували росіяни (42, 45, 45). У боротьбі за третє місце південнокорейці (28, 21, 30) випередили японців (23, 26, 38).

Серед учасників XXVII Універсиади що проходила у м.Казань (Росія) в 2013 було 370 українських студентів з 90 вищих навчальних закладів, які змагалися за нагороди у 23 видах спорту. З медалями повернулися студенти 42-х вітчизняних університетів. Кожну нагороду доводилося виборювати у напруженій і безкомпромісній боротьбі. Здобули 77 медалей: 12 золотих, 29 срібних, 36 бронзових. За кількістю нагород Україна – у призовій трійці – після росіян і японців випередили спортсменів з відомих спортивних держав світу.

В італійському курортному містечку Тренто проходила XXVI Всесвітня зимова Універсиада-2013. Упродовж десяти медальних днів розіграли 78 комплектів нагород у 12-ти видах спорту. За нагороди змагалися 1704 спортсмени з 50-ти країн усіх п'яти континентів. Золотими медалістами стали атлети 25-ти країн, а загалом на п'єдестал пошани піднімалися спортсмени з 32-ох держав.

Українська команда виграла дев'ять медалей (3 золоті, 3 срібні та 3 бронзові) і в загальнокомандному заліку посіла восьме місце. А загальнокомандну перемогу здобула збірна Російської Федерації, спортсмени якої завоювали 50 медалей (15–16–19). Другими стали польські спортсмени (10–10–3), третіми – південнокорейські (8–9–7).

З метою популяризації систематичних занять фізичною культурою та спортом в університеті щорічно проводиться спартакіада серед студентської молоді із видів спорту, збірні команди університету з успіхом виступають у різноманітних змаганнях.

2.2. Фізичне виховання як складова частина освіти студентської молоді ВНЗ.

Науковцями України доведено, що науково - технічний прогрес висуває значні вимоги до психофізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів (Раєвський Р.Т., Канишевський С.М., Домашенко А.В., 2002).

Високі, постійно зростаючі психофізичні вимоги до спеціалістів обумовлюють: інтелектуалізація, інтенсифікація, автоматизація, інформатизація та комп'ютеризація виробничих процесів, різке збільшення у повсякденному житті і професійній праці фізіологічних та психологічних стресів.

Виявлено, що у зв'язку з цими процесами в Україні впродовж 10 років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психічної готовності до життєдіяльності і професійної праці випускників вищих навчальних закладів. Воно знайшло вираження у цілому ряді державних і відомчих документів, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентської молоді до своєї фізичної підготовленості.

Разом з тим, це соціальне замовлення не реалізується у повній мірі у сучасних умовах. Більше 60 % опитаних експертів вважають, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів України не відповідають сучасним вимогам життєвої та професійної діяльності.

Ця тенденція була підтверджена і у процесі морфологічного аналізу стану здоров'я, фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах пов'язаних з недостатнім рівнем виявлення фізичних і психічних якостей у випускників.

Визначено, що різниця між вимогами до психофізичної підготовленості студентів, які закінчили вищі навчальні заклади і дійсним рівнем цієї підготовленості у найближчі роки буде збільшуватися.

Основною причиною такого явища є відсутність дієвої педагогічної системи забезпечення психофізичної надійності випускників вищих навчальних закладів.

Є й інші причини – генетичні, соціальні, економічні та менш вагомі особистісні.

В Україні за роки її незалежності склалась певна система фізичного виховання студентської молоді, загальні контури якої закріплені у ряді держаних документів. Система багато в чому зберегла особливості унітарної системи фізичного виховання студентів ВНЗ, яка сформувалась за роки радянської влади у бувших республіках СРСР.

Вона передбачає утворення у масштабах країни і на рівні вищих навчальних закладів певних стандартизованих ідеологічних, програмно-нормативних і організаційних засад фізичного виховання та умов для його реалізації і передбачає виконання соціального замовлення держави та суспільства на зміцнення здоров'я, загально-кондиційну і професійно-прикладну фізичну підготовку студентів шляхом організації у ВНЗ обов'язкових навчальних, факультативних і поза навчальних самостійних занять різними практико-діяльними компонентами фізичної культури.

Для ефективного функціонування системи на рівні вищих навчальних закладів передбачається наявність наукового, методичного, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, інформаційного, мотиваційного, медичного та управлінського забезпечення.

Проведений аналіз постановки фізичного виховання більш ніж у 200 ВНЗ різних галузей народного господарства України виявлено, що ці державні вимоги виконуються далеко не завжди. Є суттєва варіативність реалізації усіх практико-діяльних і організаційних компонентів фізичного виховання, яка часто-густо не є оптимальною.

Значною варіативністю відрізняється функціональна направленість, у 30% ВНЗ фізичне виховання направлене лише на

спортивне удосконалення студентів, у 20% - на загально розвиваючу фізичну підготовку, у 40% - поєднують загально розвиваючу, спортивну підготовку та фізичну реабілітацію у різних пропорціях, залежно від контингенту студентів, їх фізкультурних та спортивних інтересів, у 10% - ВНЗ до цього поєднання додають професійно - прикладну фізичну підготовку.

У ВНЗ України значно відрізняються умови, що забезпечують рівень функціонування фізичного виховання студентів: наявність кадрів, матеріально-технічної бази, медичного, наукового, методичного, інформаційного забезпечення.

Аналіз показує, що діюча сьогодні в Україні реальна система фізичного виховання студентів малоефективна. Вона не забезпечує у повній мірі психофізичну підготовленість випускників ВНЗ до життєдіяльності та професійної праці і вимагає подальшого вдосконалення – вважають 75% із більше, ніж трьох тисяч опитаних спеціалістів і більше 60% опитаних викладачів фізичного виховання та керівників виробничих колективів.

На превеликий жаль не всі керівники вищих навчальних закладів дотримуються думки, що добре здоров'я студента – запорука успішного навчання, запорука розвитку нашої держави.

На сьогодні прикладна спрямованість фізичного виховання реалізується не тільки через нормативи та вимоги загальної фізичної підготовки, але й через спеціальну фізичну підготовку до професійної діяльності. У зв'язку з цим використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Формуючи європейське обличчя вищої школи, ми повинні пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості. Нажаль ситуація складна, адже близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, ще половина з них – незадовільну фізичну підготовленість.

Нас повинна насторожувати ця проблема в загальнодержавному контексті, оскільки вона стосується високоосвіченої категорії громадян, які у майбутньому мають

скласти основу продуктивних сил суспільства, стати носіями загальної культури нашого народу.

60% молодих спеціалістів вищих навчальних закладів, що розпочинають працювати у виробничій сфері, фізично не готові працювати у тому темпі і з тією інтенсивністю, яких вимагає сучасне ринкове господарство. Це часто призводить до порушень технологічного процесу, браку, виробничих травм.

Основними причинами недостатньої ефективності фізичного вдосконалення студентської молоді в Україні у сучасних умовах є: відсутність чіткого функціонального, ієрархічного, процесуального уявлення та оформлення системи фізичного виховання студентів перш за все на рівні вищих навчальних закладів. Причиною є і те, що сформована у вищих навчальних закладах система фізичного виховання, як правило, не володіє набором системних параметрів.

Для фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів характерні також: недостатня гуманістична і прикладна направленість, нестійкість, неконкретність і суперечливість програмно-нормативних розпоряджень, слабка дієвість дидактичного наповнення, вибір неадекватних сучасному менталітету і мотиваційної зрілості студентів форм організації процесу фізичного вдосконалення, відсутність належних умов для його ефективного функціонування і мотивації до зміцнення свого здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

До 70% вищих навчальних закладів не мають необхідного кадрового і матеріально-технічного забезпечення, 60% - сучасного обґрунтованого наукового і методичного забезпечення, 30% - особистого медичного забезпечення, 80% - сучасного інформаційного забезпечення, 90% - достатнього фінансового забезпечення.

Рекомендований комплекс забезпечуючих компонентів у повному обсязі мають тільки 10-15% ВНЗ України, в основному – це великі технічні вищі навчальні заклади та класичні університети.

У зв'язку з цим необхідно провести суттєве реформування усієї системи фізичного виховання молоді з метою підвищення її дієвості і пристосування до реалій XXI століття (Раєвський Р.Т., 2003).

На основі проведеного аналізу науковцями у цей момент, а також минулих років передбачається на найближчі 40-50 років три етапи її подальшого розвитку, детермінованих розвитком суспільства в Україні.

У перехідний період розвитку нашого суспільства, що характеризується відносно низьким рівнем добробуту народу, охорони здоров'я, стану здоров'я молоді, системи фізичного виховання у школі, мотивації до свого фізичного вдосконалення серед молоді та інших зовнішніх соціальних чинників, пропонується реалізація фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, яка передбачає теоретичну, методичну і, головним чином, практичну підготовку направлену, перш за все, на зміцнення здоров'я студентів з використанням елементів факультативних і самостійних занять за достатнього кадрового забезпечення, під жорстким адміністративним патронатом держави зацікавленої у підвищенні фізичного потенціалу суспільства.

У період становлення розвиненого демократичного суспільства відмінною особливістю якого є зростання добробуту населення країни, значне підвищення рівня охорони здоров'я, здоров'я молоді, постановки шкільного фізичного виховання, мотивації молоді до свого фізичного вдосконалення, за наявності чіткого соціального замовлення на фізичну надійність професіоналів з боку виробництва, передбачається реалізація фізичного виховання, головним чином, як факультативної дисципліни з широким залученням елементів самостійних занять, з обов'язковим засвоєнням базового теоретичного, методичного та практичного компонентів.

У період функціонування стабільного розвитку демократичного суспільства при досягненні високого рівня добробуту населення, охорони здоров'я, стану здоров'я молоді, постановки шкільного фізичного виховання, за чіткого усвідомлення молоддю необхідності свого фізичного вдосконалення передбачається реалізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах, головним чином, у формі самостійних індивідуальних занять за рекомендаціями ВНЗ з широким використанням комп'ютерних технологій під патронатом зацікавлених працедавців [6].

Таке прогностичне процесуальне уявлення системи фізичного виховання підтверджується екстраполяцією тенденцій та аналізом її розвитку у державах з різним рівнем соціально-економічного розвитку.

2.3. Проблеми фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України.

Питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язані, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуком оптимальної моделі цього процесу. У зв'язку з цим під час характеристики стану фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів необхідно розглянути два взаємозалежних аспекти цієї проблеми:

- соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів ВНЗ України;
- сучасна практика фізичного виховання студентської молоді

2.3.1 Соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів ВНЗ України.

Вивчення державних документів та літературних джерел показує, що уже з перших років незалежності наша держава звертала увагу на фізичне виховання студентської молоді.

Соціальне замовлення нашого суспільства і держави на фізичне виховання студентів знайшло найбільш чітке відображення низки державних документів, прийнятих в Україні впродовж 1993-2005 рр.

До основних нормативних документів, що підтверджують і роз'яснюють статус фізичного виховання і технологію його здійснення в Україні, відносяться такі:

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993, 2002).

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994).

2. Закон України «Про освіту» (1996).

3. Закон України «Про вищу освіту» (2002).

4. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» (1998).

5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997).

6. Державна національна програма «Освіта». Україна XXI століття (1994).

7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1997).

8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2005).

9. Указ Президента України від 04.07.2005 р. № 4013 «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні»,

10. Наказ Міністерства освіти України від 02.06.1993 р. № 161 «Про затвердження Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах».

11. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді (1998).

12. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (1998).

13. Положення про заліки з фізичного виховання (1998).

14. «Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів» України I-II та III-IV рівнів акредитації (2003).

15. Рішення колегії Міністерства освіти України від 28.06.1995 р., протокол № 7/6-3 «Про стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України».

16. Інструктивний лист Міністерства освіти України від (9.04.1996 р. № 1/11-637 «Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України».

17. Рішення колегії Міністерства освіти України від 3.04.1997р., протокол № 7/6-18 «Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України».

18. Інструктивний лист Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» від 11.07.02 № 1/9-327.

19. Наказ Міністерства освіти України від 07.06.1996 р. № 195 «Про затвердження норм часу для розрахунку і обліку навчальної

роботи та переліків основних видів методичної, наукової й організаційної роботи викладачів і рекомендацій щодо запровадження їх у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації».

20. Наказ Міністерства освіти України від 26.02.1996 р. № 58 «Про Постанову Уряду від 15.01.1996 р. № 80 та протокольне рішення від 24.01.1996 р» протокол № 3».

21. Рішення колегії Міністерства освіти України від 25.02.1998 р. протокол № 2/9-19 «Про координацію роботи з фізичного виховання і спорту в навчально-виховних закладах галузі».

22. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. № 188 «Про нормативні документи з фізичного виховання».

23. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 р. «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах».

24. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.05.2003 р. №272 «Про Всеукраїнський огляд - конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах».

25. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 р. № 57 «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів освіти I-II та III-IV рівнів акредитації».

26. Примірне положення «Про організацію і зміст роботи кафедри предметної (циклової) комісії фізичного виховання вищого навчального закладу» (2004).

27. Лист Міністерства освіти і науки України від 10.12.2004 р. №1/9-634, Про зміну назви навчальної дисципліни».

28. Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 18.08.2005 р. «Про виконання Програми діяльності Кабінету Міністрів України щодо забезпечення доступу до якісної освіти».

29. Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005р. № 242/178 «Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді».

30. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 р. № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного

виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

31. Лист Міністерства освіти і науки України від 04.08.2005 р. №1/11-4540 «Про викладання дисциплін циклу «Гуманітарна та соціально-економічна підготовка» для студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації».

32. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.12.2005 р. № 718 «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання в навчальних закладах України».

33. Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.12.2005 р. № 742 «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах».

34. Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах».

35. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.06.2006 р. № 439 «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України».

В усіх цих документах досить чітко формулюється державне замовлення на фізичне виховання студентської молоді як важливого засобу формування сучасного спеціаліста, визначається його статус як нормативної дисципліни, мета та завдання.

Так, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», що прийнятий Верховною Радою у 1993 році та змінами, внесеними у 2001 році, фізичне виховання студентів визнане одним з головних напрямів впровадження фізичної культури серед студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаним забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок.

Від імені держави в нашій країні сформульовано також конкретні вимоги до фізичної підготовленості студентської молоді у вигляді Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Узагальнення сучасних досліджень виявило, що сучасне промислове виробництво ставить всезростаючі вимоги до психофізичної та психофізіологічної підготовленості спеціалістів, що випускаються вищими навчальними закладами.

Реалізувати ці вимоги повною мірою може тільки професійно спрямоване фізичне виховання.

Однак усі ці заходи поки що не носять системного масового характеру, у результаті соціальне замовлення на добре фізично підготовлених, надійних спеціалістів і фізичне виховання як засіб реалізації цього замовлення не знайшли до сьогоднішнього узаконених адекватних, конкретних форм, а це веде до його розмитості, часто ставить під сумнів практичну цінність фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що нерідко призводить до скорочення обсягів годин на фізичне виховання, зміни його статусу на статус факультативної дисципліни з необов'язковим відвідуванням навчальних занять.

Багатьма авторами зроблено спробу обґрунтування ролі фізичного виховання, у формуванні особистості спеціаліста, зміцненні здоров'я студентів, підвищенні їх фізичної підготовленості, забезпеченні психофізичної і психофізіологічної готовності до професійної діяльності [2].

Ряд авторів (Канішевський С.М., Краснов В.П., Раєвський Р.Т., Рибковський А.Г. та ін.) наводять досить переконливі свідчення, що фізичне виховання займає важливе місце в системі загального виховання студентів. У процесі фізичного виховання формуються важливі для майбутнього спеціаліста такі якості як сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність, чесність, сумлінність, впевненість у своїх силах та можливостях.

О.Ц. Демінський, Б.Н. Задорожний, В.Н. Канунніков у добре аргументованому теоретичному дослідженні обґрунтували взаємозв'язок фізичного виховання студентської молоді з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням.

За даними офіційної статистики показники фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів ВНЗ кращі у тих регіонах, де фізичне виховання в більшості вищих навчальних закладів проводиться в обсязі чотирьох годин на тиждень (216 год.), і гірше, там, де ВНЗ не дотримуються вимог державного стандарту. Тобто навчальні заняття з фізичного виховання проводяться в обсязі двох годин на тиждень (136-140 год.). Про це свідчать і результати досліджень, проведених науковцями кафедри фізичного виховання Національного аграрного університету.

Так, порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості спеціального навчального відділення при 2-х та 4-х годинних заняттях впродовж тижня показав такі результати. Час бігу на 60 м у групах з 2-годинними заняттями на тиждень наприкінці першого семестру зменшився на 0,19 с, а в групах з 4-годинними заняттями - на 0,32 с; у стрибках у довжину з місця відповідно показники збільшилися на 17 та 35 см; час бігу на 2000 м (дівчата) - зменшився на 0,35 с, а у хлопців час бігу на 3000 м зменшився на 0,41 с (Присяжнюк С.І., 2004).

Разом з тим, автори ряду робіт наводять факти, що свідчать про сумніви деяких організаторів навчального процесу з фізичного виховання в його ефективності, його ролі у навчально-виховному процесі студентів, що призводить до необґрунтованого скорочення термінів та обсягу годин, відведених на фізичне виховання.

Дослідженнями, проведеними у Волинському державному університеті, встановлено пряму залежність кількості захворювань студентів від наявності занять з фізичного виховання. Зокрема виявлено, що захворюваність студентів на факультетах, після того як було зняті заняття з фізичного виховання на III курсі, зростає у декілька разів.

Припинення занять з фізичного виховання у ряді вищих навчальних закладів на старших курсах призводить до різкого погіршення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної систем, стану нервово-м'язового апарату, зниження загальної витривалості та збільшення кількості гострих захворювань впродовж навчального року.

Нині є переконливі докази, які свідчать про те, як фізичне виховання: по-перше, сприяє фізичній реабілітації тих студентів, які мають істотні відхилення у стані здоров'я; по-друге, заняття з фізичного виховання відіграють відновлювальне, рекреаційне значення, а також сприяють формуванню валеологічної культури та основ здорового способу життя студентської молоді.

Таким чином, в Україні за роки її незалежності сформовано чітке державне замовлення у вигляді основних нормативних актів на фізичну підготовленість студентської молоді до продуктивної життєдіяльності, професійної праці та виконання свого

громадського обов'язку і здійснення фізичного виховання як гаранта забезпечення цієї фізичної підготовленості.

Разом з тим результатами проведених досліджень виявлено, що наявні передумови здійснення фізичного виховання студентської молоді реалізується в Україні далеко неадекватно запитам суспільства і держави. Основною причиною цього є відсутність обґрунтованого в науковому і практичному плані масового замовлення на фізичне виховання як найбільш ефективного і доступного засобу забезпечення готовності до професійної діяльності з боку виробництва та конкретних працедавців.

Важливим є і те, що соціально-економічна ефективність фізичного виховання студентів аргументована недостатньо, фрагментарно, на порівняно невеликому статистичному матеріалі. А це часто ставить під сумнів доцільність здійснення фізичного виховання студентської молоді, веде на практиці до зниження його термінів та обсягів у багатьох вищих навчальних закладах України.

2.3.2 Сучасний досвід фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України.

Діюча система фізичного виховання студентської молоді України припускає створення в масштабах країни і на рівні вищих навчальних закладів, визначених стандартизованих, ідеологічних, програмно-нормативних і організаційних основ фізичного виховання та умов для їх реалізації. Зокрема, передбачається виконання соціального замовлення держави і суспільства на зміцнення здоров'я, загальнокондиційну та професійно-прикладну фізичну підготовку студентів шляхом організації у вищих навчальних закладах обов'язкових навчальних та позанавчальних занять різними практико-діяльними компонентами фізичної культури з обов'язковою реалізацією базового компонента, орієнтованого на оволодіння особистою фізичною культурою спеціаліста.

Однак сформована у вищих навчальних закладах України система фізичного виховання студентської молоді недостатньо ефективна. Вона не виконує повною мірою соціальне замовлення

держави на забезпечення здоров'я, загальнокондиційної і спеціальної професійно - прикладної психофізичної підготовленості студентів до життєдіяльності і професійної праці та вимагає подальшого вдосконалення. На це багаторазово вказує цілий ряд державних документів, а також на це звертають увагу фахівці в галузі фізичного виховання.

Про ефективність сформованої в Україні системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації можна цілком виразно стверджувати за результатами щорічного тестування з фізичної підготовленості, обстежень здоров'я студентської молоді, вивчення професійної працездатності, фізичної готовності та надійності випускників ВНЗ.

Згідно з аналізом результатів тестування студентів вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації за даними статистичних звітів 2003-2004 рр. Держкомспорту України було виявлено, що рівень фізичної підготовленості з кожним роком знижується.

З кожним роком рівень фізичної підготовленості студентської молоді все більше погіршується, однією із причин такого положення є те, що у шкільної та студентської молоді відсутня мотивація до самовдосконалення своїх фізичних кондицій.

Велике занепокоєння викликає щорічне збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання.

Відомий фахівець з фізичного виховання Р.М. Макаров вважає, що випускники вищих навчальних закладів України неготові фізично працювати в екстремальних умовах. Ця теза переконливо обґрунтовується вченим на прикладах льотного складу цивільної авіації.

За даними, наведеними Р.М. Макаровим, у критичних і екстремальних ситуаціях 20% осіб льотного складу не можуть оцінити ситуацію, а отже, не приймають вірних рішень; 10% - приймають помилкові рішення; 22% - потрапляють у стопорний стан і не діють; 34% - виконують непотрібні операції та ускладнюють ситуацію що виникла; 14% - не знаходять важелів, перемикачів тощо [5].

Посилаючись на дані ДержНДЦА, вчений звертає увагу на те, що до 70 % аварій і передумов аварійних випадків на цивільних авіалініях пов'язані з недостатньою психофізичною та психофізіологічною підготовленістю спеціалістів.

Отже, основними причинами недостатньої ефективності фізичного вдосконалення студентської молоді в Україні у сучасних умовах, на погляд фахівців, є такі:

1. Відсутність конкретного соціального замовлення на професійну фізичну підготовленість і надійність випускників вищих навчальних закладів з боку виробництва та працедавців і його вираження у конкретних формах і, як наслідок, нерозуміння з боку керівництва ВНЗ і студентів доцільності фізичного виховання.

2. Відсутність (насамперед на рівні вищих навчальних закладів) чіткого системного уявлення фізичного виховання студентів, здатного успішно функціонувати в умовах оновлення суспільства в Україні з врахуванням усіх реалій, що складаються.

Для фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, на погляд проф. Р.Т. Раєвського (2002), характерні такі недоліки:

1. Недостатня гуманістична і професійна спрямованість.
2. Неефективна теоретична та методична підготовка студентів.
3. Обмежений склад практико-діяльних компонентів, що забезпечують сукупність виконання її функцій.
4. Низька дієвість дидактичного наповнення практичних розділів.
5. Вибір неадекватних сучасному менталітету і мотиваційної зрілості студентів форм організації процесу фізичного виховання,
6. Відсутність належних умов для його ефективного функціонування (необхідного кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально - технічного та фізичного забезпечення).
7. Слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти та самовдосконалення.
8. Відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи у найближчому і віддаленому майбутньому в Україні в цілому, та у кожному вищому навчальному закладі зокрема.

Шляхи та заходи, що рекомендуються в науково-методичній літературі на наш погляд ще недостатньо науково обґрунтовані і, насамперед, з позиції соціально-економічних умов, що складаються, і в зв'язку з цим не знаходять підтримки у практиків.

У Республіці Білорусь та Росії з метою психофізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів у теперішній час реалізується система фізичного виховання, що за структурою і системними параметрами багато в чому схожа із системою фізичного виховання, що запроваджена в Україні.

Відмінними рисами цих систем є досить тверда державна детермінованість для вищих навчальних закладів: ідеологічних, програмно-нормативних і організаційних основ, зокрема, тверда обумовленість обсягу обов'язкових занять психофізичною підготовкою (не менше 4-х курсів навчання). У Росії курс обов'язкової фізкультурної освіти регламентується обсягом 408 год., не враховуючи додаткових годин на факультативні заняття та заняття спортивного вдосконалення.

Заслужують на увагу деякі новації в організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у Росії. До них можна віднести: посилення професійної спрямованості, освітнього компонента (теоретичної і методичної підготовки), гуманізацію, демократизацію, індивідуалізацію навчально-виховного процесу, допущення визначеного бажання студентами вибору діяльності і самостійної стратегії загальнокультурної підготовки.

Новим є і включення до програми фізичного виховання двох взаємозалежних змістовних компонентів; обов'язкового чи базового, що забезпечує формування основ фізичної культури особистості, і варіативного, що спирається на базовий, доповнюючи його і враховуючи індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби, регіональні умови та традиції розвитку фізичної культури. На цій основі забезпечується побудова різноманітних за спрямованістю та змістом елективних і факультативних курсів, у тому числі авторських, інтегрованих тощо.

Разом з тим, системи фізичного виховання студентів Республіки Білорусь та Росії мають у принципі ті ж недоліки, що й система фізичного виховання студентської молоді в Україні. Головними з них є: низька ефективність фізкультурної освіти і

дидактичного наповнення практичного розділу, сукупність компонентів, що забезпечують кадрове, методичне, матеріально-технічне та фінансове забезпечення, пасивне відношення студентів до фізичного виховання.

Певний інтерес викликає досвід здійснення фізичного виховання студентської молоді в США, самій розвиненій в економічному відношенні країні світу, про який можна судити за обсягом аналітичних матеріалів узагальнюючого характеру.

У США, як показує вивчення доступних нам літературних джерел, немає чіткої, обумовленої у всіх відношеннях державної системи фізичного виховання студентської молоді. Кожен вищий навчальний заклад здійснює фізичне виховання по-своєму, залежно від своїх матеріально-фінансових можливостей, спортивної бази, традицій, особливостей контингенту студентів, їхніх фізкультурних та спортивних інтересів [8, 10].

З метою широкого залучення студентів до занять з фізичного виховання, спортом та підвищення інтересу до них американські фахівці, керівництво навчальними закладами відійшли від класичної форми проведення обов'язкових для усіх занять у жорсткій сітці навчального розкладу, від поділу по групах без узгодження з їх бажанням, від розроблених кафедрою програм і послідовності видів фізичної діяльності. Тепер студентам, як правило, самим надається широкий вибір різних видів діяльності і форм занять, хоча в ряді вищих навчальних закладів ще збереглися обов'язкові вимоги відвідування занять з фізичного виховання впродовж двох семестрів, але і в цьому випадку їм надається право вибору дисципліни.

Нині у вищих навчальних закладах США практикуються такі основні форми організації занять з фізичного виховання:

Заняття у факультативних групах за обраним курсом з обов'язковим відвідуванням, виконання певних вимог і здачею заліків для отримання залікових балів, що йдуть у диплом.

Тренування і участь у будь-яких масових змаганнях за особистим вибором.

Заняття будь-яким видом спорту чи фізичної діяльності в групі або самостійно без участі у змаганнях і здачею заліків для вивчення техніки з обраного виду спорту, зміцнення здоров'я чи

просто для корисного проведення часу і спілкування з іншими студентами.

Найпоширеніша форма фізичного вдосконалення студентів – фізичне виховання на базі факультативних занять з загально кондиційним або спортивним тренуванням чи фізкультурною рекреацією, що організуються кафедрою фізичного виховання та спортивним клубом вищого навчального закладу на елективній основі.

Сформована в США система фізичного виховання відносно ефективна в умовах сучасної багатой Америки, її ефективність визначається активним відношенням студентів до занять своїм фізичним вдосконаленням, що стимулюється чітким соціальним замовленням виробництва і ринкових відносин на фізичну підготовленість і надійність молодих спеціалістів, рейтинговою системою оцінки успішності студентів, що визначає їхню конкурентоспроможність, можливістю вибору форм та режимів рухової активності з урахуванням своїх фізичних та спортивних інтересів, чудовими умовами для занять, високим рівнем професіоналізму викладачів і тренерів, великим обсягом рухової активності під час занять, їхньою індивідуалізацією з урахуванням особистісних чинників, матеріальним добробутом студентів.

Разом з тим, у цілому фізичне виховання студентів США не вирішує повністю завдань підготовки їх до життєдіяльності і високопродуктивної праці і вимагає вдосконалення.

На це вказують спеціальні дослідження і недостатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості значної частини спеціалістів. Саме тому великі підприємства і компанії Америки активно розробляють і впроваджують різні привабливі програми оздоровлення та фізичної підготовленості своїх працівників. При цьому прагнуть залучати до них своїх працівників одразу ж після закінчення ними навчальних закладів.

До недоліків системи фізичного виховання США можна віднести ідеологічно не детерміноване дидактичне наповнення. У зв'язку з цим вибір засобів та методів фізичного виховання найчастіше підлягає тільки фізкультурним і спортивним інтересам студентів і логіці обраного ними виду тренування, що і дає повноцінно, у стислі терміни, цілеспрямовано реалізувати основну мету фізичного виховання, а іноді і суперечить їх досягненням.

З огляду на сказане, систему фізичного виховання студентської молоді США навряд чи можна вважати як еталонний зразок при реформуванні нашої національної системи, так само як і систему фізичного виховання студентів Росії та Республіки Білорусь.

2.4. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України на початку XXI століття.

З аналізу варіантів загальної теорії системи можна зробити висновок про те, що поняття системи розглядається у декількох різних, уявленнях. У зв'язку з цим можна виділити п'ять типів системних уявлень про фізичне виховання студентської молоді: процесуальне, мікроскопічне, ієрархічне, функціональне і макроскопічне.

У процесуальному плані уявлення про систему фізичного виховання необхідно розуміти як послідовність станів у часі. Основним поняттям тут є поняття тимчасового інтервалу, протягом якого дана система існує.

На основі аналізу минулого стану дослідники (Раєвський Р.Т., Домашенко А.В., 2003, Краснов В.П., Присяжнюк С.І., 2004, 2005), виділяють три детермінованих динамікою розвитку суспільства в Україні інваріативні стани системи: у сьогоденні, у найближчому (10 -15 років) та у віддаленому майбутньому.

Мікроскопічне уявлення системи фізичного виховання ґрунтується на інтуїтивному розумінні його як безмежності. Головним для цього уявлення є поняття «елемент». Важливим також є поняття «реальні зв'язки між елементами» і поняття «структура», що фіксує розташування елементів та зв'язків у системі.

У мікроскопічному плані фізичне виховання студентів розглядається авторами як складна система, що має визначені ідеологічні, методичні та організаційні основи, і включає в себе такі елементи:

Ідеологічні основи системи фізичного виховання - спрямованість (мета, завдання, принципи).

Методичні основи фізичного виховання – дидактичне наповнення, засоби, якими вона користується, методи, тобто

способи застосування засобів і форм організації педагогічного процесу (програми, нормативи), програми і нормативи, в яких відображаються вимоги суспільства, держави, особистості, працедавців до змісту та результатів фізичного виховання – ці вимоги впливають із загальної спрямованості системи, але можуть бути різними залежно від соціального замовлення на цей час.

Організаційні основи фізичного виховання - форми реалізації (навчальні, позанавчальні).

Умови дії і розвитку системи фізичного виховання - забезпечення системи (кадрове, наукове, медичне, методичне, інформаційне, матеріальне та фінансове).

Ієрархічне уявлення системи засноване на уявленні її у вигляді сукупності одиниць, що складають системну ієрархію.

В ієрархічному плані виділяються такі рівні підсистеми чи одиниці фізичного виховання студентської молоді: фізичне виховання студентів України, вищого навчального закладу, структурного підрозділу ВНЗ (університету, факультету), спеціальності, окремого студента. Кожна з цих одиниць має функціональну специфіку системи фізичного виховання в цілому і, разом з тим, має свої специфічні, ідеологічні, нормативні, організаційні основи і види забезпечення, що вимагають своєї розробки і планування, виходячи з динаміки розвитку суспільства та його пріоритетів.

Функціональне уявлення системи фізичного виховання пов'язується з розумінням його як сукупності дій (функцій) для досягнення його мети та завдань.

Представлення системи в цьому плані зумовлює визначення функціональної структури її елементів, компонентів та їхнього наповнення.

Основними елементами функціональної структури системи є: теоретична, методична і практична підготовка; сукупність практико-діяльних компонентів і їхнє дидактичне наповнення (засоби).

Макроскопічне уявлення системи фізичного виховання - це розуміння його як цілого, встановленого його оточення.

У макроскопічному плані система фізичного виховання студентів є підсистема загальної системи формування особистості

спеціаліста. У зв'язку з цим на усіх етапах розвитку нашого суспільства вона приречена на тісний зв'язок з усією сукупністю чинників, наук, дисциплін, що сприяють підготовці висококваліфікованих фахівців народного господарства.

Особливо тісно вона повинна бути пов'язана з науками та дисциплінами, спрямованими на забезпечення фізичної підготовленості та надійності спеціалістів.

Розробка системи фізичного виховання припускає встановлення усієї сукупності її системного оточення і встановлення характеру відносин (зв'язку) з ним.

На думку значної кількості експертів вищих навчальних закладів, фізичне виховання студентів, у доступні для огляду періоди розвитку нашого суспільства, повинно бути переважно спрямоване на практичну підготовку (табл. 1.3.).

Свої відповіді експерти пояснюють тим, що практичні заняття сприяють необхідності і можливості реально впливати на здоров'я та фізичну підготовленість студентів, тому що вони у значній мірі відстають від вимог життєдіяльності та виробництва.

Практична підготовка в системі фізкультурної освіти розглядається як навчально-тренувальний процес, що сприяє фізичному вдосконаленню і придбанню досвіду фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

Табл. 1.3.

Характеристика спрямованості процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, %

Розділ	У теперішній час	У наступні 10-15 років	У віддаленому майбутньому
Теоретична підготовка	27,9	33,7	35,6
Методична підготовна	31,7	36-5	43,3
Практична підготовка	92,3	78,9	73,1

Разом а тим спостерігається тенденція підвищення ролі теоретичної та методичної підготовки в процесі здійснення фізичного виховання у найближчому майбутньому.

Під теоретичною підготовкою в системі фізичного виховання студентів розглядається процес формування у студентів системи наукових знань з особистої фізичної культури трудового колективу.

Під методичною підготовкою розглядається процес, що сприяє оперативному оволодінню методами, засобами і практико-діяльними компонентами фізичної культури і спорту для особистого та професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя, успішного здійснення навчальної, професійної та соціальної діяльності.

На всіх етапах розвитку освіти у вищих навчальних закладах основними практико-діяльними компонентами фізичного виховання студентів повинні бути загальнокондиційна, спортивна та професійно-прикладна фізична підготовка (причому, значення останніх двох згодом зростає) (табл. 1.4.).

Табл. 1.4.

Необхідні практико - діяльні компоненти фізичного виховання студентів, %

Необхідні компоненти фізичного виховання студентів	У теперішній час	У наступні 10-15 років	У віддаленому майбутньому
Загальна фізична підготовка	60,6	48,1	43,3
Спортивна підготовка	41,4	46,2	51,0
Виробнича гімнастика	4,8	3,9	1,9
Професійно-прикладна фізична підготовка	40,4	46,2	50,0
Фізична реабілітація	27,9	23,1	20,2
Фізична рекреація	8,7	12,5	15,4

Разом з тим, фахівці вважають, що в процесі фізичного виховання потрібно включати також засоби фізичної реабілітації, рекреації та виробничої гімнастики.

Під фізичною реабілітацією у фізичному вихованні студентів передбачається система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на відновлення організму за допомогою засобів оздоровчої фізичної культури. Формою проведення фізичної реабілітації є проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у перервах між навчанням, що забезпечують здоровий відпочинок, задоволення емоційних потреб, пов'язаних із змістовними розвагами (дні здоров'я, активний відпочинок на лоні природи, туристичні походи вихідного дня, відвідування спортивних змагань тощо).

Дидактичне наповнення практичного розділу фізичного виховання повинно складатися як у сьогоденні, так і у майбутньому, головним чином, із засобів та методів традиційних активно-рухових циклічних видів спорту (легка атлетика, плавання, лижний спорт), а також традиційних ігрових видів спорту (баскетбол, гандбол, волейбол, теніс, настільний теніс, футбол тощо). Перевагу цим варіантам дидактичного наповнення віддає більшість фахівців (табл. 1.5.).

Табл. 1.5.

Порівняльна характеристика впливу дидактичного наповнення практичного розділу фізичного виховання студентів, %

Дидактичні засоби	У теперішній час	У наступні 10-15 років	У віддаленому майбутньому
1. Циклічні види спорту (легка атлетика, плавання, лижний спорт)	69,2	60,6	56,7
2. Ігрові види спорту (баскетбол, гандбол, волейбол, теніс, футбол тощо)	73,1	61,5	57,7
3. Єдиноборства (бокс, види боротьби тощо)	17,3	18,3	19,2
4. Гімнастика (основна, спортивна, атлетична, художня)	44,2	30,8	29,8

Дидактичні засоби	У теперішній час	У наступні 10-15 років	У віддаленому майбутньому
5. Силкові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, армрестлінг тощо)	24,0	25,0	23,1
6. Нетрадиційні оздоровчі системи фізичного виховання (ушу, хатха-йога тощо)	21,2	22,1	24,0
7. Інші системи фізичних вправ	3,9	2,9	2,9

Названі варіанти дидактичного наповнення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, у принципі, збігаються з варіантами, що запропоновані та використовуються у базових навчальних програмах з фізичного виховання студентів США, орієнтовані, в основному, на фізкультурні та спортивні інтереси студентів. Найбільша перевага у цих програмах надається аеробним фізичним вправам (джогінгу, аеробіці, ритмічній гімнастиці, плаванню), загальнокондиційному тренуванню, спортивним іграм, заняттям на тренажерах, бойовими мистецтвами. Причому відзначається помітна тенденція до зниження популярності командних видів рухової активності і росту популярності індивідуальних з оздоровчою спрямованістю [7].

Найдієвішою формою фізичного виховання студентів у теперішній час більшість фахівців вважає обов'язкові навчальні заняття, потім самостійні, факультативні та змішані форми.

Обов'язкові заняття (практичні, методичні, контрольні, консультації) проводяться під керівництвом викладача і передбачаються навчальними планами в обсязі 4-х год. на тиждень і включаються у навчальний розклад впродовж усього періоду навчання в рахунок і понад установлений тижневий обсяг тижневого навантаження, відвідування яких є обов'язковим для студентів.

Факультативні – заняття (практичні, теоретичні, методичні, контрольні, консультації), що проводяться під керівництвом викладача понад визначеного тижневого обсягу навантаження, відвідування яких не є обов'язковим для студентів.

Самостійні заняття - це заняття (практичні, теоретичні, методичні), що студенти проводять самі у зручній для них поза навчальний час в оптимальному обсязі. Такі заняття плануються для студентів і контролюються викладачами, але не є строго обов'язковими.

Цікаво й те, що погляд наших фахівців, які віддають перевагу обов'язковим формам фізичного виховання студентів у теперішній час, поділяють відомі американські фахівці Трімбл та Ханслі (1984), вважаючи, що програми фізичного виховання студентської молоді нині повинні бути обов'язковими.

Опитування студентів показало те, що спонукати їх активно займатися фізичними вправами у тій чи іншій формі можуть різні чинники.

Так, до регулярних занять з фізичного виховання у рамках обов'язкових навчальних занять та факультативних може спонукати студентів, у першу чергу, добра спортивна база, усвідомлення значення фізичної культури для повноцінного життя, оволодіння майбутньою професією та кар'єри, діюча програма з фізичного вдосконалення, високий професіоналізм викладачів, залікові вимоги, наявність вільного часу.

До переліку основних чинників, що сприяють регулярним самостійним заняттям фізичною культурою та спортом, більшість опитаних студентів відносять: можливість займатися у зручній і вільний час, можливість самому вибирати систему фізичних вправ і видів спорту для занять, наявність поблизу місця проживання спортивної бази для занять, професійний добір, що включає показники здоров'я та фізичної підготовленості, задовільна теоретична та методична підготовка, матеріальний добробут.

Таким чином, результати опитування студентів дають можливість уточнити, які саме форми організації занять з фізичного виховання можуть бути найбільш прийнятими у даний час.

Важливе значення нині надається методам мотивації студентів до занять з фізичного виховання, що можуть сприяти

досягнення бажаного результату (табл. 3.6). Більшість опитаних (52,9 %) вважає, що в даний час - це семестровий залік з дисципліни; 39,4% - як ефективні методи називають добір для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної надійності; 26,9 % - пропаганду фізичної досконалості; 25,0% - регулярну діагностику стану здоров'я; 23,1% - поточну атестацію з фізичного виховання; 18,3% - підсумкову атестацію після закінчення ВНЗ з видачею паспорту фізичної підготовленості [7].

Табл. 1.6.
Методи мотивації студентів до занять з фізичного виховання, що можуть принести очікуваний результат, %

Критерії	в теперішній час	у наступні 10-15 років	у віддаленому майбутньому
Семестровий залік з фізичного виховання	52,9	42,3	30,8
Поточна атестація	23,1	17,3	13,5
Постійна діагностика стану здоров'я	25,0	26,9	28,9
Щорічне державне тестування фізичної підготовленості	19,2	26,0	11,5
Підсумкова атестація при закінченні ВНЗ	18,3	20,2	21,2
Вибір престижної роботи з урахуванням рівня фізичної надійності	39,4	48,1	52,9
Пропаганда фізичної досконалості	26,9	30,8	32,7
Інші методи	0,96	1,9	4,8

Фізичне виховання необхідно розглядати як процес збагачення молоді знаннями про морфо-функціональні особливості функціонування організму, опанування комплексом рухових навичок та умінь, що забезпечують оптимальний рівень здоров'я та формування стійкої, свідомої потреби особистого фізичного розвитку та вдосконалення. Відомо, що жодна з наукових природничих дисциплін немає такого широкого спектра

впливу на людину як фізичне виховання, що спроможне водночас формувати не тільки біологічну структуру особи, але і її психологічну та моральну сутність.

Неосвіченість нашого суспільства з питань фізичної культури є суттєвим гальмом у підвищенні загальної культури. Дуже погано, якщо молода людина немає уявлення про фізичну культуру до вступу до вищого навчального закладу. Але ж зовсім неприпустимо, коли вона залишається фізично неосвіченою, некультурною після закінчення навчання.

Результати проведеного опитування свідчать, що у майбутньому роль таких методів як семестровий залік, поточна атестація, щорічне державне тестування, буде знижуватись, а таких, як вибір престижної роботи з урахуванням рівня фізичної надійності, пропаганда фізичної досконалості, діагностики стану здоров'я – зростати.

Для людини притаманно два види трудової діяльності - праця фізична і праця розумова. У багатьох випадках вони взаємопов'язані. Безперечно, що розумова праця тісніше пов'язана з вищою нервовою діяльністю, оскільки реалізується функцією мозку (свідомість, мислення, інтелект). Але те, що вони мають однаковий механізм розвитку пояснює їх нерозривний зв'язок. Тим більше, що й при розумовій діяльності також присутні елементи м'язового навантаження (підтримання робочої пози).

Розглядаючи загальний вплив фізичних вправ у процесі цілеспрямованої роботи людини можна стверджувати, що вони призводять до значного покращення показників фізичного розвитку, удосконалюють статуру. Локомоторний апарат людини зазнає позитивних змін у кістково-суглобових та м'язових системах. Вдосконалення м'язової системи здійснюється за рахунок збільшення попереку м'язових волокон, що збільшує їх силу та працездатність.

Ворогом здоров'я є також різке зниження фізичних навантажень. Лавиноподібна зміна фізичної праці, випещеність тіла та побутовий комфорт призводять до згасання терморегуляторних рефлексів, до зниження опірності організму різним хворобам та несприятливим зовнішнім чинникам.

Фізіолог Дальтон (1969р.) звернув увагу на негативну дію на стан здоров'я таких умов життя, за якими сильно обмежена

рухливість людини - тривале перебування, наприклад, у сидячому положенні працюючого. Це явище стало відоме як гіпокінезія - явище, що знижує потенціал суспільства.

Ще на початку ХХ століття (1901р.) відомий фізіолог І.М.Сеченов довів, що кінцевим результатом будь-якої розумової діяльності є м'язовий рух. Природно, що якість останнього залежить від індивідуальних особливостей рухової системи людини. Ось чому за рідким винятком, ступінь розвитку рухового апарата виступає провідною умовою досягнення позитивних результатів у професійній діяльності.

Відомо також, що різні виробничі операції, які виконуються фахівцями, потребують переважно розвитку сили, витривалості, спритності, уваги, швидкісної реакції тощо. В рівній мірі ці якості майже не проявляються.

Можливо під впливом саме цих цілей було сформовано основні умови вибору фаху (Френк Парсонс, 1978).

1. Мати чітке уявлення про самого себе, свої здібності, уміння, уподобання, можливості, обмеження та їхні причини.

2. Знати вимоги та умови, необхідні для досягнення успіху, переваги та вади, винагородження, можливості та перспективи різним аспектів діяльності.

3. Правильно обґрунтувати співвідношення перших двох груп чинників.

Таких поглядів дотримуються чисельні провідні фахівці а галузі суспільствознавства, політології, психології тощо.

Як бачимо, прослідковується щільний зв'язок між рівнем здоров'я людини, її фізичним станом, її фізичною культурою та культурою загалом. Саме від культурної естетики людини залежить і залежатимуть успішність в економічній перебудові нашого суспільства, а значить і добробуту кожного громадянина України.

Питання для самоконтролю.

1. Як впливають нові ринкові відносини на стан фізичного виховання молоді в Україні?

2. Дати характеристику досягнень студентів - спортсменів України на змаганнях Всесвітніх універсіад.

3. Роль та місце засобів фізичної культури та спорту у вирішенні освітніх завдань студентської молоді,

4. Вплив фізичної культури та спорту па формування студентської молоді.

5. Назвати та дати стислу характеристику недостатньої ефективності фізичного вдосконалення студентської молоді України в сучасних умовах.

6. Значення фізичного виховання у формуванні особи майбутніх фахівців у перехідний період розвитку нашого суспільства.

7. Вплив засобів фізичного виховання на формування особистості студентської молоді у період становлення розвинутого демократичного суспільства в Україні.

8. Значення фізичного виховання у період функціонування стабільного розвитку демократичного суспільства в Україні.

9. Назвати та дати стислу характеристику проблем фізичного виховання студентської молоді України.

10. Дати характеристику соціально-економічних і наукових передумов фізичного виховання ВНЗ України.

11. Характеристика сучасного стану фізичного виховання студентської молоді в економічно розвинених країнах світу.

12. Характеристика фізичного виховання студентів ВНЗ України на початку ХХІ століття.

Список літературних джерел.

1. Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник / Грибан Г.П., Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Опанасюк Ф.Г. – К. : Аграрна освіта, 2005. – 113 с.
2. Гуськов С.И. Студенческий спорт в США: цифры и факты / С.И. Гуськов и др. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом: Тематическая подборка. Вий. 1. – М. : ЦООНТИ - ФИС, 1993. – с. 36-37.
3. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді

України: Авторсф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Домашенко Анатолій Васильович - Львів, 2003. – 20 с.

4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / Канішевський С.М. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
5. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посібник для аграр. вищих навч. Закладів / Краснов В.П. – К. : Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
6. Макаров Р.Н. Основы формирования профессиональной надежности летного состава гражданской авиации / Макаров Р.Н. – М. : Воздушный транспорт, 1990. – 382 с.
7. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Раевский Р.Т. – Висш. шк., 1985. – 135с.
8. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студентов // Спорт для всіх: науковий і методичний журнал, Дон.НУ, 2000. - №1 – с.5-10.
9. Третьяков М.О., Присяжнюк С.І., Домашенко А.В. Аналіз об'єктивних критеріїв здоров'я дівчат-студенток залежно від попереднього місця проживання // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – с. 225-229.
10. Физическое воспитание и массовый спорт в высших учебных заведениях США: Аналитическая справка постоянного представительства Белорусской ССР при ООН от 21 февраля 1986 г. (нхс..№ 126). – Нью-Йорк, 1986. – 16 с.

3. ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

План лекції.

Вступ

1. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.
2. Гігієна спортивного одягу та взуття.
3. Гігієна спортивних споруд.
4. Особиста гігієна.
5. Загартування (загальні положення).
 - 5.1. Загартування повітрям.
 - 5.2. Загартування водою.
 - 5.3. Загартування сонцем.

Вступ

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. За даними вітчизняних та зарубіжних учених, здоров'я населення більш як на 50 % залежить від способу життя, на 20-25% - від оточуючого середовища і лише 10-15% становлять охороно-оздоровчі заходи.

Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, високу працездатність та тривале творче довголіття. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці та відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальну рухову діяльність, раціональне харчування, особисту гігієну, загартовування тощо.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. Праця сприяє регулюванню обмінних процесів між організмом та навколишнім середовищем.

Раціональний режим праці та відпочинку щодо фізкультурно-спортивних професій означає теоретично обґрунтований навчально-тренувальний процес у період змагань та міжтренувальний відпочинок. При суворому дотриманні режиму праці виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та

відпочинку й сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності.

Раціональне харчування сприяє правильному росту та формуванню організму, збереженню здоров'я та подовженню тривалості життя. Для цього розроблено норми харчування для різних груп населення, що дає змогу скласти повноцінні раціони та режими харчування. Зважаючи на значення збалансованого, повноцінного харчування, необхідно проводити заходи щодо покращення якості і раціонального використання продуктів харчування, підвищення культури харчування, сприяти тому, щоб харчовий раціон відповідав енергетичним витратам та фізіологічним потребам організму.

Оптимальна рухова діяльність – одна з найважливіших складових здорового способу життя. Її основу становлять систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно розв'язують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей дітей та молоді, рухових навичок у середньому та зрілому віці, що є профілактикою захворювань.

В Україні накопичено великий позитивний досвід використання масових форм фізкультурно-оздоровчих занять. Постійно збільшується число любителів оздоровчого бігу, ритмічної гімнастики, велосипедного та лижного спорту, туризму та інших форм масової фізкультури. Подальший її розвиток сприятиме росту економічного та оборонного потенціалу держави, задоволенню духовних потреб людей, гармонійному розвитку особи.

Загартовування – оздоровчий засіб, що сприяє запобіганню багатьох хвороб, подовженню життя та збереженню на довгі роки високої працездатності. Загартовування підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин. У сучасних умовах значення загартовування зростає. Ефективно використовуються різноманітні загартовуючі засоби. Все більше з'являється шкіл загартовування, де разом із загартовуючими процедурами використовують фізичні вправи.

Викорінювання шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків) є основною умовою здорового способу життя.

Паління, вживання алкоголю та наркотиків негативно відбиваються на трудовій та творчій діяльності людини, сприяють ви-

никненню небезпечних захворювань, часто призводять до соціального неблагополуччя.

Паління – шкідлива й небезпечна звичка, що розвивається за принципом умовного рефлексу. Підвищення процесів збудження у корі головного мозку швидко змінюється пригніченням нервових клітин. Цим і пояснюється бажання знову палити.

При палінні в організм разом із тютюновим димом надходить понад 40 шкідливих речовин: нікотин, оксид вуглецю, синильна кислота, смолисті речовини тощо. Нікотин – небезпечна отрута, смертельна доза для людини становить 50 мг. При випалюванні однієї цигарки в організм надходить близько 1 мг нікотину. Любителі тютюну у 8-15 разів частіше хворіють на емфізему легень, у 3-5 разів – на виразкову хворобу шлунка, у 3-4 рази – на розширення аорти та коронарний склероз, кожний сьомий з них страждає на облітеруючий ендартеріт.

Алкогольні напої знижують рівень життєдіяльності клітин за рахунок порушення ферментативних та окислювальних процесів на їх поверхні. Алкоголь гальмує передачу імпульсів через нервові волокна, згубно діє на центральну нервову систему. В осіб, що вживають алкоголь, у 22 рази частіше виникають захворювання серцево-судинної системи, у 18 – органів травлення, у 4 – органів дихання. У 40% хворих на алкоголізм відзначалися сексуальні розлади. Ще більш руйнівну дію на організм справляють наркотики.

Формування здорового способу життя має охоплювати всі сфери діяльності людини (виробничу, навчальну, побутову тощо). В основу роботи з формування здорового способу життя повинна бути покладена всебічна гігієнічна освіта і виховання.

Найважливішим професійним обов'язком фізкультурно-спортивних працівників є постійна робота щодо впровадження здорового способу життя і всіх його елементів. Оптимальна рухова діяльність (систематичні заняття масовою фізичною культурою та спортом) – найважливіший формуючий чинник здорового способу життя. Наукові дослідження показують, а практика доводить, що особи, які систематично займаються фізичними вправами та спортом, загартовують свій організм, дотримуються правильного розпорядку дня, раціонального харчування – швидше позбуваються шкідливих звичок.

При впровадженні здорового способу життя слід домагатися свідомого та активного ставлення до збереження свого здоров'я, що має стати нормою життя та поведінки кожної людини.

Будь-які досягнення загальної гігієни не допоможуть зберегти здоров'я людині, яка нехтує основами **особистої гігієни**. І.П. Павлов стверджував, що значною мірою люди винні у тому, що не живуть 100 і більше років, оскільки поведуться згубно щодо власного організму. Причому, дотримання правил особистої гігієни має соціальне значення. Нехтування особистою гігієною однією людиною може спричинити поширення інфекційних хвороб серед членів сім'ї і колективу, в якому вона працює.

Основою раціонального режиму людини є правильне чергування праці та відпочинку.

Наукою доведено, що діяльність людини підпорядкована так званим **біологічним ритмам** і тісно пов'язана із ритмами зовнішнього середовища: зміною дня і ночі, фазами місяця, активністю сонця і таке інше. Біоритми, які за своєю тривалістю збігаються з добовими, називають **циркадними**.

Протягом дня ритмічно змінюється працездатність людини. У ранкові години вона поступово підвищується, найвищого рівня досягає у 10-13 год. і знижується до 14 год. Потім починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується. Фізіологи праці пояснюють це тим, що на початку дня організм втягується у роботу (період входження) потім настає період підвищеної (стійкої) працездатності. Зниження працездатності перед обідньою перервою зумовлене розвитком стомлення. Після відпочинку працездатність підвищується, а під кінець робочого дня знову знижується. Виходячи з цього у 1895 р. І.М. Сеченов обґрунтував необхідність введення 8-годинного робочого дня.

При раціональному добовому режимі встановлюється відповідний ритм діяльності організму, в результаті чого людина у певні проміжки часу може найефективніше виконувати роботу. Причому виконання роботи в той же час формує **динамічний стереотип**, тобто урівноважену систему умовних рефлексів. Внаслідок систематичної діяльності динамічний стереотип закріплюється, що сприяє виникненню у головному мозку домінантного вогнища збудження.

Раціональний розпорядок дня допомагає зберегти високу працездатність, дає можливість краще планувати свій час, привчати до дисципліни. Звичайно єдиного розпорядку для усіх людей і усіх професій не може бути, але основних положень його бажано дотримуватись.

У розпорядку дня передбачають час для активного та пасивного відпочинку, занять фізичними вправами.

Нічний сон є головним і незамінним видом відпочинку. Він сприяє збереженню здоров'я і забезпечує високу працездатність. Тривалість нічного сну може бути різною, але у середньому вона становить 8-9 год.

Сон має бути безперервним і проходити в одні і ті самі години. Бажано рано лягати (о 22-23 год) і рано прокидатися (о 6-7 год). Скорішому засинанню сприяють нетривалі прогулянки, теплові водні процедури. Не слід забувати, що в окремих людей спостерігаються деякі відхилення у добовій динаміці працездатності. Це стало приводом для умовного поділу людей на три категорії: «голуби» (аритміки), «сови» та «жайворонки».

Майже половина населення належить до «голубів». Вони легко пристосовуються до будь-якого режиму праці. Близько 35% людей – «сови». У ранкові години у них низька працездатність, а найвищого рівня вона досягає у другій половині робочого дня. Найефективніше «сови» працюють увечері. Приблизно 15% всього населення – «жайворонки». Вони рано встають й мають високу працездатність у першій половині робочого дня. Це слід ураховувати, складаючи розпорядок дня.

3.1. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.

Гігієнічні вимоги щодо розвитку, навчання та фізичного виховання дітей і підлітків мають свою специфіку. Найважливішими особливостями дитячого організму є висока інтенсивність процесів обміну, безперервний ріст та розвиток функціональних систем. Ці процеси відбуваються одночасно у взаємодії з навколишнім середовищем і регулюються центральною нервовою системою. У дітей 7–10 років (молодший шкільний вік) спостерігається висока рухливість нервових процесів. Причому процеси збудження переважають над

процесами гальмування. Це призводить до швидкої стомлюваності, підвищеного збудження, короткочасності періоду активної уваги.

Гігієнічні заходи у цей період спрямовують на охорону дітей від шкідливого впливу зовнішніх чинників, створення сприятливого психічного мікроклімату, достатню рухову активність та раціональне харчування.

Класні приміщення мають бути шириною не більше ніж 6 м, довжиною – до 8 м, щоб учні добре бачили написане на дошці та чули голос учителя.

Температура повітря залежно від кліматичних умов у класній кімнаті повинна підтримуватись на рівні 17-24 °С; відносна вологість – 30-60 %; швидкість руху повітря – 0,15-0,25 мс⁻¹. Приміщення повинні достатньо вентилуватись (до 16 м³год⁻¹ на одного учня, що сприятиме достатньому обміну повітря) та освітлюватись (не менше 150 лк на робочих столах).

Конструкція шкільних парт має відповідати державному стандарту – змінна висота стола та сидіння, нахил кришки.

Для запобігання швидкій утомі, погіршенню зору і викривленню хребта багато уваги приділяють контролю за правильною посадкою. Правильна посадка має бути глибокою, тулуб випрямлений, голова трохи нахилена вперед, між тулубом та партою відстань 3-4см, ноги зігнуті у кульшових та колінних суглобах під прямим кутом, ступні спираються на підлогу, передпліччя вільно лежать на столі.

У 13-17 років (середній шкільний та підлітковий вік) ще інтенсивніше розвивається функція кори великих півкуль мозку та збільшуються функціональні можливості центральної нервової системи. Все це створює сприятливі умови для удосконалення рухових здатностей, які у цей період активно розвиваються.

Гігієнічна освіта в цей період складається з вивчення основ анатомії, гігієни, фізіології, фізичної культури, загально корисної праці тощо. При цьому важливе значення надається правильному чергуванню навчання та відпочинку, раціональному руховому режиму та харчуванню, вихованню правильної постави та гармонійної статури.

Останнім часом спостерігається процес прискореного розвитку дітей та підлітків (акселерація). Це виявляється у приско-

ренні біологічних процесів, збільшенні антропометричних показників, ранній статевій та інтелектуальній зрілості молоді.

Вкрай недостатньо наукових даних про позитивний та негативний вплив акселерації на здоров'я дітей та підлітків. Є спостереження позитивного впливу на фізичний розвиток, більш легкого перебігу деяких захворювань, покращанню окремих психічних якостей.

Одночасно спостерігаються і випадки, що свідчать про порушення гармонійного розвитку організму при помітній акселерації. Зріст тіла випереджає розвиток внутрішніх органів і, найперше, серцево-судинну систему. Це негативно впливає на стан здоров'я та працездатність. Інколи спостерігається відставання окремих психічних функцій.

У деяких підлітків спостерігаються уповільнені темпи фізичного розвитку (ретарданти). Ці явища слід враховувати при гігієнічному вихованні молоді. Особливо важливо правильно організувати фізичне виховання.

З урахуванням вікових і статевих особливостей, стану здоров'я, ступеню фізичного розвитку та рівня фізичної підготовки, дітей та підлітків поділяють на три медичних групи для занять фізичними вправами – основну, підготовчу та спеціальну.

Фізичне виховання дітей та підлітків складається з уроків фізичної культури як основної форми, факультативних занять фізичною культурою і спортом, гігієнічної гімнастики (зарядки), фізкультурних хвилинок, фізкультурних пауз, рухливих ігор та фізичних вправ на перервах, прогулянок, екскурсій, походів та загартовуючих процедур.

Для фізичного виховання у школі передбачають відповідну спортивну зону та навчально-спортивні приміщення.

Спортивна зона має бути віддалена не менш ніж на 10 м від вікон, її розміри – 5000-10000м².

У школах усіх типів слід передбачати легкоатлетичні, гімнастичні та спортивні ігрові майданчики. Останнім часом у середніх школах будуються криті плавальні басейни.

Навчально-спортивні приміщення – це спортивні зали, роздягальні, душові, туалети, кімнати для зберігання спортивних приладів та інвентарю.

Залежно від типу школи передбачають такі розміри спортивних залів: у школах на 192-624 учня – 9х18х5,4 м; на 784-1176 учнів – 12х24х6 м; на 1586-1960 учнів передбачають по два зали – 12х12х3 і 15х30х6 м.

Основні гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу включають раціональну організацію навчальної роботи, правильне чергування розумової та фізичної праці, систематичне фізичне виховання.

При складанні розкладу уроків на тиждень беруть до уваги, що найвища працездатність відмічається у вівторок та середу. Максимум працездатності спостерігається на другому та третьому уроках, а мінімум – на п'ятому та шостому.

З метою запобігання втоми уроки з фізичної культури та праці раціонально призначати для I-III класів на третій уроках, а для учнів V-XI – на третій або четвертих.

Важливе гігієнічне значення має раціональний режим дітей та підлітків, який передбачає різні види діяльності у відповідні проміжки часу, а саме чергування діяльності і відпочинку, у тому числі на свіжому повітрі, якісне регулярне харчування, повноцінний сон тощо.

На добовий режим молоді впливає вік, побут та інші чинники, але деяких умов особливо слід дотримуватись.

Так, прокидатися, виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, приймати їжу та лягати спати бажано в одні й ті самі години. Через кожні 45 хв занять слід робити перерви на 5-10хв.

У режимі дня повинно передбачатися раціональне використання часу для допомоги рідним та відпочинку. Час перегляду телевізійних передач має бути обмеженим – 1-2 год на день.

Таблиця 3.1.

Добова потреба дитячого населення у білках, жирах, вуглеводах та енергії

Вікова група	Енергія, ккал	Білки, грамів		Жири, г	Вуглеводи, г
		усього	тваринні		
0 - 3 міс*	120	2,2	2,1	6,5 (0,7**)	13
4 - 6 міс*	115	2,6	2,5	6,0 (0,7**)	13
7-12 міс*	110	2,9	2,3	5,5, (0,7**)	13

1-3 роки	1540	53	37	53	212
4 - 6 років	2000	65	33	58	305
6 років (учні)	2200	72	36	65	332
7-10 років	2400	78	39	70	365
11 - 13 років (хлопчики)	2800	91	46	82	425
11 - 13 років (дівчатка)	2550	83	42	75	386
14 - 17 років (юнаки)	3200	104	52	94	485
14 - 17 років (дівчата)	2650	86	43	77	403

* Для дітей 0-12 місяців життя потребу наведено з розрахунку на 1 кілограм маси тіла

** 0,7 - добова потреба в олії (з розрахунку на 1 кілограм маси тіла).

Важливе значення в режимі дня має сон. Його тривалість для дітей молодших класів повинна бути не меншою ніж 10-11 год, для дітей середнього шкільного віку – 9-10 год, а для підлітків – 8-9 год.

Раціональне харчування дітей і підлітків залежить від вікових особливостей, воно має бути чотириразовим. Для тих, хто навчається у першу зміну – перший сніданок становить 20% добового раціону, другий сніданок – 20%, обід – 35% і вечеря – 25%. Для тих, хто навчається у другу зміну – сніданок – 20%, обід – 35%, полудень (підвечірок) – 20%, вечеря – 25%. Потреба в енергії та харчових речовинах на 1 кг маси тіла у дітей і підлітків вища, ніж у дорослих (табл. 6.1).

Діти та підлітки потребують підвищеного вмісту в харчовому раціоні білків і жирів. Найціннішими для них є жири, що містяться у молоці та молокопродуктах. Не слід допускати надмірного вживання жирів, бо це може призвести до ожиріння.

Вуглеводи забезпечують енергетичну потребу молодого організму, але надмірне їх вживання неприпустиме, тому що вони пригнічують дію системи травлення і погіршують апетит.

Потребу організму дітей та підлітків у вітамінах та мінеральних речовинах наведено у табл. 6.2, 6.3.

У харчовому раціоні дітей має бути більшою ніж у дорослих кількість мінеральних речовин, таких як солі кальцію та фосфору. Так, у молодшому шкільному віці добова потреба кальцію становить 1100, фосфору – 1650, а у підлітків – 1800 мг.

3.2. Гігієна спортивного одягу та взуття

Спортивний одяг та взуття мають забезпечувати сприятливі умови функціонування організму під час інтенсивних занять фізичними вправами за різних метеорологічних умов з урахуванням специфічних особливостей виду спорту та правил змагань.

Спортивний одяг призначений підтримувати оптимальну теплову рівновагу організму під час занять фізичними вправами, забезпечувати ефективну спортивну діяльність та захист від травм і механічних ушкоджень. Тканини, з яких його виготовляють, повинні відповідати гігієнічним вимогам щодо теплозахисних та інших властивостей.

Високі теплозахисні властивості мають бавовняні та шерстяні тканини, сукно а також вироби з лавсану, нітрону та полівінілхлориду.

Необхідну вентиляцію підодягового простору забезпечує одяг, що виготовлений із тканин з високою проникністю повітря та вологи. Таким якостям відповідають шерсть, сукно, трикотаж, лавсан. Для захисту від вітру та дощу використовують одяг, виготовлений з тканин, яким притаманна низька повітропроникність (бавовна, льон, капрон тощо).

Високу здатність віддавати вологу шляхом випаровування мають гладкі бавовняні тканини. Цю властивість враховують при спортивних навантаженнях за умов високої температури повітря.

Для забезпечення нормального теплообміну спортивний одяг виготовляють із тканин, що мають високу гігроскопічність, тобто добре адсорбують на своїй поверхні вологу з навколишнього по-

вітря та піт із поверхні шкіри. Найвищу гігроскопічність мають шерстяні та трикотажні вироби.

Для видів спорту з посиленням зустрічним повітряним потоком передню частину одягу виготовляють із матеріалів з великою теплозахисною і вітрозахисною здатністю, а на спині – з великою теплопроникністю.

Спортивне взуття повинно бути зручним, міцним та еластичним з урахуванням кліматичних умов та особливостей окремих видів спорту, мати достатню водостійкість та забезпечувати оптимальний мікроклімат навколо ніг (температуру – 20-33 °С, вологість – 60-70%). Невідповідність цим вимогам може спричинити розлад функцій потових залоз, перегрівання ніг (влітку) або переохолодження (взимку).

Конструкція спортивного взуття має сприяти зняттю зарядів статичної електрики та має забезпечувати максимальну свободу рухів. Взуття не повинно здавлювати м'які тканини стопи, спричиняти біль, обмежувати рух у суглобах.

Вимоги до спортивного взуття такі: мати мінімальну масу, добрі амортизуючі властивості підошов для захисту від ударів. Невідповідність цим вимогам призводить до великого навантаження під час тренування, зниження стійкості, розладу кровообігу в нижніх кінцівках, ушкодження зв'язкового апарату та суглобів, хронічного стомлення м'язів тощо.

При конструюванні спортивного взуття для кожного виду спорту передбачають спеціальні захисні накладки, прокладки, щитки, ребристі підошви, шипи.

Найкращим матеріалом для верхньої частини спортивного взуття є натуральна шкіра. Вона міцна, м'яка та еластична, надійно захищає від механічних ушкоджень та надмірної вогкості, забезпечує достатнє випаровування поту, зберігає форму та розміри після висушування. Для підошов, прокладок, щитків та інших конструкцій широко використовують різні синтетичні матеріали, яким притаманні міцність, термопластичність, м'якість. Добре себе зарекомендували полівінілхлорид, поліуретан, капрон, поролон, латекс та ін.

Гігієнічні вимоги щодо спорядження, одягу та взуття висококваліфікованих спортсменів та фізкультурників мають бути диференційовані. Для спортсменів спорядження повинно бути

більш спеціалізоване, а масова спортивно-фізкультурна форма – більш уніфікована.

Важливе гігієнічне значення має правильна експлуатація спортивного спорядження та догляд за ним. Забруднення спортивного спорядження може негативно позначитися на властивостях матеріалів, а саме погіршується поруватість та повітропроникність, збільшується їх маса. Все це може призвести до розладу терморегуляції, подразнення та інфікування шкіри.

Одяг із синтетичних матеріалів легко всмоктує жирові речовини, а тому його слід часто прати.

Маски, шлеми, рукавички після користування слід обробляти денатурованим спиртом або одеколоном. Решту спорядження 1-2 рази на тиждень дезінфікують або знешкоджують ультрафіолетовим випромінюванням за допомогою бактерицидних ламп.

Сучасні матеріали з яких виробляється спортивне взуття значно легше піддаються догляду. Це переважно синтетичні матеріали, які не бояться ручної чи навіть машинної стірки. Окрім матеріалів з яких виробляють взуття існує багато засобів для профілактики та дезінфекції кросівок з середини.

3.3. Гігієна спортивних споруд

Спортивні споруди – спеціально збудовані та відповідно обладнані споруди, на яких проводять навчально-тренувальні заняття та спортивні змагання. Вони мають відповідати гігієнічним вимогам, що сприяють підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я та покращанню фізичного розвитку. З цих позицій встановлено гігієнічні норми щодо місць розташування, планування, освітлення, вентиляції, опалення спортивних споруд, а також їх обладнання та режиму роботи.

Будувати спортивні споруди бажано у приміській зоні, поблизу парків, серед зелених насаджень. Загальна площа озеленення відкритих спортивних споруд має становити не менше ніж 30% площі всієї земельної ділянки. У районі спортивної споруди слід урахувувати розу вітрів.

При проектуванні спортивних споруд враховують кліматичні умови. Так, у південних районах країни тренувальні зали та

допоміжні приміщення обладнують в окремих павільйонах, що можуть забезпечити достатнє провітрювання протягом.

У північних районах спортивні споруди бажано з'єднувати теплими переходами з громадськими центрами та приміщеннями для проживання спортсменів.

Основні приміщення спортивних споруд повинні забезпечувати одноразову пропускну спроможність за зміну й мати відповідну площу у переліку на одну особу.

Залежно від пропускну спроможності спортивних споруд, розраховують допоміжні приміщення та їх санітарне обладнання. Так, у душових розраховують сітку на 7 осіб, що одночасно займаються спортом, а при роздягальнях залів, плавальних басейнів – 1 сітка на 3 особи. Норми санітарних вузлів при жіночих роздягальнях – 1 унітаз на 30 осіб у зміну, а при чоловічих – 1 унітаз і 1 пісуар на 50 осіб у зміну.

Таблиця 3.2.

Коефіцієнти для розрахунку площі світлових прорізів залежно від їх розташування (О.П. Лаптев, С.О. Полієвський, 1990)

Спортивна споруда	Бокове освітлення		Верхнє освітлення	
	одно-стороннє	дво-стороннє	зенітними ліхтарями	іншими видами ліхтарів
Зал для легкої атлетики та спортивних ігор.	0,2-0,22	0,17-0,18	0,12-0,13	0,14-0,15
Зал закритого плавального та веслувального басейну.	0,14-0,15	0,12-0,13	0,08-0,09	0,1-0,11
Зал критої ковзанки зі штучною кригою.	0,12-0,13	0,10-0,11	0,07-0,08	0,08-0,09

Примітка. В універсальних спорудах вибирають найбільше значення.

Житлові кімнати для розміщення спортсменів повинні мати не менше ніж 6 м² на одну особу.

Освітлення спортивних споруд має бути достатнім, рівномірним і без блиску. Гігієнічними вимогами передбачено комбіноване (природне і штучне) освітлення.

Для спортивних залів, плавальних басейнів, критих ковзанок зі штучним льодом, павільйонів на старті та фініші трас лижних гонок необхідне пряме природне освітлення. Якщо воно є недостатнім, передбачають додаткові джерела штучного освітлення.

У гігієнічній практиці існують два способи нормування природного освітлення – геометричний та світлотехнічний. Щоб визначити достатність природного світла, вираховують коефіцієнт площі світлових прорізів, тобто відношення заскленої поверхні до площі підлоги. У табл. 3.2 наведено значення цього коефіцієнта для окремих спортивних споруд.

Щоб визначити необхідну величину світлового прорізу, слід коефіцієнт помножити на площу підлоги даної спортивної споруди.

Крім цього показника нормують мінімальний кут падіння світлових променів на поверхню підлоги – (не менше 27° для найвіддаленішої від вікна точки) та мінімальний кут отвору небосхилу, яку видно зі світлового прорізу точки (не менше ніж 5°).

Реальні умови природного освітлення визначаються за допомогою коефіцієнта природного освітлення (КПО) – це відношення освітлюваності (у люксах) у потрібній точці приміщення до одночасної зовнішньої освітлюваності в умовах розсіяного світла, виражене у процентах. В основних спортивних спорудах КПО повинен бути не менше ніж 1%. Освітленість вимірюється за допомогою люксметра.

Природне освітлення залежить не тільки від розмірів та розміщення світлових прорізів, але й від якості шибок, від їх забруднення та промерзання, що може призвести до затримки 50% світла.

Для штучного освітлення відкритих спортивних споруд використовують газорозрядні лампи, а для закритих спортивних споруд – люмінесцентні, що більш економічні за звичайні.

Освітлюваність спортивних споруд звичайно вимірюють у горизонтальній площині, але для тих видів спорту, що потребують освітлення повітряного середовища, де переміщується м'яч чи спортсмен, її вимірюють також і у вертикальній площині.

Існують окремі гігієнічні норми освітлюваності для залів закритих спортивних споруд, а також для майданчиків і полів, де проводять спортивні ігри.

Норми освітлюваності закритих спортивних споруд наведено у табл. 3.3.

На відкритих спорудах для спортивних ігор (крім городків та настільного тенісу) передбачають верхньобічне освітлення. Освітлювальні прилади слід розташовувати на висоті не менше ніж 10 м. Для цих споруд норми освітлюваності наведено у табл. 3.4.

На відкритому повітрі умови для тренувань та спортивних змагань повністю залежать від погоди. Враховуючи це, затверджено граничні умови, за яких можливе проведення зимових спортивних заходів (табл. 3.5).

Створення комфортних мікрокліматичних умов у закритих спортивних спорудах забезпечують опалюванням та вентиляцією (або кондиціонуванням) повітря.

Залежно від пори року, характеру спортивних занять та контингенту осіб, що тренуються чи змагаються, для різних приміщень розраховано відповідні температури. За відсутності місць для глядачів розрахункова температура для спортивних залів має бути 15 °С, для закритих ковзанок – 14 °С, для закритих стрілецьких тирів – 18 °С, для залів плавальних басейнів – на 1-2° вище, ніж температура води у басейні.

Температура повітря спортивних залів з кількістю місць для глядачів до 800 у перехідний та холодний періоди року має бути

Таблиця 3.3.
Норми освітлюваності спортивних залів (О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, 1990)

Вид спорту	Найменша освітлюваність, лк	Площина, в якій нормується освітлюваність	Примітки
Настільний теніс	400	Горизонтальна поверхня стола	Крім поверхні стола така освітлюваність повинна бути і на відстані 4м за його межами
Хокей, фігурне катання на ковзанах	300	Горизонтальна на поверхні льоду	
Бадмінтон, баскетбол, волейбол, теніс, футбол, гандбол	300 100	Горизонтальна на поверхні підлоги Вертикальна на висоту до 2 м	Освітлюваність має бути достатньою в площині, що проходить через повздовжню вісь усього майданчика
Акробатика, гімнастика, бокс, боротьба, плавання, фехтування	200	Горизонтальна на поверхні (підлоги рингу, килима, помосту, поверхні води)	На змаганнях з боксу в присутності понад 800 глядачів, освітлюваність на поверхні рингу повинна бути не менше ніж 1000 лк
Легка та важка атлетика, швидкісний біг на ковзанах	150	Горизонтальна на поверхні підлоги	

18 °С, а у теплий період – не більше 21 °С. Для залів з кількістю місць для глядачів понад 800 норми температури повітря для перехідного та холодного періоду лишаються такими самими (18 °С), а у теплий період – не вище 25 °С.

Для санітарно-побутових приміщень спортивних споруд температура повітря у перехідний та холодний періоди року має бути не менше ніж 25 °С.

Таблиця 3.4.
Норми освітлюваності відкритих спортивних майданчиків
(О.П.Лаптев, С.О.Полієвський, 1990)

Споруда	Найменша освітлюваність, лк	Площина, в якій нормується освітлюваність	Примітки
Майданчики для волейболу, баскетболу, бадмінтону, гандболу	50	Горизонтальна поверхня майданчика	
	30	Вертикальна на висоту від 1 до 5 м від поверхні майданчика	
Корт для тенісу	100	Горизонтальна поверхня корту	
	50	Вертикальна на висоту до 5 м від поверхні корту	
Майданчик для настільного тенісу	150	Горизонтальна на поверхні стола	Освітлюваність повинна бути забезпечена на столі і на відстані до 2 м за його межами
Майданчик для городків	50	Горизонтальна на поверхні ґрунту	–
У межах майданчика «міст» на решті площі	10	Горизонтальна	–
Поле для футболу, регбі, хокею на траві	50	Горизонтальна на поверхні поля	–

	30	Вертикальна на висоту до 15 м від поверхні поля	Освітлюваність повинна бути забезпечена в площині, що проходить
Плавальний басейн	100	Горизонтальна на поверхні води	-
Легка атлетика	50	Горизонтальна Вертикальна	-

Таблиця 3.5.
Припустимі граничні кліматичні умови для проведення зимових спортивних заходів
(О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, 1990)

Групи осіб, що змагаються	Безвітряна погода	Вітер до 5 м/с	Вітер 6-10 м/с
Діти 12 – 13 років	12 °С	- 8 °С	- 5 °С (заняття можливі лише на закритих стадіонах поблизу житла до 30 хв)
Підлітки 14 – 15 (хлопці) років	- 15 °С	- 12 °С	-18 °С (заняття 30 хв)
Підлітки 16 – 17 років	- 16 °С	- 15 °С	- 10 °С (те саме)
Особи, які складають нормативи масових розрядів	- 20 °С	- 18 °С	-12 – 15 °С (те саме)
Спортсмени не нижче II розряду (лижний та ковзанярський спорт, хокей)	- 25 °С	- 20 °С	- 17 – 18 °С (те саме)

Відносна вологість повітря у спортивних приміщеннях у перехідний та холодний періоди року має бути 40-45, а у теплий – 50-55%.

Швидкість руху повітря у зонах перебування спортсменів допускається не більше ніж 0,2 м/с – у закритих басейнах; 0,3 – в спортивних залах для боротьби, настільного тенісу та в критих ковзанках; 0,5 – в решті спортивних залів.

Для достатнього забезпечення спортивних залів чистим повітрям встановлюють гігієнічні норми об'єму повітря у перерахунку на одного спортсмена (так званий повітряний куб), а також кількість свіжого повітря на одного спортсмена в годину (об'єм вентиляції).

Повітряний куб для закритих спортивних приміщень має становити не менше 30 м³, а об'єм вентиляції – 90 м³, тобто кратність обміну повітря має дорівнювати 3. Це означає, що повітря протягом години має змінитися 3 рази. За таких умов забезпечується доступ чистого повітря у приміщення та видалення забрудненого повітря.

Гігієнічний стан повітря спортивних залів оцінюють за граничною величиною місткості в ньому діоксиду вуглецю (CO₂), що не може перебільшувати 1% складу повітря.

Природна вентиляція, тобто інфільтрація повітря, внаслідок різниці температур зовні та у приміщенні здатна забезпечити лише 0,5-кратний обмін повітря за годину. Певною мірою бажаний обмін повітря досягається провітрюванням через віконні квартирки та фрамуги, які можна тримати відкритими під час тренувальних занять та змагань навіть при температурі зовнішнього повітря від 0 до -10 °С. У спортивних приміщеннях площа фрамуг повинна бути не менше ніж 1/50 площі підлоги.

Для посилення природної вентиляції у внутрішніх стінах будівель передбачають витяжні канали, отвори яких виводять у приміщення та на покрівлю. У холодний період року ці канали можуть забезпечити 1,5-кратний обмін повітря.

Якщо природна вентиляція є недостатньою, то застосовують штучну вентиляцію – систему зміни повітря за допомогою вентиляторів.

У спортивних залах обладнують притічно-витяжну штучну вентиляцію з деяким переважанням притоку, а у санітарно-побутових приміщеннях – лише витяжну, що здатна забезпечити 10-кратний обмін повітря.

У спортивно-видовищних спорудах поширена найбільш досконала система штучної вентиляції – кондиціонування повітря, її головною особливістю є можливість автоматично підтримувати потрібні параметри температури, вологості, швидкості руху та чистоти повітря.

3.4. Особиста гігієна

Важлива роль належить особистій гігієні. Серед гігієнічних засобів догляду за тілом дуже важливим є догляд за шкірою. Шкіра бере участь у газо і теплообміні організму, виділяє продукти обміну та розпаду, бактерицидні речовини, є місцем синтезу вітаміну Д, захищає організм від впливу метеорологічних, механічних, хімічних та біологічних чинників зовнішнього середовища. Ефективність усіх цих функцій значною мірою залежить від чистоти та загартованості шкіри.

При поганому догляді за шкірою на ній внаслідок дії мікроорганізмів органічні речовини починають розкладатися, утворюючи летючі сполуки з неприємним запахом. Ці продукти розкладання подразнюють шкіру, сприяють закупорці вивідних протоків потових та сальних залоз, створюючи сприятливі умови для розвитку дерматитів і гноячкових захворювань шкіри.

Основою догляду за шкірою є регулярне її миття гарячою водою з милом і мочалкою (не рідше одного разу на тиждень). Ті частини тіла, що найбільше забруднюються (обличчя, шия, руки, ноги), слід мити щоденно вранці та ввечері. Для професій з важкими умовами праці – підняття важких предметів, висока температура, вологість та запиленість повітря виробничих приміщень, а також для осіб, що займаються фізичною культурою та спортом, обов'язковим є щоденний теплий душ. Він сприятливо впливає на нервову і серцево-судинну системи, підвищує обмін речовин. Після прийняття душу бажано тіло розтерти жорстким рушником і зробити легкий масаж основних м'язів.

Надійною гігієнічною процедурою для очищення шкіри є миття у лазні з парильною (російська) або сауною (фінська). У парильні російської лазні температура повітря, звичайно, становить 40 – 60 °С, а відносна вологість – 80-100 %. У сауні

температура повітря 70-110 °С, а відносна вологість дуже низька – 5-15 %. Висока вологість у парових лазнях перешкоджає процесам терморегуляції і, перш за все, випаровуванню поту, що сприяє швидкому перегріванню організму. Низька вологість сухоповітряних лазень, навпаки, прискорює випаровування поту і тим самим затримує перегрівання організму. Тому сауни більш популярні.

При користуванні лазнею необхідно дотримуватись таких гігієнічних правил. Перед парильнею слід прийняти теплий душ з милом (не замочивши голови) і витертись. У парильні протягом перших 4-6 хв бажано перебувати внизу, а потім, нагрівшись, можна підніматись на верхню полицю і залишатись там 5-10 хв залежно від самопочуття.

Віник (бажано березовий) спочатку слід розпарити у гарячій воді. Паритись починають у положенні лежачи на животі. Постукування та поглажування тіла віником роблять від стопи до сідниць, потім по спині до верхніх кінцівок, а від них до низу по бокових поверхнях тіла. Ці процедури виконують 3-4 рази. При цьому періодично віник нагрівають, піднімаючи угору. Завершують процедури припарюваннями – притискуваннями до тіла нагрітого віника. Спочатку починають зі спини, потім припарюють ділянку попереку, сідниць, бокові поверхні стегон, включаючи підколінну ділянку.

Перед виходом із парильні близько 5 хв слід походити внизу. Після цього під душем миють милом голову і закінчують процедуру прохолодним душем. Кількість заходів у парильню не більше 2-3, а тривалість перебування в ній залежать від індивідуальних особливостей людини та її самопочуття. Початківцям рекомендовано робити один захід в парильню на 5-7 хв. Не рекомендується відвідувати лазню одразу після їжі, перед сном, при значному стомленні, у разі серцевих захворювань, а також після вживання алкоголю.

Особливого догляду потребує шкіра рук, через те що вона часто стає причиною перенесення патогенних мікроорганізмів та яєць гельмінтів на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95%) під нігтями. Тому після виконання різних робіт та перед прийомом їжі слід ретельно мити руки з милом, особливо після відвідання туалету.

Догляд за шкірою рук включає також запобігання утворенню мозолів, що виникають під час роботи з тривалим тиском на шкіру долонь. До подібних професій належать спортсмени, які займаються гімнастикою, важкою атлетикою, веслуванням.

Для запобігання утворенню мозолів бажано змащувати шкіру рук спеціальними кремами і мазями (3% саліцилова мазь) та систематично робити содові ванночки. Після цього мозолі можна видаляти за допомогою пемзи.

Догляд за шкірою ніг включає боротьбу з підвищеною пітливістю, наслідком якої є утворення потертостей, мозоль, епідермофітії і гноячкових захворювань. Особливо небезпечні епідермофітії – грибкові захворювання шкіри стопи і міжпальцевих проміжків. Патогенний грибок епідермофітон легко передається від хворої до здорової людини через забруднену підлогу лазень, роздягалень, басейнів, спортивних залів, а також якщо користуватися чужими шкарпетками, взуттям, рушниками.

Перші ознаки захворювання – свербіння між пальцями ніг, лущіння шкіри, поява невеликих пухирців, мокнучих ерозій та тріщин. При їх появі слід негайно звернутися до лікаря.

Для профілактики епідермофітії та гноячкових захворювань шкіри слід користуватися тільки особистими речами, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, обладнання. Перебуваючи в роздягальнях, туалетах, душових і лазнях потрібно користуватися індивідуальними пантофлями, вилитими з гуми. Всі дрібні пошкодження шкіри слід своєчасно обробляти, використовуючи 2% розчин йоду спиртового або 1% розчин брильянтового зеленого. Рекомендується широко використовувати загартовуючі процедури і, насамперед, опромінення ультрафіолетовими променями.

3.5. Загартовування

Загартовування – система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних чинників оточуючого середовища. Однак частіше під терміном «загартовування» розуміють систему заходів, спрямованих на протистояння організму різним змінам метеорологічних умов.

Сучасне уявлення про фізіологічну сутність загартовування ґрунтується на вченні І. П. Павлова про умовні рефлeksi. Великий внесок у розвиток наукових основ загартовування зробили І. Р. Тарханов, М. Є. Маршак, Б. Б. Койранський, І. М. Саркізов-Серазіні, О. О. Мінх та ін.

Загартовування – це тренування організму і, перш за все, його терморегулюючого апарату до дії різних метеорологічних чинників. При багаторазовій дії специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі формуються відповідні функціональні системи, які забезпечують пристосувальний ефект. Організм стає спроможним безболісно витримувати надмірну дію холоду, високу температуру повітря тощо. Так, при систематичному використанні холодної води збільшується теплопродукція і підвищується температура шкіри. При цьому потовщується її роговий шар, що зменшує інтенсивність подразнення закладених у ній рецепторів. Усе це сприяє підвищенню стійкості організму до дії низьких температур.

Таким чином, при загартовуванні цілий ряд фізіологічних показників зберігають стабільність при різких змінах метеорологічних чинників, удосконалюються гомеостатичні реакції організму, розширюється діапазон терпимих коливань внутрішнього середовища.

Підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом загартовуючих процедур – це **специфічний ефект загартовування**.

Неспецифічний ефект загартовування виявляється головним чином в оздоровчому впливі на організм. Тобто загартовуючі процедури сприяють підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню здоров'я та зниженню захворюваності. У даному разі ці процедури спричиняють в організмі ті самі зміни, що виникають при адаптації до різних чинників зовнішнього середовища.

Починати загартовування можна у будь-якому віці, але чим раніше його почати, тим здоровішим буде організм і стійкішим до впливу різних чинників.

Загартовування буде успішним лише за умови дотримання **основних гігієнічних принципів**: систематичності, поступовості і послідовності, урахування індивідуальних особливостей, різно-

манітності засобів і форм, активного режиму, поєднання загальних та локальних процедур, самоконтролю.

Принцип **систематичності** зводиться до щоденного виконання загартовуючих процедур, кожне наступне подразнення нашаровується на сліди від попередніх і таким чином відбувається поступова зміна реакцій організму на ці подразнення. Тривалі перерви під час загартовування призводять до послаблення або повної втрати набутих захисних реакцій.

Поступовість і послідовність у збільшенні дози процедур – обов'язкова умова правильного загартовування. Воно повинно починатися з малих доз і простих процедур.

Індивідуальні особливості людини (вік, стать, стан здоров'я, фізична підготовка) враховують при виборі дози та виду загартовуючих процедур. Адже реакція організму на загартовуючі процедури у різних людей неоднакова. Наприклад діти зі слабкою фізичною підготовкою та після хвороби, більш чутливі до впливу зовнішніх чинників, ніж дорослі. Люди старшого віку не повинні застосовувати сильнодіючі засоби та захоплюватися тривалими процедурами.

Різноманітність засобів і форм процедур забезпечує всебічне загартовування. Наприклад, подібне відбувається при купанні у відкритих водоймах. На організм впливають різні чинники – повітря, вода, сонячне випромінювання.

Активний режим, тобто виконання фізичних вправ у поєднанні із загартовуючими процедурами, також підвищує ефективність останніх. Особливо високий рівень стійкості організму спостерігався в осіб, які поєднували загартовування з фізичними вправами за перемінних температурних умов. Ось чому плавання, лижний, ковзанярський спорт, легка атлетика, альпінізм та туризм дають високий загартовуючий ефект.

Поєднання загальних та локальних процедур підвищує стійкість організму до несприятливих чинників і посилюють загартовування. Хоч локальні процедури справляють меншу дію ніж загальні, вони досить ефективні при впливі на більш чутливі ділянки тіла (охолодження ступень, шиї тощо).

Самоконтроль за рядом простих ознак дає можливість спостерігати за впливом загартовуючих процедур на організм. Про позитивний вплив свідчать міцний сон, добрий апетит, покра-

щання самопочуття, підвищення працездатності. Погіршення цих показників означає, що загартовування проводиться неправильно. Більшого ефекту можна досягти за позитивних емоцій і активної позиції людини.

3.5.1. Загартовування повітрям (повітряні ванни).

Загартовуюча дія повітря в основному залежить від його температури, вологості й швидкості руху. Повітряні ванни бувають теплі (20-30°C), прохолодні (14-20 °C) і холодні (нижче 10 °C). У загартованих людей відчуття холоду виникає при більш низькій температурі.

Найкращі місця для загартовування повітрям – це затінені ділянки, що віддалені від джерел забруднення атмосфери. Якщо тепло, то повітряні ванни можна приймати лежачи, сидячи і в русі. Прохолодні та холодні ванни приймають поєднуючи їх з фізичними вправами. Під час дощу, туману й вітру зі швидкістю понад 3 м·с⁻¹ проводити процедури не варто.

Дозують повітряні ванни або поступовим зниженням температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при тій самій температурі.

Тривалість перших повітряних ванн при 14-20 °C повинна бути 20-30 хв, потім їх можна щоденно продовжувати на 10 хв, доводячи до 2 год. Наступний етап – повітряні ванни при 10-15 °C тривалістю 15-20 хв. При цьому слід виконувати енергійні рухи. Холодні повітряні ванни можуть приймати лише загартовані люди і тільки після лікарського обстеження. Тривалість їх має бути не більше ніж 5-10 хв. Закінчувати прийом холодних ванн слід розтиранням тіла та теплим душем.

Під час загартовування Повітрям не слід допускати ознобу. У разі появи перших ознак сильного охолодження необхідно зробити пробіжку, виконати гімнастичні вправи. Загартовування повітрям дуже корисне особам, сприйнятливим до протягів. Найкраще підвищують опірність до них прохолодні та холодні повітряні ванни. Бажано як подразник використовувати протяги, причому так, щоб вони діяли на всю поверхню тіла рівномірно.

Значно підвищують стійкість верхніх дихальних шляхів до охолодження прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди,

а також сон у приміщенні з відкритою кватиркою або вікном навіть узимку.

3.5.2. Загартовування водою.

Вода має теплопровідність у 28 разів більшу за повітря. Основним загартовуючим чинником є її температура, а під час обливання, купання, під душем важливу роль відіграє й механічна дія. Певний оздоровчий ефект справляють на організм розчинені у воді мінеральні солі та гази.

На дію холодної води на поверхню тіла організм реагує енергійно. Спочатку, через різке звуження кровоносних судин шкіри, кров спрямовується до внутрішніх органів. Шкіра стає блідою і холодною, людина відчуває холод – це **перша фаза**. Потім організм починає посилено «виробляти» тепло. Кровоносні судини шкіри розширюються, кров припливає до шкіри і відчуття ознобу змінюється приємним відчуттям тепла – це **друга фаза**.

Звуження кровоносних судин у першій фазі та розширення у другій є для них гімнастикою, що вдосконалює їхню діяльність при зміні температурних умов. Якщо охолодження тривале, то може настати **третя фаза**: кровоносні судини залишаються розширеними, рух крові у них уповільнюється і з'являється повторний озноб. Остання фаза шкідлива, тому у разі її появи слід негайно припинити водну процедуру і зігрітися, виконавши декілька енергійних вправ, пробіжку.

Найсприятливіший час для початку загартовування водою – літо та осінь. Водні процедури найкраще приймати вранці після гігієнічної гімнастики. Спочатку їх рекомендується проводити за температури повітря 17-20 °C і води 30-34 °C. Потім кожні 3-4 дні температуру води знижують на 1 °C і поступово доводять до 20-16°C і нижче. При цьому необхідно стежити за самопочуттям та здоров'ям. Чим холодніша вода, тим коротшою має бути процедура.

Під час загартовування водою рекомендуються такі процедури – обливання, приймання душу, купання.

Обтирання – перший етап загартовування водою. Спочатку кілька днів обтирають тіло мокрим рушником або просто рукою до пояса, а потім обтирають усе тіло. Після водної процедури

розтираються сухим рушником. Вся процедура триває не більше 5хв.

Обливання – наступний етап загартовування водою. Після обливання холодною водою протягом 3-4хв усе тіло енергійно розтирають рушником.

Приймання душу – енергійна водна процедура із застосуванням струменю холодної води середньої сили. Цю процедуру також закінчують енергійним розтиранням тіла рушником.

Для визначення орієнтовної дози при загартовуванні водою людей віком від 16 до 60 років можна користуватись спеціальними таблицями. Згідно з ними у **початковому режимі** протягом місяця температуру води поступово доводять з 36-34°C до 29-22°C, а тривалість процедур – з 3-2 до 2-1, хв. В **оптимальному режимі** (другий місяць загартовування) температуру води поступово знижують з 27-20°C до 20-12 °C, а тривалість процедур – з 2-1,5 до 1,5-0,5 хв. У цих режимах загартовування зниження температури води на 2 °C кожні п'ять днів рекомендується особам 16-39 років, а на 1°C – 40-60 років.

З дозволу лікаря можна загартовуватись у **спеціальному режимі** (третій місяць) – температура води доводиться з 19-11 до 14-6 °C, а тривалість процедур з 90-30 до 90-15 с.

Купання у відкритих водоймах – найкращий засіб загартовування. На організм цілюще впливають повітря, вода та сонячні промені. Купання рекомендується починати з температури води 18-20 °C, а закінчувати при температурі води – 11-13 °C і повітря – 14-15 °C. Купатися можна 1-3 рази на день з проміжками у 3-4 години. Чим прохолоднішою є вода, тим активнішими мають бути у ній рухи.

Добре загартовують купання у морі. Це пояснюється комплексною дією на організм температури і хімічного складу морської води, хвиль, сонячних променів і чистого повітря.

Сильно діючими загартовувальними процедурами є розтирання снігом і купання у крижаній воді, їх можуть використовувати люди з відмінним здоров'ям і лише з дозволу лікаря. Для загартовування можна використовувати локальні водні процедури - обмивання стоп і полоскання горла холодною водою.

Обливання стоп проводиться протягом всього року щоденно перед сном. Починають процедуру з температури води 26-

28°C і поступово щотижня знижують її на 1-2°C, доводячи до 12-15°C. Завершують обливання старанним розтиранням стоп до почервоніння шкіри. Рекомендується використовувати **контрастні ванни** для ніг. Для цього в одну миску наливають гарячу воду (температура 35°C з поступовим підвищенням кожний тиждень на 1°C до 38-40°C), у другу – холодну воду (температура 20°C з поступовим зниженням кожний тиждень на 1°C до 15°C). Спочатку ноги занурюють на 2-3хв у гарячу воду, потім на 30 с у холодну – так повторюють 2-3 рази.

Полоскання горла проводять щоденно вранці та ввечері. Початкова температура води 23-25°C. Кожен тиждень температуру води знижують на 1-2°C і доводять до 5-10°C.

3.5.3. Загартовування сонцем

Загартовування сонцем цілюще впливає на організм насамперед завдяки ультрафіолетовим променям. Під їхньою дією підвищується тонус центральної нервової системи і захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, покращується обмін речовин, у шкірі утворюється вітамін Д.

Сонячні промені – сильнодіючий засіб, тому загартувати організм і підвищити працездатність можна тільки завдяки розумному дозуванню сонячної енергії. При деяких захворюваннях (туберкульоз легень, гострі запальні процеси, злоякісні новоутворення тощо) приймати сонячні ванни заборонено.

Влітку раціональніше загоряти на півдні з 7 до 10 год, у середній полосі - з 8 до 11 год, а на півночі – з 9 до 12 год. Навесні та восени кращі години для сонячних ванн – з 11 до 14.

Приймають сонячні ванни через 30-40 хв після їди.

Особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню сонячних ванн. Для цього існує два способи: хвилинний і калорійний. **Хвилинний** спосіб використовують для загартовування здорових людей. Починають з 5-10-хвилинного перебування на сонці, а потім тривалість процедури збільшують на 5-10хв, доводячи до 2-3 год. При цьому через кожну годину опромінювання слід робити 15-хвилинну перерву, перебуваючи у затінку.

Калорійний спосіб більш точний. За допомогою **актинометра** вимірюють інтенсивність сонячної радіації або за спеці-

альними таблицями встановлюють час, необхідний для одержання певної дози. Одна біологічна доза сонячної радіації становить 5 кал-см² і приймається як вихідна. Поступово її збільшують і доводять до 100-120 кал-см² на день.

Надмірне перебування під сонцем може призвести до перегрівання організму та виникнення опіків на шкірі. Перегрівання може призвести до теплового або сонячного удару.

Тепловий удар найчастіше виникає під час виконання тривалої м'язової роботи за високої температури та вологості повітря. Потерпілий відчуває сильну спрагу, сухість слизової оболонки рота, потім з'являються головний біль, задуха, запаморочення і навіть непритомність. При тяжких формах температура тіла може сягати 44°C, виникає розлад кровообігу, з'являються судоми.

Надання першої допомоги складається з перенесення потерпілого у прохолодне приміщення, прикладання холоду до голови і ділянки серця, обливання прохолодною водою, у разі зупинки дихання і серця проводиться непрямий масаж серця та штучна вентиляція легень.

Сонячний удар пов'язаний із прямою дією сонячних променів на голову людини. Під дією такого локального перегрівання розвивається гіперемія мозку, його набряк, підвищується внутрішньочерепний тиск і температура. Основними ознаками сонячного удару є різке почервоніння обличчя, сильний головний біль, запаморочення, галюцинації, непритомність.

Перша допомога така сама, як і при тепловому ударі, тільки частіше потрібно міняти холодні компреси на голову.

Сонячний опік – це запалення шкіри під дією ультрафіолетових променів. Через 4-8 год після надмірного опромінювання на шкірі з'являється почервоніння і припухлість, які супроводжують різкий біль, печія. З'являється головний біль, нездужання, зниження працездатності.

Уражені ділянки шкіри слід протерти одеколоном (спиртом) або 2-процентним розчином перманганату калію, змастити вазеліном. Людина не завжди може одержати необхідну дозу сонячної радіації, оскільки для ультрафіолетового випромінювання характерні значні сезонні коливання.

Для компенсації недостатності ультрафіолетового випромінювання застосовують штучні джерела. Їх використовують для опромінення деяких груп людей, чия професійна діяльність проходить без сонця (гірники, метробудівці тощо). Для цього найчастіше використовують ртутно-кварцові лампи (ПРК-2, ПРК-7). Однак ці лампи мають недоліки – вони випромінюють ще й короткохвильові ультрафіолетові промені, які не зустрічаються у сонячному спектрі і до яких людина не має захисних механізмів. Тому опромінення ртутно-кварцовими лампами слід проводити в спеціальних приміщеннях – фотаріях. Під час процедури використовують спеціальні окуляри для захисту очей. Фотарії обладнують притічно-втяжною вентиляцією, яка забезпечує 4-5-кратний обмін повітря на годину.

Запитання для самоконтролю.

1. Визначення поняття «здоровий спосіб життя» та його основні складові.
2. Гігієнічні вимоги до розвитку, навчання та фізичного виховання дітей та підлітків.
3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
4. Гігієнічні вимоги до будівництва та обладнання спортивних споруд.
5. Особиста гігієна та її значення в житті людини.
6. Види загартування та його вплив на організм людини.

Список літературних джерел.

1. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / Булатова М. М., Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1996. – 174 с.
2. Вардимиади Н. Д. Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении / Вардимиади Н. Д., Машкова Л. Г. – К. : Здоров'я, 1988. – 42 с.
3. Габович Р. Д. Гигиена / Габович Р. Д. – М. : Медицина, 1990. – 402 с.
4. Габович Р. Д. Гігієна / Габович Р. Д., Познанський С.С. – К. : Вища шк., 1988. – 452 с.

5. Гончарук Є.Г. Загальна гігієна / Гончарук Є.Г. – К. : Вища шк., 1995. – 552 с.
6. Дибнер Р. Д. Фізкультура, возраст, здоров'є / Дибнер Р. Д., Синельникова Э. М. – М. : Фізкультура и спорт, 1985. – 80 с.
7. Лаптев А. П. Практикум по гігієні / Лаптев А. П., Мальшева И. Н. – М. : Фізкультура и спорт, 1981. – 150 с.
8. Лаптев А. П. Гігієна фізической культури и спорта / Лаптев А. П., Минх А. А. – М. : Фізкультура и спорт, 1979. – 288 с.
9. Лаптев А. П. Гігієна / Лаптев А. П., Полиевский С. А. – М. : Фізкультура и спорт, 1990. – 368 с.
10. Полиевский С.А. Личная и общественная гігієна / Полиевский С.А. – М. : Фізкультура и спорт, 1980. – 250 с.
11. Путро Л. М. Рекомендации по гігієні для студентов факультета заочного обучения / Путро Л.М., Пушкарь М.П., Сиренко Н.М. – К. : КГИФК, 1993. – 78 с.
12. Рогозкин В. А. Питание спортсменов / Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. – М. : Фізкультура и спорт, 1989. – 88 с.
13. Сидоренко Г. И. Охрана окружающей среды и здоров'є / Сидоренко Г.И., Можаяев С.А. – М. : Медицина, 1988. – 182 с.
14. Смоляр В.И. Рациональное питание / Смоляр В.И. – К. : Наук. думка, 1991. – 366 с.
15. Смольский В.Л. Питание в системе подготовки спортсменов / В. Л. Смольский, В. Д. Моногарова, М. М. Булатова – К. : Олимпийская литература, 1996. – 222 с.
16. Сост. Т. Н. Фізкультура, здоров'є, долголетие / Сост. Т.Н. Шестакова В.А. – Минск: БелГИФК, 1986. – 28 с.
17. Чеботарев Д. Ф. Слово о старости / Чеботарев Д. Ф. – М. : Знание, 1992. – 62 с.
18. Шевченко А. М. Санитарный надзор в промышленности / Шевченко А. М., Борисенко Н. Ф., Пушкарь М. П. – К. : Здоров'я, 1981. – 128 с.
19. Эвенштейн З.М. Здоров'є и питание / Эвенштейн З.М. – М. : Медицина, 1987. – 128 с.

4. ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План лекції.

Вступ

1. Планування у фізичному вихованні.
 - 1.1. Вимоги до планування.
 - 1.2. Логіка планування.
 - 1.3. Характеристика основних документів планування.
2. Педагогічний контроль у фізичному вихованні.
 - 2.1. Основні параметри педагогічного контролю.
 - 2.2. Види педагогічного контролю та їх характеристика.

Вступ

Уявлення про планування і педагогічний контроль у фізичному вихованні

Завдання фізичного виховання, як відомо, розв'язуються в результаті навчально-тренувального процесу. Під навчально-тренувальним процесом у фізичному вихованні слід розуміти систему планомірно організованих занять в спеціально створених для цього навчальних групах (командах, класах) під керівництвом викладача або тренера.

У навчально-тренувальному процесі умовно виділяють три види конкретних дій:

1. Планування.
2. Реалізацію запланованого.
3. Контроль.

З цих органічно взаємозв'язаних діянь складається основна власне професійна діяльність викладача-тренера. При цьому саме планування звичайно здійснюється заздалегідь, через що в строгому значенні воно не входить безпосередньо в навчальний процес. Контроль же частково здійснюється як в самому тренувальному процесі, так і за його межами (на прикидках, змаганнях, медичних оглядах і т.д.).

Перш ніж перейти до визначення термінів «планування» і «педагогічний контроль» відзначимо, що будь-яке планування і контроль можуть бути проведені та здійснені тільки за наявності мети або конкретних задач. Логіка взаємозв'язку планування і мети досить проста. Вона полягає в тому, що без мети (завдання) нічого спланувати неможливо. З іншого боку, не маючи плану дій, досягнення поставленої мети стає дещо важчим.

Після цього загальнотеоретичного анонсу в проблемі планування визначаємо поняття: «планування фізичного виховання» і «педагогічний контроль у фізичному вихованні».

Планування фізичного виховання - це система заздалегідь розроблених на основі мети, організаційних, змістовних і методичних сторін для проведення майбутнього навчально-тренувального процесу.

Плани доцільно висловлювати на папері шляхом простого опису, графічного або табличного зображення, хоча у принципі плани можуть бути зафіксовані не обов'язково на папері, але і в пам'яті людини. При розробці різних планів важливо прагнути конкретного, бажано кількісного виразу планованих показників. Це істотно полегшує аналіз і оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, робить можливим його наукове осмислення і конструктивний педагогічний контроль.

Педагогічний контроль - це система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки вживаних засобів, методів, навантажень, і на їх основі отримання інформації про результати навчально-тренувального процесу (здоров'я, фізична або технічна підготовленість, спортивні досягнення і т.д.).

Контроль вважається педагогічним на тій підставі, що його здійснює педагог-викладач. Якщо ж контроль ведеться людиною, що сама займається, тоді більш коректно використовувати термін «фізкультурний або спортивний самоконтроль». Результати педагогічного контролю звичайно фіксуються викладачем в журналі і можуть потім використовуватися як необхідна інформація при новому плануванні. При самоконтролі запису звичайно ведуться в щоденниках.

Необхідність планування і контролю в галузі фізичного виховання обумовлена наступними міркуваннями:

1. Фізичне виховання в країні здійснюється в різних клімато-географічних районах, проте скрізь стоїть одна мета - готувати всебічно фізично розвинених людей. На досягнення цієї цілі направлені зусилля сотень тисяч фізкультурних фахівців з різними рівнями професійних знань і умінь. Щоб виключити стихійність в роботі і скерувати їх зусилля, у відповідному напрямі необхідне обґрунтоване планування. Схожі загальнонастановчі, єдині для всіх регіонів країни плани розробляються за завданнями державних організацій (міністерств і держкомітетів).

2. Фізичне виховання в суспільстві реалізується в різних ланках системи освіти і виховання (дошкільні установи, загальноосвітня школа, середні і вищі навчальні заклади, а також армія), тобто впродовж багатьох років життя людини (в ідеалі воно повинне бути від народження до старості). І щоб вести людину послідовно по відповідних ступенях фізичного вдосконалення з урахуванням його вікових особливостей і можливостей, важливо відповідним чином коректувати конкретні завдання фізичного виховання, форми організації, засоби і методи занять. Для цього, зокрема, необхідні типові навчальні плани і програми по фізичній культурі і спорту.

3. Планування і контроль є необхідним і єдиним об'єктивним засобом, що дає можливість визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Воно оберігає педагога від грубих і особливо хронічних помилок в роботі, допомагає вносити необхідні корективи в процес фізичного виховання. В той же час планування і контроль є головними умовами зростання педагогічної майстерності. Планування і контроль організують всю діяльність фахівця, спрямовують його професійні і творчі зусилля на досягнення поставлених завдань. Нарешті, є можливість порівнювати, оцінювати і контролювати роботу тренерсько-викладацького складу.

Таким чином, планування і контроль, абсолютно необхідні інструменти в професійній діяльності фахівця по фізичній культурі і спорту. Переходимо тепер до більш детального розгляду проблеми планування фізичного виховання.

4.1. Планування у фізичному вихованні.

4.1.1. Вимоги до планування у фізичному вихованні.

Саме по собі планування у жодному випадку не є самоціллю. Воно, як було сказано вище, вважається за необхідне засобом, інструментом управління навчально-тренувальним процесом. Тому до розробки планів не можна відноситися формально, якщо фахівець розраховує на добрі результати, якщо він прагне працювати плідно.

До того ж планування є достатньо складним і трудомістким заняттям для викладача і тренера. Річ у тому, що без різносторонніх і глибоких професійних знань, без достатнього досвіду хороший «працюючий» план підготувати практично неможливо або, в усякому разі, надзвичайно важко. Планування завжди вимагає серйозних роздумів, передбачення, творчого і критичного підходу, знання функціонування організму людини при виконанні ним різних навантажень, постійної самоосвіти і т.д. В той же час фахівець, що уміє грамотно планувати навчально-виховний процес, матиме постійний вигреш, свого роду помітну фору, в порівнянні з колегою, що не оволодів досконало методикою планування.

По-перше, наявність хорошого плану виключає необхідність тримати в пам'яті безліч деталей, фактів, ситуацій, пов'язаних з проведенням занять. Наприклад, вчитель фізкультури в школі протягом дня веде 5 уроків з різними віковими класами. Йому не треба згадувати, що і як давати на черговому уроці. Достатньо пробігти на перерві протягом 1-2 хв робочий план або (конспект, і він твердо, упевнено веде урок іншої змістовної спрямованості, нічого не забуваючи і не пропускаючи навіть у стані втоми.

По-друге, правильно складений план можна використовувати протягом багатьох років, додаючи лише необхідні корективи. Тому час, затрачений на розробку плану, як правило, багатократно компенсується за допомогою економії своїх зусиль, пам'яті і часу.

Звідси, молодим фахівцям треба широко використовувати вже накопичений в теорії і практиці досвід планування. Позначимо найважливіші вимоги до процесу планування. Вони сформульовані у вигляді окремих положень, тобто своєрідних

описових принципів:

1. Планування повинне мати мету (якщо воно розраховано на деяку перспективу) та конкретні завдання. При цьому важливо, щоб головні характеристики по можливості виражалися в кількісних показниках, вимогах, нормах. Тоді рішення конкретного завдання або мети легко піддається оцінці і контролю. Основою для розробки цільових установок можуть служити норми і вимоги спортивної класифікації, а також типові програмні вимоги для різних контингентів населення. Умовно це положення можна назвати принципом цільової установки.

2. План повинен відображати і враховувати основні закономірності фізичного виховання. Зокрема, закономірності формування рухових умінь і навиків (фазовий характер, «перенесення» навиків, операційну послідовність і ін.), закономірності виховання фізичних якостей (сенситивні періоди, навантаження, «перенесення» фізичних якостей і ін.), статеві, вікові і психічні особливості контингенту займаючихся. Важливо також опиратися на основні вимоги як загальних, так і методичних принципів фізичного виховання (всесічного розвитку, систематичності, доступності і т.д.). Дане положення можна позначити як принцип опори на основні закономірності фізичного виховання.

3. Планування по можливості повинне бути конкретним і реально здійсненим. Вимога конкретності зовсім не означає, щоб в кожному плані обов'язково вказувалися конкретні кількісні величини. У фізичному вихованні із цього приводу існує наступне правило – ступінь конкретизації залежить від тимчасового періоду, на який складається план. Найконкретнішим планом вважається план-конспект одного заняття. В планах на більш тривалий час ступінь варіативності відповідно зростає.

4. Ідея принципу перспективності полягає в тому, щоб в процесі фізичного виховання витримувалася прогресивна тенденція просування вперед в аспекті підвищення працездатності, зміцнення здоров'я, вдосконалення техніки рухів, розвитку фізичних і духовних якостей займаючихся. Принцип реалізується шляхом обов'язкового обліку конкретних результатів фізичного виховання попередніх ланок, періодів, занять. Наприклад, програма по фізкультурі для учнів середнього

віку будується на основі досягнутих рівнів розвитку в молодшому віці. Навчально-тренувальні вимоги і поставлені завдання при цьому повинні відповідно зростати.

5. Планування, особливо перспективне, повинне будуватися на науковому і здоровому передбаченні, тобто на прогнозі. В цьому значенні викладач зобов'язаний при складанні плану враховувати як позитивні, так і негативні чинники, умови, тенденції, темпи розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості, майстерності і т.д. Тільки тоді можлива розробка коректного, а але формально абстрактного плану (принцип прогнозування).

Такі вимоги до планування у фізичному вихованні. Вже з цього стислого переліку видна складність процедури розробки планів.

4.1.2. Логіка планування

Всяке планування має свою логічну послідовність, свій самий виправданий порядок розробки. Якщо слідувати цій логіці, можна з меншими витратами скласти хороший обґрунтований план. При порушенні загальноприйнятих правил складання плану, його стрункність, узгодженість в основі і деталях буде помітно погіршена. Рекомендується наступна послідовність основних операцій при розробці будь-якого плану:

1. Будь-яке планування починається з вивчення контингенту займаючихся, для якого належить скласти план. Необхідно ознайомитися і з'ясувати типову для нього фізичну і технічну підготовленість, стан здоров'я і т.д. Якщо цього не знати, то навіть добре продуманий план може виявитися неконструктивним, невідповідним для даного класу, секції, команди. Наявність такої попередньої обізнаності дає викладачу серйозну підставу для постановки конкретної, реальної мети. Це перша необхідна опція.

2. Визначення і конкретизація мети та завдань майбутньої роботи при цьому виходять з наступних міркувань. Як відомо, реальні цілі завжди обумовлені: по-перше – різними потребами (оволодіння технікою виконання вправ або збільшенням швидкісно-силових якостей, нормативами спортивної

класифікації і т.д.); а по-друге – цілі визначаються реальними умовами і можливостями займаючихся. Розібратися в цих двох категоріях (потребах і можливостях) і належить фахівцю, щоб поставити і чітко сформулювати коректну цільову норму.

3. Відповідно до поставленої мети необхідно відібрати адекватні засоби (фізичні вправи). Відбір засобів для вирішення поставлених завдань, здійснюється на основі рекомендацій теорії, здорового глузду і досвіду передової практики.

4. Після вибору засобів визначається час на їх освоєння. Наприклад, в річному плані-графіку учбового процесу для школи вказується час в годинах на гімнастику, легку атлетику, лижі, ігри.

5. Далі уточнюється послідовність, черговість освоєння різних засобів. Наприклад, на одному занятті заплановані вправи на швидкість і швидкісно-силові вправи. І якщо студенти (учні) спочатку виконуватимуть вправи швидкісно-силового характеру, то завдання виховання швидкісних здібностей виявиться нездійсненим унаслідок порушення закономірностей їх взаємозв'язку.

6. Розробляється конкретна методика пов'язана з навчанням техніки рухів або вихованням фізичних якостей студентів (учнів). При цьому уточнюються всі параметри навантаження (об'єм, інтенсивність, інтервали відпочинку і т.д.).

7. Визначається загальна організація роботи по реалізації плану. Тут вибираються найвідповідніші методи організації, вибираються відповідні місця для занять, необхідне устаткування та інвентар.

8. Виконавши всі ці операції, приступають до зведеного оформлення плану, при цьому є видимим і узгоджуються всі його пункти, розділи, параметри навантажень і т.д. Якщо для даного плану є вже розроблені зразки, то вони просто заповнюються, якщо таких немає, то викладач здійснює або текстуально-описовий, або табличний спосіб оформлення плану. Важливо щоб план був висловлений на папері.

Така загальна логіка розробки планів у фізичному вихованні. Складаючи план, необхідно дотримувати обов'язкову вимогу - всі до єдиної операції логіки повинні розроблятися відповідно до позначених вище принципів планування.

4.1.3. Характеристика основних документів планування у фізичному вихованні.

У практиці фізичного виховання міцно затвердилися наступні документи планування: навчальний план, навчальна програма, план-графік навчального процесу, робочий (тематичний) план, розклад занять і план-конспект заняття.

Всі ці документи планування по своєму функціональному призначенню можна розділити на три типи:

1. Документи, що визначають основну спрямованість і загальний зміст навчального процесу. До них відносяться навчальний план і навчальна програма.

2. Документи, що визначають порядок організації процесу фізичного виховання (план-графік і розклад занять).

3. Документи методичного характеру, в яких переважно відображена методика фізичного виховання (робочий план і план-конспект заняття).

Таким чином, всі позначені вище документи планування мають своє цільове призначення і органічно пов'язані між собою. При цьому загальні настановчі плани розробляються міністерствами (комітетами), інші - безпосередніми виконавцями.

Розглянемо зміст основних планів, вживаних у фізичному вихованні.

Навчальний план. В загальноосвітніх школах, середніх навчальних закладах, вузах, армії, де фізична культура є обов'язковим предметом, процес фізичного виховання будується на основі навчального плану і навчальної програми. Ці документи розробляються провідними фахівцями, обговорюються і затверджуються відповідними міністерствами або комітетами.

Навчальний план є основним офіційним документом, на базі якого здійснюється вся багатогранна робота по фізичному вихованню в державних навчальних закладах всіх рівнів. Згідно нього ведеться фінансування, набираються кадри, фахівці, отримується необхідне устаткування для занять фізичною культурою. В навчальному плані позначені: по-перше – всі дисципліни, які вивчаються в даному закладі за весь період навчання. Серед цих дисциплін фігурує як обов'язковий предмет і фізична культура. В школі вона представлена з першого по останній рік навчання, в технікумі – 2-3-ма роками, у вузі – 4-ма

роками, в армії – на весь період служби; по-друге, в навчальному плані вказаний об'єм занять по фізичній культурі в годинах на навчальний рік та на один тиждень.

Таким чином, в навчальному плані підтверджується законна сила предмету «фізична культура», дані терміни його проходження, а також об'єм в годинах. Детальний зміст предмету приводиться в навчальній програмі.

Навчальна програма – це документ планування навчальної роботи в якому міститься повний перелік теоретичних тем, рухових умінь і навиків, а також фізичних якостей, які належить освоювати і удосконалювати протягом всього курсу навчання. Наприклад, для загальноосвітньої школи в програмі розписано чим займатися в кожному класі протягом навчального року. При цьому вказані орієнтовні об'єми в годинах на легку атлетику, ігри, гімнастику, лижі, плавання і теоретичний розділ. Приведені навчальні нормативи по всіх вказаних видах фізичної культури.

Окрім уроків фізичної культури, в програмі приводиться зміст фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня, позакласні форми занять, загальношкільні фізкультурно-спортивні масові заходи.

Звичайно всі навчальні програми мають наступну типову структуру:

I частина – пояснююча записка, в якій розкриваються загальні завдання, форми занять, організація і планування навчального процесу.

II частина – навчальний матеріал, що складається з трьох розділів:

а) теоретичних відомостей, де приведений перелік основних теоретичних тем для вивчення;

б) практичний матеріал, в якому дається опис всіх фізичних вправ, що підлягають освоєнню і приводяться вправи для виховання фізичних якостей по кожному році навчання;

в) залікові вимоги по кожному практичному розділі (легка атлетика, гімнастика і т.д.).

III частина - додатки, де приводиться список літератури, що рекомендується, зразки планів, протоколів, заявок.

План-графік навчального процесу. У сфері фізичного виховання існують три документи планування, які розробляються самим викладачем: план-графік, робочий план і план-конспект

уроку. Тому фахівцю треба не тільки одержати відповідні знання по плануванню, але й придбати професійні уміння по самостійній розробці цих трьох документів.

Для складання плану-графіка необхідно, як мінімум, мати наступну інформацію і матеріали:

- 1 - навчальний план і навчальну програму;
- 2 - знати загальний режим роботи навчального закладу, для якого розробляється план-графік, а також його матеріально-технічну, кадрову і фінансову забезпеченість;
- 3 - володіти інформацією про клімато-географічні особливості свого регіону і контингент студентів чи учнів (здоров'я, підготовленість і т.д.).

Маючи ці початкові дані викладач визначає мету, а також порядок (черговість) проходження всього навчального матеріалу протягом одного навчального року. Звідси головне призначення план-графіка полягає в тому, щоб найбільш доцільно, ефективно і економічно розподілити програмний матеріал на цілий рік.

У зв'язку з тим, що план-графік розробляється викладачем, наголосимо на його головних складових в прикладному аспекті:

1. На листі, бажано міліметровки, складається так звана «сітка годин», що має наступні графи: номери по порядку, розділи програми, кількість годин і номери уроків на весь навчальний рік.

2. З навчальної програми виписуються всі розділи, які необхідно вивчати протягом року (в школі це будуть наступні розділи – теоретичні відомості, гімнастика, легка атлетика, рухливі або спортивні ігри, лижний спорт, плавання).

3. З урахуванням об'єму, а також клімато-географічних особливостей свого регіону і забезпеченості, що рекомендується навчальною програмою, спортивною базою, визначається для кожного розділу об'єм занять в годинах.

4. Далі визначається черговість проходження кожного розділу протягом року (що за чим слідує). Практично при цьому навчальний матеріал розподіляється по тижнях і номерах уроків. Наприклад, легка атлетика планується з 1 по 14 урок, гімнастика з 15 по 26 урок і т.д.

5. Визначаються номери уроків, на яких здійснюватиметься прийом заліків або контрольних нормативів по кожному розділу програми.

6. Указуються місця занять по кожному розділу (зал, стадіон, лижна база і т.д.).

Таким чином план-графік як суто організаційний документ (методика в ньому не відображена) дає загальне, цілісне і бажано наочне уявлення про проходження програмного матеріалу протягом навчального року. Викладач знає де, коли і в якому об'ємі він реалізовуватиме навчальну програму і окремі її розділи.

Робочий (тематичний) план. Він складається викладачем на основі двох документів: навчальної програми і річного плану-графіка. В практиці робочий план має різні назви - тематичний план, план на одну четверть, на один семестр, в спорті - на період або мезоцикл.

У порівнянні з планом-графіком навчальний матеріал в ньому (знання, уміння, навикі і розвиваючі фізичні вправи) несе певну методичну інформацію.

Робочий план повинен містити:

1. Перелік основних груп вправ, що підлягають вивченню, наприклад по гімнастиці до таких можна віднести: стройові вправи, виси, упори, лазіння, рівноваги, акробатика і опорні стрибки.

2. По кожному з цих видів вправ ставляться загальні завдання. Наприклад - оволодіти технікою лазіння по канату в три прийоми або оволодіння технікою стрибка через коня «ноги нарізно» і т.д.

3. Навчальний матеріал по кожному виду або вправі розподіляється по конкретних уроках. Припустимо, акробатикою клас займатиметься на 16-му, 18-му, 20-му уроках. Таким чином, визначається повний зміст кожного уроку. Керуючись при цьому – по-перше, необхідністю вивчення всіх груп вправ і рішенням поставлених завдань, по-друге – вимогами що впливають із загальних і методичних принципів. Наприклад, не можна допустити щоб на якомусь уроці не витримувався принцип всебічного гармонійного розвитку особи або принцип доступності.

4. По кожній вправі на всіх уроках визначається часовий об'єм, конкретне завдання залежно від етапу навчання, а також терміни здачі залікових норм і вимог.

Таким чином, в робочому плані фіксується методична

послідовність проходження всіх груп вправ (звичайно це видно по горизонталі) і одночасно раціональний зміст кожного конкретного уроку (видно по вертикалі). Тому робочий план вважається одним з найскладніших для розробки документів планування.

Розклад занять – складається навчальною частиною закладу освіти. Це чисто організаційний документ, тому викладач зацікавлений в тому, щоб розклад був по можливості постійним, стабільним, щоб між заняттями витримувалися приблизно рівні проміжки часу, він повинне бути зручним для студентів (учнів) і викладача.

У розкладі, як правило, вказують дні і години проведення заняття (уроку), а також місце їх проведення.

План-конспект заняття (уроку) – розробляється викладачем на кожне конкретне заняття на основі робочого плану і розкладу. В ньому визначають головні завдання. Вони повинні бути достатньо конкретизовані, щоб їх можна було вирішити в рамках одного або декількох занять. Для цього підбираються необхідні підготовчі і підвідні вправи, відповідні методи, методичні і організаційні прийоми, вказуються параметри навантаження і відпочинку по всіх вправах, визначається домашнє завдання і т.д. Таким чином, створюється повний, детальний сценарій майбутнього заняття, що деталізується. В практиці існують різні форми складання план-конспекту, проте принциповий зміст вище вказаного звичайно зберігається.

Таке схематичне уявлення про планування процесу фізичного виховання і його основні документи.

4.2. Педагогічний контроль у фізичному вихованні та його види.

Педагогічний контроль, як вже наголошувалося, є системою заходів по перевірці виконання планів.

Основна мета педагогічного контролю - це визначення зв'язку між засобами та методами навантаження, якими викладач впливає на студентів та учнів та змінами, які відбуваються в їх стані здоров'я, фізичному розвитку, спортивній майстерності і т.д.

Якщо в результаті контролю виявляється, засоби впливу і

зміни сприяють досягненню поставленої мети (спостерігається, припустимо, заплановане зростання майстерності), значить, викладач правильно здійснює навчально-тренувальний процес.

Якщо позитивні тенденції недостатні, викладач зобов'язаний знайти причини і внести відповідні корективи в навчально-тренувальний процес.

Існує достатньо багато методів контролю – це педагогічне спостереження, педагогічне дослідження, бесіди, вивчення щоденників, прийом нормативів, тестування, результати змагань, найпростіші лікарські методи, хронометрування заняття, визначення кривої навантаження по ЧСС, візуальний аналіз уроку і т.д.

4.2.1. Основні параметри педагогічного контролю.

У фізичному вихованні контролю підлягають наступні аспекти:

1. Готовність студентів (учнів) до реалізації поточних і перспективних завдань. Це досягається шляхом визначення міри їх відношення до занять, активності, свідомості і т.д.

2. Рухова діяльність учнів визначається по виконаному ними навантаженню в різні періоди часу.

3. Динаміка функціональних змін в організмі студентів (учнів), визначається по фізіологічних і психологічних тестах (ЧСС, тремор, кисневий борг і т.д.).

4. Інтегральна оцінка окремого заняття або системи занять визначається по приросту рівня фізичних якостей, спортивних результатів, по зростанню технічної підготовленості і т.д.

4.2.2. Види педагогічного контролю та їх характеристика.

В даний час в практиці фізичного виховання і особливо спортивного тренування, склалася певна система педагогічного контролю. Вона включає п'ять видів контролю, кожний з яких має своє функціональне призначення:

1. Попередній контроль (облік).

2. Оперативний контроль.

3. Поточний контроль.

4. Етапний (цикловий) контроль.

5. Підсумковий контроль (облік).

Суть цих видів контролю полягає в наступному:

1. **Попередній контроль** проводиться звичайно на початку навчального року (четверті, семестру, періоду). В першу чергу він призначений для того, щоб вивчити контингент студентів (учнів), стан їх здоров'я, фізичну і інші види підготовленості, спортивну кваліфікацію, визначити готовність до майбутніх занять і т.п.

На основі цього обліку здійснюється комплектування навчальних груп, підгруп, секцій, складається навчальний розклад і інші документи планування, ставляться завдання, уточнюються засоби, методи і форми занять, визначається мета і т.д.

По-друге, з'ясувати матеріально-технічні умови і можливості для занять, зокрема, наявність устаткування, інвентарю, програмно-методичної літератури, виділені фінанси, режим роботи і т.д. Ці дані важливі для хорошої організації навчально-тренувального процесу, щоб він відповідав реальним можливостям.

2. **Оперативний контроль** призначений для визначення термінового тренувального ефекту в рамках одного навчально-тренувального заняття з метою оптимального чергування навантаження і відпочинку. Джерелом такого контролю є суб'єктивна оцінка студентів (учнів) (дихання, працездатність, самопочуття і т.п.), найпростіші об'єктивні дані, отримані викладачем (динаміка ЧСС, реакція на завдання, прості тести, потовиділення, колір особи і т.п.).

Маючи такі показники, викладач може оперативно регулювати динаміку навантаження на занятті.

3. **Поточний контроль** проводиться для визначення реакції організму на навантаження після заняття. Контроль може охоплювати тимчасові відрізки від декількох годин після закінчення заняття до одного тижня (мікроцикл). При цьому прагнуть з'ясувати, через який час після різних навантажень студент або спортсмен відновлює свою працездатність, і особливо моменти настання і закінчення фази зверхвідновлення. Дані такого контролю використовуються для визначення навантажень на найближчі заняття.

4. **Етапний контроль** служить для отримання інформації

про кумулятивний (сумарний) тренувальний ефект, одержаний впродовж одного мезоциклу, етапу, періоду, четверті або семестру. При цьому важливо порівняти заплановане і реалізоване за даний період, а також визначити правильність вибраної орієнтації у вживанні засобів, методів, інших параметрів навантаження і відпочинку. З'ясовується це за допомогою тестування, прийому конкретних нормативів, порівняльного аналізу динаміки тренувальних навантажень з динамікою спортивних результатів і т.д. На основі одержаних фактів робляться відповідні висновки і визначається стратегія подальших педагогічних дій.

5. Підсумковий контроль (облік) проводиться звичайно в кінці навчального року. Його призначення – визначити успішність виконання навчальної програми, якості рішення поставлених завдань, виявити позитивні і негативні сторони навчально-виховного процесу по найважливіших напрямках виконаної роботи (здоров'я, фізична підготовленість, спортивні результати, залікові вимоги і т.д.).

Підсумковий облік (насправді це звіт за навчальний рік) дає можливість на основі фактичного матеріалу зробити підсумок річної роботи, а також відповідні висновки та конструктивні пропозиції по вдосконаленню навчально-виховного процесу. Дані підсумкового контролю використовуються як найважливіше джерело подальшого перспективного планування.

Запитання для самоконтролю.

1. Вимоги до планування у фізичному вихованні.
2. Послідовність розробки плану дій.
3. Основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання у вузі.
4. Види педагогічного контролю та їх характеристика.
5. Вимоги до педагогічного контролю.
6. Методи контролю.
7. Контроль фізичної підготовленості студентів.
8. Документи контролю і обліку.

Список літературних джерел.

1. Ашмарін Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ашмарін Б.А., Завялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. – СПб. : ЛГОУ, - 1999.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Матвеев Л.П. – М. : Физкультура и спорт, - 1991.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культ. / Матвеев Л.П., Новиков А.Д. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – ч.1, 2.
4. Филин В.Н. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие /Филин В.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Харабуга Г.Д. Теория физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культ. / Харабуга Г.Д. – М. : Физкультура и спорт, 1974.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
7. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебное пособие / Шитикова Г.Ф. – СПб., 1997.
8. Шиян Б.М. Теория и методика физической культуры / Шиян Б.М. – М. : Просвещение, 1988.

5. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

План лекції

Вступ.

1. Професійна праця і фізична підготовка.
 - 1.1. Характеристика основних форм трудової діяльності.
 - 1.2. Зв'язок фізичної підготовки зі специфікою праці.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
 - 2.1. Значення професійно-прикладної фізичної підготовки.
 - 2.2. Фактори, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки.
 - 2.3. Ціль і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
 - 2.4. Методичні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
 - 2.5. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки.
 - 2.6. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Формування прикладних знань, умінь і навичок.
4. Підвищення стійкості організму до несприятливих факторів.

Вступ

Соціальне значення фізичного виховання в більшості визначається його професійно - прикладним напрямком.

Прикладна функція фізичного виховання майбутніх спеціалістів у нашій країні в основному реалізується у формах професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП), яка введена у виді обов'язкового розділу в державні програми для середніх загально - технічних шкіл, професійно - технічних училищ, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів.

В процесі фізичного виховання в залежності до потреб конкретної трудової діяльності в студентів (учнів) розвиваються професійно важливі фізичні і психічні якості, формуються рухові вміння і навички. Такий напрямок занять дозволяє значно покращити підготовку кваліфікованих спеціалістів, скоротити

терміни засвоєння ними професійних вмінь і навиків, розширити їх функціональні можливості, як основу розвитку продуктивності праці.

Фізичне виховання в цьому відношенні служить одним із важливих факторів матеріального виробництва.

Рядом досліджень встановлено, що продуктивність праці людей, які одержали добре фізичне виховання на 4 - 5% вище і втрати робочих днів через захворювання у 2 рази менші ніж у людей, які не займаються систематично фізичними вправами.

5.1. Професійна праця і фізична підготовка

5.1.1. Характеристика основних форм трудової діяльності.

Всі види праці умовно поділяються на дві групи: фізична праця, де переважає м'язова діяльність, і розумова праця з перевагами розумової і творчої діяльності. В умовах сучасного виробництва постійно проходять якісні зміни як у фізичній, так і у розумовій праці.

Для фізичної праці характерне збільшення абсолютної і відносної часток інтелектуального навантаження. В багатьох професіях співпадають елементи фізичної і розумової праці при підвищенні питомої ваги останнього, але при збереженні відносної самостійності того і іншого.

Така змішана форма праці має місце у геології в період польових досліджень, космонавтиці при польоті, хірургії під час довгих операцій і т.п.

Якісним змінам підлягає і розумова праця, яка інколи розглядається як полегшена фізична праця (оператори і ін.).

Умовний розподіл на фізичну, розумову і змішану види праці по властивості переважаючого прояву деяких функцій у процесі роботи полегшує вивчення динаміки працездатності спеціалістів протягом робочого дня, виявлення причин виробничої точності, що обов'язково враховується в їх фізичній підготовці.

У науковій літературі наводяться багаточисельні класифікації видів і форм праці. Але при розгляді питань ППФП

найбільш суттєвою є класифікація «Керівництво з фізіології праці» (1983р.), коротко зупинимося на ньому.

Форми праці, які потребують м'язової активності, так як пов'язані з тяжкою фізичною працею (землекопи, лісоруби, ковалі, косарі і ін.) поступово скорочують свою залежність від значної м'язової сили, а її функції передаються автоматам, комбайнам, роботам.

Фізична праця розвиває м'язову силу і сприяє обмінним процесам, але викликає ряд негативних наслідків і головні з них – це його соціальна неефективність. Для досягнення будь-якої виправданої продуктивності необхідна висока напруженість фізичних сил людини. При оптимальному режимі такої праці час на відпочинок повинен становити 50% загального робочого часу. Характерна особливість фізичної праці полягає у тому, що вона завжди розвиває односторонньо м'язову систему. Однак професійна діяльність людини, яка пов'язана з значними фізичними навантаженнями представлена все ще досить широко.

Для механізованих форм праці характерне зниження використання м'язового компоненту у роботі і підвищення складності виконуваних завдань. Механізація зменшує роль великих груп м'язів у роботі і підвищує значення малих груп. Така перебудова викликає якісні зміни у функціях рухового апарату. Великі групи м'язи реалізують силові параметри рухових дій, малі – забезпечують розвиток швидкості і точність руху, особливо необхідних при управлінні механізмами.

Ускладнення рухової діяльності токарів, водіїв, будівельників, буровиків, шахтарів і ін., пов'язана з необхідним знанням конструкції механізмів і удосконалення технології обробки предмету праці. Тому професії механізованої праці потребують від спеціалістів необхідного об'єму спеціальних знань, рухових вмінь і якостей.

Форми праці пов'язані з напівавтоматичним і автоматичним виробництвом. При напівавтоматичному виробництві людина виключається з процесу значної обробки предмету праці, який повністю виконує механізм. Завдання людини обмежується виконанням простих операцій по обслуговуванню верстату: подати матеріал для обробки, зняти оброблену деталь, виріб. Робота не потребує спеціальної кваліфікації. Вона адресована руховому апарату робочого, від

якого потрібно швидкість і точність штамповки деталей і т.д. З фізіологічної точки зору така робота оцінюється негативно, оскільки робить людину додатком машини.

Автоматизація веде до того, що людина перестає просто доповнювати механізм, а переходить до управління ним.

Така робота потребує високої кваліфікації і по рівню знань робітник наближається до інженерно-технічного персоналу (робота на верстатах, багатOVERSTATNE виробництво, поточні лінії і ін.). Управління автоматами потребує високої активності у діяльності нервових центрів по передачі інформації, її обміркуванню, побудові логічних зв'язків і т.д. Характерною ознакою діяльності такого робітника є готовність до дії і зв'язана з цим швидкість реакції. Такий функціональний стан А.Л. Ухтомський позначив терміном «Оперативний спокій». Під ним розуміється трудова домінанта, направлена на передбачену діяльність. Збереження стану оперативного спокою - велика нервова праця. Вона тим більша, чим менша ймовірність подразника, який сигналізує про вступ в дію. Довга відсутність сигналу на фоні гіподинамії веде до зменшення лабільності і до іррадіації тормозіння в нервових центрах.

Групові форми праці (конвеєри). Основою високої продуктивності праці на конвеєрі є автоматизація рухових навиків, які потребують мінімум часу для їх виконання. Необхідно, щоб обробка виробу проходила без зняття його з транспортної стрічки, а основна операція була максимально механізована і спрощувала рухову функцію робітника – це веде до підсилення гіподинамії, негативно відображається на функціональному стані організму. У груповій формі праці важливе місце займає ритм роботи її учасників. Оптимальний ритм потребує фізіологічного обумовлення, при цьому ураховується, що організму людини, як складній саморегулюючій системі, характерна звичайна варіативність реакцій у визначеному діапазоні. Тому математично точна ритмічність дій, які відповідають за проходження конвеєра, може виявитися не сприятливою для підтримки працездатності і несумісна з постійністю конвеєрного ритму. Змінюючи одна одну такі фази як: відпрацьованість, стійкий характер працездатності, втома – потребують змінного ритму праці.

Форми праці зв'язані з дистанційним управлінням.

Тут доцільно виділити дві форми: у першому випадку пульти управління потребують частих активних дій (крановщики, машиністи, трактористи), й другому - рідше (диспетчери, оператори). У першому випадку безперервна увага робітника одержує розрядку у багаторазових рухах або малорухомих актах, в іншому - робітник знаходиться головним чином у стані готовності до дії, його реакції малочисельні.

Для першої групи професій характерними є подразники, які викликають дії, поступають без довгих періодів очікувань і супроводжуються моторною реакцією (маніпулювання кнопками і ричагами). Тут управління здійснюється через моторний пульт.

В іншій групі професій – пульт управління оснащений сенсорним полем (екрани, приладна дошка), на якому розміщені джерела закодованих сигналів. Вони інформують про хід виробничого процесу. Управління потребує перекодування (розшифровки) сигналів і вибору оптимальних дій у відповідності з заданими алгоритмами. Одні сигнали прямо пов'язані з діями (просте кодування), коли, наприклад, покази стрілки про підвищення тиску пари в котлі потребують дій по його пониженню. Інші сигнали потребують вибору оптимальних дій з ряду можливих, закладених в програмі виробничого процесу.

Форми інтелектуальної праці. Тут умовно можна виділити дві основні форми: професії, зайняті у сфері матеріального виробництва - інженери, техніки, конструктори, економісти і ін.; поза неї - лікарі, вчителі, літератори, художники і ін. Характерною особливістю всіх форм розумової праці є широкий і глибокий прояв творчої функції ЦНС. Хоча творча діяльність зовсім не виключає можливості фізичних навантажень, та це і неможливо з точки зору психофізіології. Мова може йти тільки про можливу відповідність творчої активності з м'язовою діяльністю.

Інтелектуальна праця супроводжується незначною м'язовою активністю, енергетично найбільш економічний. Економія обумовлена гіподинамією і не є позитивним фактором.

Будь - яка професія потребує засвоєння певної програми дій - алгоритмів, які сформувалися у процесі трудової діяльності. Основні риси інтелектуальної праці - складність і зміна програм дій, але не хаотична, а направлена на досягнення мети.

Складність програми визначається кількістю і різноманітністю сигналів - фізичних або абстрактних подразників, які необхідно обдумати перед вибором правильної дії. Наявність стабільної основи дії полегшує виробіток їх стереотипів. Під змінністю програми розуміють її динамізм, тобто включення нових сигналів, зміна їх коду, включення старих. Звідси можливість формування нових програм (процес творчості).

Особливе положення займає праця управління (директорів підприємств, об'єднань), яка потребує великої напруги зі сторони ЦНС, кори головного мозку, посилення багатьох функцій організму людини.

Розглянуті форми праці показують, що незалежно від виробничої діяльності зовнішнім проявом трудового процесу є рухова активність людини. Цим підтверджується положення І.М.Сеченова про те, що «вся нескінчена різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться до одного явища - м'язового руху». У той же час робота людини – це функціональне завдання, яке поставлене не тільки перед руховим апаратом, але і перед організмом у цілому, і рішення його полягає у координаційному пристосуванні усіх органів і систем до виконання рухового завдання, яке направлене на забезпечення підвищених вимог необхідних організму.

Робота - узгоджене підняття активності, функціональної дієздатності тканин, органів і організму у цілому, які цілеспрямовано регулюються ЦНС, корою головного мозку.

5.1.2. Зв'язок фізичної підготовки з специфікою праці

Помітний ріст інтелектуалізації праці в сфері матеріального виробництва веде до скорочення долі фізичної сили в професійній діяльності. Наприклад автоматизація праці апаратників на 10% приводить до того, що доля розумової праці при виконанні робочих операцій складає 56%, при автоматизації на 90% вона зростає до 73,7%. Ефективність процесу автоматизованого виробництва все в більшій мірі залежить від професійно-теоретичної підготовки робітників. В той же час доцільна реалізація в трудовій діяльності маючих знань тісно зв'язана з використанням спеціальних рухових вмінь і навиків. Цим підкреслюється, що рівень фізичної підготовки багато в

чому визначає професійні якості спеціаліста, діапазон його працездатності. Так, праця інженера відрізняється великим об'ємом різних рухових дій, які включають в роботу 2/3 м'язових груп, особливо, під час технологічних і профілактичних оглядів цехів, польових досліджень обладнання, ремонту; деколи за зміну він проходить до 10 - 12км пішки. Вважають, що хороша реакція є одним з показників високої кваліфікації спеціаліста і її значення зростає по мірі розширення функцій автоматичного управління виробництвом.

Продовжує залишатися чимало професій і спеціальностей, де для успішного виконання робочих операцій необхідна висока ступінь розвитку сили, витривалості, інших фізичних і зв'язаних з ними психічних якостей, а також мати володіння прикладними навичками. Тому вимоги до фізичної підготовки спеціалістів усіх кваліфікацій не понижуються.

Основу фізичної підготовки спеціаліста складає всебічний фізичний розвиток, який служить фундаментом для удосконалення усіх функцій організму, рухових якостей, вмінь, навиків, необхідних в професійній діяльності. Слід відзначити, що організм фізично підготовленої людини у порівнянні з слабо підготовленим здатний більш успішно протистояти несприятливим діям таких факторів і умов, як перегрівання, вібрація, переохолодження, з якими зв'язані деякі види трудової діяльності. Встановлено, що стан здоров'я людини лише на 10% залежить від медицини і на 90% від рівня фізичної підготовки і здорового способу життя. Тому стан фізичної підготовки вимагає постійного розвитку, вдосконалення, оскільки вдосконалена техніка і технологія виробництва висувають нові високі вимоги до керуючого ними спеціаліста. Крім того, з віком професійні якості погіршуються. Відомо, що після 30 років фізичні можливості людини різко і нерівномірно знижуються: зменшується швидкість, сила, особливо витривалість при виконанні фізичних вправ. До 50-ти років у нетренованих людей швидкість м'язових скорочень складає 60-90% від аналогічних показників у 20-30-ти літніх. Особливо, це виявляється на скороченні м'язів тулуба, передпліччя, гомілки, стегна. Все це визначає професійну фізичну підготовку спеціалістів з врахуванням особливостей їх трудової діяльності.

Геологи, геодезисти інші робітники експедиції переносять багатокілометрові переходи пішки з вантажем на конях, у човні, ночівля у палатці, робота у важкодоступних місцевостях (тайга, гори). Для таких спеціалістів важливі такі якості, як витривалість, сила, спритність, стійкість організму до несприятливих дій метеорологічних факторів, а також вміння орієнтуватися на місцевості, користуватися засобами руху.

Інженери - економісти працюють довгий час у малорухомому стані (сидячи), виконуючи монотонні операції, малі рухи руками з кнопками клавіатури комп'ютера, приймають і переробляють великий об'єм інформації. Специфіка такої праці є причиною ряду захворювань – серцево-судинних, порушення обміну речовин, порушення постави і інші. Тому інженеру-економісту необхідні заняття фізичними вправами, які забезпечують хороший стан ЦНС, пальців рук, йому необхідно розвивати витривалість м'язів спини, тулуба, живота, шиї, точність руху рук, пальців.

Хіміки-технологи зайняті обслуговуванням технологічних процесів органічного і нафтохімічного синтезу в специфічних умовах праці, переважна робота на відкритому повітрі, багато рухів, у тому числі на обмеженій опорі, підйоми по драбині, робота на висоті до 70м) при розміщенні хімічного обладнання на великій площі – вплив шкідливих хімічних речовин. Для успішної роботи хімікам-технологам необхідні навички у раціональній ходьбі, продуктивній роботі на висоті, тривалій затримці дихання, потрібна витривалість, вестибулярна стійкість, високий рівень стійкості організму до дії несприятливих факторів середовища, впливу шкідливих хімічних речовин. Приклади свідчать про те, що у трудовому процесі рухова діяльність займає значне місце і від рівня її підготовки безпосередньо залежить продуктивність праці. Тому при навчанні професії велика увага приділяється ППФП.

5.2. Основи ППФП студентів

5.2.1. Значення ППФП

Якого би високого технічного рівня не досягало виробництво, людина була і залишається головною виробничою

силою суспільства. Нова техніка тільки змінює її функції і місце в процесі виробництва і потребує все більшої значної напруги розумових, технічних, фізичних сил, підвищеної координації і культури рухів. Для реалізації цих потреб при підготовці молодих спеціалістів у вищій школі широко використовуються засоби фізичної культури і спорту з урахуванням конкретних професій. Таке профілювання фізичного виховання студентів найбільш повно виражено у розділі ППФП.

Під ППФП розуміється один з напрямків системи фізичного виховання, який повинен формувати певні прикладні знання, фізичні, психічні, спеціальні якості, вміння і навички, які приводять до досягнення об'єктивної готовності людини до успішної трудової діяльності.

Професійне профілювання процесу фізичного виховання у вузах має велике практичне значення для суспільства, оскільки є одним з провідних факторів покращення професійної підготовки спеціалістів, скорочення термінів освоєння професійного вміння і навичок, підвищення надійності функцій і впевненості у своїх силах людини, яка керує складною сучасною технікою, росту продуктивності праці. У зв'язку з цим ППФП є важливим фактором підвищення соціально-економічної ефективності народного господарства. ППФП спеціалістів сучасного виробництва розділяється на два етапи: ППФП у період навчання у вузі і у період виробничої діяльності, які тісно взаємозв'язані. Так за даними досліджень (Р.Т.Раєвський), недостатній рівень розвитку фізичних якостей у молодих інженерів промислових підприємств є причиною 24% всіх помилок, затримок у роботі, аварій, зупинок обладнання, а недостатній рівень розвитку психічних якостей – 37% помилок.

До прикладу в Москві у 1985р. по хворобі кожна людина не працювала в середньому 13,1 дня, кожного дня не виходили на роботу 262тис. людей, втрачено мільйони грошей. Приклади підкреслюють положення про те, що ППФП студентів повинна базуватися на різнобічній підготовці, удосконалення і розвиток професійно важливих функцій організму можливі лише на основі загального зміцнення здоров'я, покращення діяльності всіх внутрішніх органів і систем. Значний розвиток будь-якої фізичної і психічної якості проходить при умові ефективного одночасного розвитку інших якостей. Не менш важливе значення має швидке

опанування новими руховими навиками. Успіх цього багато в чому залежить від вантажу достатньої кількості навиків, сформованих раніше за допомогою різних фізичних вправ.

ППФП повинна тісно пов'язуватись не тільки з фізичним вихованням, але із загальним вмістом процесу навчання і виховання.

5.2.2. Фактори, які визначають зміст ППФП

Трудова діяльність постійно впливає на організм людини. Часто по причині недостатньої рухової активності вона детренується, утворюються нервово-емоційні навантаження, несприятливо діє незадовільне зовнішнє середовище. Дія таких факторів підсилюється тим, що природна фізіологічна адаптація людини вже не в стані встигати за прискореним темпом і змінами умов життя. Однак у дослідженнях функціональних можливостей організму здорової людини і резервів підвищення її дієздатності в різних умовах виробництва і у побуті встановлено, що адаптаційні можливості організму досить великі (космонавти, підводники, спортсмени).

Сучасні умови праці породжують ряд факторів, які визначають необхідність спеціальної психофізичної підготовки до професійної діяльності і впливають на зміст ППФП студентів. Серед таких факторів можна виділити наступні: значення функціональної ролі людини у трудовому процесі – визначається тим, що у виробництві бере участь багато людей і кожна хвилина втрати часу через пониження працездатності або недостатньої рухової підготовки одного працівника суттєво знижує загальну продуктивність праці. Зміна структури трудових зусиль і функціональної ролі людини в розвиваючому трудовому процесі підвищує потреби до таких якостей, як увага, швидкість і точність реакцій, витривалість і ін. Людині стає все важче керувати складними і інтенсивними технологічними процесами без спеціальної фізичної підготовки. Зміна видів трудової діяльності у зв'язку з виробничою необхідністю повинна також враховуватися у змісті ППФП студентів, оскільки зміна профілю роботи передбачає наявність багатосторонніх здібностей і високого рівня фізичної підготовки. Необхідність забезпечення високого рівня інтенсивності і продуктивності праці передбачає

широке використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення рівня функціональних можливостей людини, тим паче, що її фізичні можливості, фізіологічна границя праці досить еластичні і можуть бути змінені під впливом направленої роботи у процесі ППФП.

Викладені фактори підкреслюють, що ППФП студентів має мати широку професійну основу і будуватися з урахуванням перспективи роботи майбутнього спеціаліста у народному господарстві.

До факторів, які визначають конкретний зміст ППФП студентів по профілю спеціальності можна віднести наступні форми праці - фізична, змішана, розумова. Умовний розподіл за властивостями переважаючих проявів визначених функцій у процесі праці дозволяє більш чітко встановити динаміку працездатності протягом робочого дня, виявити причини виробничої втоми і обумовлено підбирати засоби фізичної культури і спорту для ППФП студентів.

Умови праці – це тривалість зміни, напруженість роботи, комфортність виробничої сфери. Удосконалення умов праці здійснюється двома шляхами: усунення несприятливих та шкідливих факторів зовнішнього середовища і за допомогою заходів по захисту робітників від їх впливу. У процесі ППФП передбачається озброєння студентів прикладними знаннями про правильне використання засобів фізичної культури і спорту у період професійної діяльності в залежності від умов праці, що змінюються.

Характер праці пов'язаний з фізичним і емоційним навантаженням у професійній діяльності. Це може бути сприйняття і переробка виробничої інформації, прийняття рішень, швидкі дії, навантаження на окремі фізіологічні органи і системи, психологічні труднощі. Вивчення цих особливостей дозволяє виявити необхідні для успішної роботи сенсорні, розумові, рухові, вольові навички, фізичні і психічні якості, рівень функціонування і надійність систем організму, а також відповідним чином побудувати ППФП студентів.

Режим праці і відпочинку – важливий фактор ефективності виробничої діяльності спеціалістів. При визначенні змісту ППФП майбутніх спеціалістів визначеного профілю проводиться аналіз часу роботи і відпочинку, визначається різна їх структура у

чоловіків і жінок, робочих і службовців у різні дні тижня і т.д., потім визначаються можливості засобів фізичної культури і спорту для активного відпочинку.

5.2.3. Ціль і завдання ППФП студентів

Ціль ППФП студентів полягає в тому, щоб сприяти ефективному засвоєнню конкретної професії, досягненню ними необхідного рівня стійкої професійної дієздатності і психологічної готовності до високопродуктивної праці.

Досягнення цілі у процесі фізичного виховання студентів всіх спеціальностей забезпечується вирішенням наступних завдань:

1) розвиток психофізичних здібностей, які відповідають специфічним потребам виробничої спеціальності (фізичні якості, психічні якості, стійкість до перешкод, комунікативність);

2) формування і вдосконалення рухових вмінь і навиків, які використовуються у виробничій професії, або допомагають її засвоєнню, розвиток педагогічних здібностей, виразної мови, жестикуляції, організаційних і командних прийомів, збільшення вмінь і навиків використання у прикладних цілях засобів фізичної культури;

3) забезпечення утворення в організмі необхідної бази для підтримки високого рівня працездатності у трудовій діяльності;

4) зміцнити здоров'я, підвищити резистентність організму до несприятливих дій специфічних умов професійної діяльності;

5) сприяти розвитку морально-вольових якостей засобами фізичної культури і спорту, які необхідні в роботі.

Перелічені завдання відображають специфічну функцію фізичного виховання і вирішуються у сукупності з загально-виховними, професійними і загальноосвітніми завданнями. Всі вони конкретизуються з врахуванням особливостей професії.

5.2.4. Методичні вимоги до ППФП студентів

Процес ППФП студентів будується у відповідності з спеціальною програмою, напрямок якої відповідає психофізичним потребам професійної діяльності майбутніх

спеціалістів. Зміст такої програми розробляється з урахуванням ряду методичних положень.

Зміст трудової діяльності в будь-якій професії, особливо у період НТП досить рухомий, тому у процесі вивчення необхідно передбачати перспективи цих змін. А.К.Гастев підкреслив, що «методологія педагогіки виводиться безпосередньо з аналізу нових виробничих форм». Звідси виходить, що програми ППФП необхідно ділити на дві нерівні частини: стабільну і динамічну.

Динамічна частина, складає 20-30% об'єму програми, повинна підлягати найбільш частим змінам у відповідності з науково - технічним прогресом.

Так, у будь-якому виді праці виділяють три загальні трудові функції:

1. Організаційно-планова (планування, підготовка, організація);

2. Робоча і технологічна (безпосередня участь у роботі);

3. Управління і контроль за ходом технологічного процесу. Для різних видів праці зміст цих функцій буде різний.

Функціональний аналіз трудової діяльності показує, що у сучасного робітника домінуючою стає функція управління і контролю, велике значення має організаційно-планова функція, тоді як технологічна (виконуюча) функція все більше передається машинам, автоматам, іншим механізмам. Наприклад, функція розумової праці, планування, управління, контроль у налагоджувальника автоматичних ліній займає більше ніж половину робочого дня, у сталеварів при виплавці складних марок сталі до 70%, у апаратників щитів автоматичного регулювання - до 90%. По традиції ці робітники вважаються робітниками фізичної праці.

Тому напруження і характер змін, які pojawiaються у змісті професійної діяльності, повинні постійно знаходити відображення в конкретних програмах ППФП студентів.

ППФП стоїть в єдності з загальною фізичною підготовкою, оскільки, багатостороння фізична підготовка утворює позитивні передумови для спеціалізованого розвитку організму.

Проведені в Одесі, Києві, Краматорську дослідження виявили, що найбільш високі показники готовності до продуктивної праці мали місце у випускників технічних вузів, які займалися фізичною культурою, спортом протягом чотирьох

років 6-10 годин у тиждень. Також встановлено, що для працюючих у сфері промислового виробництва людей у віці до 30 років доцільно займатися фізичними вправами 6-10 годин у тиждень, а старше 30 років 2-6 годин у тиждень з ЧСС не вище 110 - 140 уд./хв,

Формування прикладних знань, вмінь і навиків, а також розвиток якостей завжди повинно розглядатися в світі єдності з фізичною і психічною діяльністю студентів у певних умовах зовнішнього середовища.

У процесі фізичного виховання ППФП може проводитися послідовно або паралельно з загальною фізичною підготовкою, оскільки засоби останньої можуть бути одночасно і засобами ППФП. Будь-яка програма ППФП повинна передбачати засвоєння студентами наступних розділів: оволодіння вміннями і навиками використання засобів фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку з урахуванням змінних умов праці, побуту і вікових особливостей, засвоєння прикладних вмінь і навиків, які є елементами окремих видів спорту, акцентований розвиток окремих психофізичних і спеціальних якостей, які особливо необхідні для високопродуктивної праці.

Підбір засобів, методів і ступінь їх використання при реалізації програми повинні проводитися з врахуванням можливого позитивного і негативного переносу рухових навиків (а також психофізичних і спеціальних якостей) при заняттях різними видами спорту і фізичними вправами. Ступінню позитивного переносу сформованих навиків у кінцевому рахунку визначається практична ефективність фізичного виховання з професійним напрямком. Перенесення сформованих навиків характеризується, зокрема, здатністю використовувати їх в інших, змінених умовах. Мова іде про прикладні навички, які засвоюють студенти у процесі фізичного виховання з ціллю використання їх як «фонових» у трудовій діяльності (наприклад, навички лазіння у будівельників). З збільшенням міцності зменшується небезпека негативного переносу. Позитивний перенос знаходиться у прямій залежності від стабільності і гнучкості (пластичності) вироблених рухових навиків. У вправах важливо повніше моделювати робочі навантаження, елементи структури руху і умови, які притаманні конкретній професійній діяльності. Спеціальні вправи у більшості випадків мають ціль - розвиток навиків, які

відображають різні сторони трудового процесу. В цьому їх відмінність від тих вправ, при виконанні яких формуються головним чином навички виконання певних складних частин праці. Мається на увазі необхідність розробки і використання у ППФП засобів і методів направленої дії, які б дозволяли більш ефективно впливати на розвиток професійно важливих якостей і навиків. К.К.Платонов (1960р.) підкреслював, що « невірно вважати, що льотна діяльність в усіх випадках сама по собі розвине у курсанта якість уваги»...

Виконання вправ в обстановці, близькій до умов праці і більш ускладненій, є характерною особливістю методики ППФП. Фізіологи і психологи праці одноголосно відмічають вирішальне значення для успішної роботи – ритму людської діяльності. «Ритмічність робочих рухів, завдяки якій досягається злиття операцій у безперервний і повільно протікаючий потік дій, забезпечує мінімальні втрати часу і точність в організації послідовних переходів, від однієї дії до іншої» (С.Г.Геллершейн, 1960). Вчені підкреслюють необхідність тренувати студентів в почутті часу і це з успіхом можна робити засобами фізичної культури і спорту.

5.2.5. Форми організації ППФП

ППФП студентів будується у формі навчальних занять, самостійних і самодіяльних занять, масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Навчальні заняття (теоретичні і практичні) - основна форма вирішення завдань ППФП студентів. Проводяться заняття у трьох навчальних відділеннях - основному, спеціальному, спортивному. Зміст занять у спеціальному навчальному відділенні, як правило, коректується у відповідності до можливостей кожного студента в залежності від характеру і ступені відхилень у стані його здоров'я. В заняттях зі студентами спортивного відділення важливо максимально використовувати прикладні можливості кожного виду спорту.

Самостійні і самодіяльні заняття фізичними вправами - необхідний елемент освоєння великого прикладного матеріалу. Це може бути ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи, заняття профілюючими видами спорту. Заняття профілюючими

видами спорту проводяться, головним чином, за вказівкою і за планом викладача фізичного виховання і контролюються ним. Крім вдосконалення важливих для майбутньої професійної діяльності психічних і фізичних якостей, рухових навиків під час самопідготовки студенти відпрацьовують інструкторські вміння і навички.

5.2.6. Засоби ППФП

Це засоби фізичного виховання, які підібрані у повній відповідності з завданнями ППФП майбутніх спеціалістів. Склад цих засобів - фізичні вправи, сили природи, гігієнічні фактори.

Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які розділяються на загальнопідготовчі і спеціальнопідготовчі.

Загальнопідготовчі вправи класифікуються по групах, в залежності від переважаючого напрямку вправ, їх вплив на функціонування і надійність органів і систем, виділяють вправи, які розвивають і удосконалюють серцево-судинну, дихальну систему, вестибулярний апарат і т.д. Фізичні вправи розділяють на вправи для розвитку психофізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, гнучкості, спритності, уваги, емоційної стійкості і ін. Виділяють вправи для формування навиків у лазінні, роботі на висоті, перенесені вантажів, раціональній ходьбі і інші.

Спеціально - підготовчі вправи включають елементи рухового складу професійної діяльності, наприклад, вправи пожежника, будівельника верхолаза, військово-прикладні багатоборства і т.п. У тих випадках, коли створити такі засоби неможливо, вправи підбирають за принципом значного позитивного переносу тренуваності з підготовчих вправ на професійну діяльність

Для вирішення завдань ППФП використовують види спорту, заняття якими удосконалюють переважно визначені, специфічні для професійної діяльності психофізичні функції. Наприклад, у групу видів спорту, які удосконалюють координацію рухів, входить акробатика, спортивна та художня гімнастика, стрибки у воду і інші. Вправи з цих видів спорту розвивають і удосконалюють у людині «м'язове відчуття», функцію

пропріоцептивних (рухових) аналізаторів, здатність до повної орієнтації у просторі при самих незвичайних переміщеннях тіла.

Спортивні ігри, одноборство (бокс, боротьба, фехтування і ін.) направлені на удосконалення функції аналізаторів, швидке «засвоєння» широкого діапазону мінливої інформації. У тих, хто тренується у цьому виді спорту, постійно вдосконалюється швидкість і здатність до випадкових дій, розвиваються механізми регулювання поведінки у складних ситуаціях боротьби. Спортивні ігри дозволяють вдосконалювати м'язове відчуття, стійкість і розподіл уваги в умовах нестачі часу, здатність до швидкого переключення уваги, збільшують зону периферійного зору і т.д., тобто ті якості, які так необхідні у багатьох видах трудової діяльності.

Слід відзначити, що притаманний заняттям спортом елемент змагання, пов'язаний з підвищенням фізичних і психічних навантажень, дозволяє використовувати спорт для вдосконалення найбільш важливих у виробництві психофізичних функцій, психологічного загартування людей, для виховання необхідних морально - вольових якостей.

Для виховання спеціальних прикладних якостей, які забезпечують продуктивну працю в різних умовах, широко використовуються в ППФП студентів оздоровлюючі сили природи і гігієнічні фактори.

5.3. Формування прикладних знань, умінь і навичок.

Знання формуються на теоретичних і практичних заняттях, а також під час розмов з студентами з питань ППФП. Зміст спеціальних занять з ППФП включає відомості про раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку в цілях боротьби з виробничою втомою і професійними перешкодами в залежності від зміни умов роботи і побуту, а також основні положення про організацію і проведення оздоровчої, фізкультурної і спортивно - масової роботи. Значна частина прикладних знань є специфічною для тієї чи іншої професії. Наприклад геологам, які працюють у горах, необхідні знання про вплив гірської гіпоксії на працездатність, операторам, бухгалтерам і іншим спеціалістам, які ведуть малорухливий спосіб життя - знання про методи боротьби з втомою тощо.

Уміння і навик формуються у студентів на практичних заняттях з використанням так званих природних рухів - ходьби, бігу, плавання, лазіння і т.д. Це обумовлено тим, що у багатьох видах трудової діяльності (робота будівельників, моряків, інженерів, працівників сільського господарства) набуті навик у природних рухах мають безпосереднє прикладне значення.

Встановлено, що навик проявляється у досконалому вигляді у тих умовах, в яких він сформувався. Тому освоювані дії слід навчитися виконувати у ситуаціях, які близькі до виробничих (в умовах внутрішнього напруження, впливу небезпечних факторів - шуму, високих і низьких температур т.п.). У зв'язку з цим бажано використовувати ігри, естафети, полоси перешкод, які моделюють нервово - емоційні перевантаження, що мають місце у роботі.

Виховання прикладних психофізичних якостей у залежності від особливостей професії підбирають вправи, які безпосередньо діють на конкретні психофізичні якості, з видів спорту, головної і допоміжної гімнастики, спеціальні засоби. До останніх відносяться пожежно-прикладні, військові, морські, багатоборства, прикладні види боротьби, а також вправи на спеціальних тренажерах (при підготовці пілотів, підводників, космонавтів і ін.). Так для направленої дії на вестибулярний апарат і виховання здатності підтримувати рівновагу у складних умовах використовують вправи на підвищеній опорі, малостійкій платформі, батуті і т.п. , для виховання витривалості і удосконалення прикладних навиків тренуються у подоланні спеціалізованих ліній перешкод.

Використовуючи підготовчі вправи у вказаних цілях, прагнуть забезпечити перенесення тренувань перш за все у відношенні тих функцій, недостатня ступінь розвитку яких лімітує освоєння обраних професій. Наприклад, для легководалазів першочергове значення має стійкість до гіпоксії. Тому при їх підготовці використовують вправи циклічного характеру (на витривалість), оскільки вони ефективно підвищують аеробні і анаеробні можливості організму.

Перенесенням тренуваності можна керувати шляхом підбору об'єму, інтенсивності, характеру підготовчих і спеціальних вправ. У тому випадку, коли систематичні тренувальні заняття відміняються, рівень розвитку рухових якостей знижується.

Швидше втрачається швидкість, повільніше - сила, ще повільніше витривалість. Знання цих особливостей стимулює у студентів інтерес до самостійних занять для підтримки необхідного рівня якостей у період навчання і після закінчення вузу.

5.4. Підвищення стійкості організму до несприятливих факторів

Фізичні вправи не тільки вдосконалюють рухові здібності, але і одночасно дають неспецифічний тренуючий ефект, який проявляється у підвищенні стійкості організму до несприятливих дій перегрівання, переохолодження, вібрації, нестачі кисню та ін. В результаті занять досягається висока лабільність хімічної і фізичної терморегуляції, вдосконалюються реакції організму на тепловий подразник, пасивного і активного загартування теплом, підвищується загальна резистентність організму, поліпшуються механізми адаптації до шкідливих впливів. Найбільш ефективні є оптимальні за величиною і інтенсивністю навантаження і різні фізичні вправи на загальну витривалість, які виконуються в аеробному і анаеробному режимах, а також вправи, які мають загальну дію на організм, на розвиток системи терморегуляції, статичної витривалості основних м'язових груп, які викликають гіпоксію (швидкий біг, затримка дихання і ін.), дихальні вправи. Ці вправи необхідно виконувати з використанням загартувальних факторів з систематичним дозуванням загальних і місцевих дій на організм сонячної радіації, високої і низької температури, протягів.

При загартуванні організму проти дії низьких температур холододові подразники виступають в якості сигналу, а м'язова діяльність, як підкріплення, веде до підсиленого теплоутворення. Чим нижча температура подразника, тим інтенсивніше потрібно виконувати рухи. При високій зовнішній температурі ступінь порушення терморегуляції під час фізичної роботи залежить від адаптації людини до даних умов і ступені її підготовки до м'язової діяльності, при цьому виконання вправ в умовах високої температури зовнішнього середовища підсилює ефект загартування.

Дослідами встановлено (Р.Т.Раєвський), що серед спеціалістів, які займаються в студентські роки фізичною культурою з програми ППФП, через 6-8 років виявилось у 2,8 рази менше людей з явними ознаками професійних захворювань у порівнянні з тими, хто такої підготовки не проходив. У підготовлених виявлено у 2-5 разів менше випадків патологічних змін органів травлення, серця, легень, верхніх дихальних шляхів, нервової системи. Фізичні вправи впливають на працездатність людини або безпосередньо зразу ж після їх виконання, або віддалено, через деякий проміжок часу, або викликають кумулятивний ефект, в якому проявляється сумарний вплив (протягом декількох тижнів або місяців) їх використання.

Професор А.М.Бейн виділяє три основних фактори, які визначають вплив рухів на організацію психічної діяльності людини. Перший фактор зв'язаний з психічним захистом, оскільки при хвилюванні або стресі в організмі кожний раз утворюються шкідливі речовини. Фізичне навантаження допомагає «спалювати» ці отрути. Найбільш шкідливі для організму ті негативні емоції, на які він не відповів діями. Другий фактор забезпечує ефект заміщення, тобто переключення з негативних емоцій на улюблене заняття, зв'язане з використанням фізичних вправ.

Третій фактор визначає активізацію творчого процесу, стимулює сферу інтелектуальної діяльності, особливо людей розумової праці.

Запитання для самоконтролю.

1. Охарактеризувати основні форми трудової діяльності.
2. Взаємозв'язок специфіки праці з фізичною підготовкою.
3. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки і фактори які її визначають.
4. Ціль і завдання ППФП студентів.
5. Вимоги до ППФП студентів.
6. Форми організації ППФП.

Список літературних джерел.

1. Актуальні проблеми подальшого розвитку виробничої фізкультури: Тези доп. наук.- практ. конф. – К . , 1989. – с. 126.
2. Баранов В.М. Физические упражнения в режиме труда / Баранов В.М. – К. : Здоровье, 1984. – 176 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / Виленский М.Я., Ильинич В.И. – М. : Знание, 1987. – 96 с.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / Ильинич В.И. – М. : Высш. шк., 1978. – 210 с.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С.М. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. Присяжнюк С.И. Некоторые критерии оценки оздоровительной эффективности активного отдыха в условиях трудовой деятельности: сб. науч. трудов: активный отдых в физическом воспитании и спортивной тренировке / Присяжнюк С.И. – К. : КГИФК, 1985. – с. 17-23.
7. Раевский Р.Т. Наукове обґрунтування фізичного виховання і спортивного вдосконалення студентів технічного ВНЗ з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності / Раевский Р.Т. – Одеса, - ОНТУ, 1977. – 474 с.
8. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Раевский Р.Т. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.

6. ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План лекції

Вступ

1. Зміст і форма занять фізичними вправами.
2. Класифікація форм занять у фізичному вихованні.
3. Урочна форма занять і її особливості.
4. Структурна побудова заняття.
5. Класифікація урочних форм занять.
6. Особливості позаурочних форм занять.

Вступ

Оздоровчі, освітні і виховні завдання фізичного виховання, як відомо, розв'язуються на заняттях фізичними вправами. Саме ці заняття є окремими ланками з яких складається багаторічний процес фізичного виховання.

Для того щоб кожне заняття робило позитивний вплив на організм воно повинно проводитися в повній відповідності із загальними і методичними принципами фізичного виховання, тобто з урахуванням можливостей займаючихся ставилися конкретні завдання, підбиралися адекватні фізичні вправи, застосовувалися оптимальні методи і способи регулювання навантаження і відпочинку. Для цього у викладача є невичерпні можливості, оперуючи всього лише двома категоріями - змістом і формою заняття. Вважаючись відносно самостійними структурними складовими будь-якого навчально-тренувального заняття, в реальній практиці вони функціонують тільки в нерозривній єдності. В інших випадках як зміст так і форма заняття не що інше, як абстракція.

6.1. Зміст і форма занять фізичними вправами.

Зміст занять фізичними вправами є сукупністю стійких, типових для фізичного виховання видів діяльності людей, що виконуються в процесі занять.

Теорія і практика фізичного виховання свідчать, що в навчально-тренувальному процесі можливі чотири основні типи діяльності займаючихся, сукупність яких і є безпосереднім змістом занять:

1. Оптимальна м'язова діяльність. Вона складає основу будь-якого фізкультурно-спортивного заняття і пов'язана головним чином з виконанням різноманітних фізичних вправ. Тільки в результаті цієї діяльності людина може цілеспрямовано розвивати свої фізичні здібності, освоювати техніку фізичних вправ, покращувати поставу і т.д. Тому центральним питанням даного виду діяльності є головним чином вибір адекватних засобів, визначення фізичного навантаження і управління її динамікою. Ці питання вирішує або тренер-викладач, або той, хто сам займається в залежності від конкретної форми заняття.

2. Свідомо-чуттєва діяльність також є обов'язковим компонентом змісту занять. Ця діяльність пов'язана з роботою мислення і різних аналізаторів (слухового, зорового, рухового та ін.). Студент, що займається фізичними вправами, слухає завдання викладача, сприймає вправи, в думках аналізує свою діяльність, роботу своїх товаришів і т.п. Тільки за цих умов забезпечується максимально можливий позитивний успіх, особливо при навчанні рухам, при вирішенні оздоровчих і виховних завдань. Якщо студент не слухає викладача, не спостерігає за технікою, не аналізує свою роботу, то ефект таких занять буде незначний. В цьому виді діяльності основним завданням викладача є реалізація принципу свідомості і активності, а також принципу наочності. Саме ці принципи методики визначають основу і успіх даного типу заняття.

3. Раціональний відпочинок. Він є обов'язковою умовою будь-якого фізкультурно-спортивного заняття. Відповідно до основного методичного положення фізичного виховання принципом систематичності, гарантований успіх в розвитку рухових здібностей (сили, витривалості і т.д.) визначається оптимальним чергуванням навантаження і відпочинку. Ці два компоненти, складають фундаментальну основу фізичного виховання, завжди існують в єдності. Тому викладач зобов'язаний виділяти час відпочинку між частинами навантаження, достатній для відновлення оперативної працездатності.

4. Допоміжна діяльність. В принципі, якби можна було обійтися без неї, саме заняття від цього б тільки виграло. Проте фізкультурна специфіка така, що практичне заняття без різних допоміжних прийомів провести неможливо. Зокрема, студентам, які займаються фізичними вправами необхідно підготувати місце занять, інвентар та обладнання, роздати інвентар, здійснити зміну і прибирання місць занять і т.п. Всі ці допоміжні дії здійснюються в процесі заняття, на це витрачається певний час.

Всі чотири зазначені види діяльності вважаються педагогічно виправданими витратами часу, проте за умови, що вони знаходяться в розумно-виправданих рамках. Але якщо, припустимо, раціональний відпочинок дуже затягнувся або пояснення завдання надто тривале, то такі витрати часу вже признаються педагогічно невиправданими. До невиправданих витрат відносяться також втрати часу, пов'язані з невчасним початком і закінченням заняття, поломкою інвентарю, простоем з вини викладача і т.п.

Зміст того або іншого заняття, як правило, визначається або викладачем, що проводить заняття, або самим студентом у разі самостійних занять. Він за звичай залежить від поставлених завдань та рівня підготовленості студентів (учнів). Грамотний, досвідчений педагог, чітко розбираючись в даних зв'язках, вибирає самий оптимальний зміст. Проте будь-який зміст може бути реалізований тільки в тій або іншій конкретній формі.

Форма заняття - це спосіб організаційної побудови і управління процесом заняття. Тому коректніше говорити не форма заняття, а форма організації заняття. Так, заняття можна організувати у формі уроку - це буде один спосіб його проведення. Фізичними вправами можна займатися самостійно - вже інша форма, ранкова гімнастика - третя і т.д. У всіх цих випадках співвідношення елементів змісту може бути різним, рівно як і різними будуть поставлені завдання і досягнутий ефект роботи.

Таким чином, зміст і форма занять утворюють органічну єдність. Прийнято вважати, що провідним компонентом заняття є зміст, проте при цьому вибрана форма грає надзвичайно істотну роль. Тому фахівцю важливо орієнтуватися у всьому різноманітті

форм занять і гнучко користуватися ними в своїй професійній діяльності.

6.2. Класифікація форм занять у фізичному вихованні.

В даний час все різноманіття форм занять фізичними вправами можна розділити на дві типові групи по ознаці способу організації і керівництва тими, що займаються: 1 урочні форми; 2 - неурочні форми.

Урочні форми - це заняття, що проводяться викладачами, тренерами. В практиці розрізняють два типи уроків:

1) так звані «шкільні уроки». До них відносяться уроки, що проводяться викладачами за державними програмами в тих ланках, де фізична культура є обов'язковим предметом: загальноосвітня школа, різні училища, технікуми, а також вузи. Головною метою «шкільних» уроків є їх освітньо-оздоровча і виховна спрямованість. Подібні заняття орієнтовані головним чином на освоєння техніки фізичних вправ, що входять в державні програми (біг, стрибки, метання, гімнастичні вправи, ігри з м'ячем, лижі, плавання), а також на виховання фізичних якостей;

2) спортивно-тренувальні уроки (в практиці широко поширений термін «спортивне тренування»). Звичайно це заняття в спортивних секціях і командах різних рівнів (від клубних до збірних). Такі уроки проводяться тренерами. По своїй спрямованості дані заняття носять тренувальний характер, орієнтований на вдосконалення у вибраному виді спорту. Їх зміст безпосередньо пов'язаний з реалізацією всіх видів підготовки спортсмена.

У групі позаурочних форм, що проводяться як фахівцями, так і самими студентами можна виділити три блоки занять:

1) «малі» форми представлені такими конкретними заняттями, як ранкова гімнастика, ввільна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропауза. Ці форми використовуються для оперативного (поточного) управління фізичним станом і, як правило, не вирішують завдань розвиваючого, тренуючого характеру через їх короткочасність;

2) «**крупні**» **форми** включають заняття, пов'язані з рішенням завдань тренувального, оздоровчо-реабілітаційного або рекреаційного характеру. До них можна віднести будь-яке самостійне тренувальне заняття, заняття атлетизмом, аеробікою, шейпінгом, ушу, біг, ходьбу на лижах, турпоходи, масові ігри і т.п.;

3) **форми змагань** утворюються системою офіційних і неофіційних змагань типу прикидок, відбіркових змагань, першості (чемпіонатів), контрольних змагань або залікових занять, тобто тими формами фізкультурно-спортивної діяльності, де визначається в боротьбі змагання переможець, місце, фізична або технічна підготовленість, здається необхідний залік або норматив.

Така загальна класифікація форм занять у фізичному вихованні. Існують і більш приватні класифікації, про них буде сказано дещо нижче.

6.3. Урочна форма занять і її особливості

Перш за все відзначимо, що всі форми занять як урочні, так і позаурочні мають дві загальні ознаки. Перший полягає в тому, що для них типова активна рухова діяльність, яка приводить до розвитку, підтримки або відновлення фізичної кондиції людини, впливає на ті або інші форми і функції організму, на здоров'я. Іншими словами, за допомогою оптимальної рухової діяльності реалізуються всі специфічні функції фізичної культури.

Друга загальна ознака, властива абсолютно всім формам занять, полягає в тому, що їх дія розповсюджується не тільки на фізичну, але також на духовне ество людини, зокрема, на розумові, етичні, естетичні сторони особи. За допомогою такої дії реалізуються загальнокультурні функції фізичної культури (пізнавальна, естетична, духовного виховання і т.д.).

Разом з тим між різними формами занять існують значні відмінності, пов'язані головним чином з їх можливостями задовольняти ті або інші потреби і інтереси людини. Одні форми ефективно розвивають руховий потенціал (спортивно-тренувальні уроки), інші тільки сприяють більш швидкому

переходу від сну до повсякденної діяльності (ранкова гімнастика). Змагання виховують у людини бійцівські якості і цілеспрямованість. Туристичні походи формують прикладні уміння, прививають любов до природи, ігри є прекрасним засобом розвитку тактичного мислення, колективізму і т.д. Отже різноманіття форм занять викликається необхідністю рішення різних специфічних і загальнопедагогічних завдань, для вирішення яких повинна використовуватися своя найвідповідніша форма занять.

Якщо порівняти між собою дві основні групи форм занять - урочні і позаурочні то, безумовно, в педагогічному відношенні пріоритет належить урочній формі. Ця свого роду «підвищена» ефективність урочної форми визначена тим, що урок, як правило, проводить фахівець. Він організовує роботу студентів (учнів), враховуючи вимоги методики, володіє нею, дозує навантаження і стежить за його динамікою, вносить необхідні корективи в навчальний процес, виховує, навчає, тобто системно вирішує завдання фізичного виховання в комплексі.

Тепер за логікою викладу можна перейти до визначення поняття «урок фізичних вправ». Урок саме фізичних вправ - це більш точне і коректне поєднання, не дивлячись на розхожий в практиці термін «урок фізичної культури». Так само як вчитель музики дає урок гри на скрипці, а не урок музичної культури, так і в нашій сфері. Культура - це збірно-узагальнений термін, займатися взагалі культурою практично неможливо, реальною людиною займається фізичними вправами для того, щоб удосконалювати свою рухову культуру.

Отже, «урок фізичних вправ» - це заняття фізичними вправами під керівництвом викладача (тренера), побудоване відповідно до вимог педагогічних закономірностей

У визначенні виражені дві обов'язкових для уроку сутнісних ознаки. Перша, як вже наголошувалося, полягає в тому, що урок завжди ведеться спеціалістом. Друга - пов'язана з неухильним дотриманням педагогічних закономірностей навчання і виховання. Викладач зобов'язаний знати дані закономірності і будувати процес занять відповідно до їх розпоряджень.

До найважливіших педагогічних закономірностей відносяться:

- облік індивідуальних особливостей студентів (учнів), таких як вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості і др.;
- дотримання загальних і методичних принципів фізичного виховання;
- комплексне рішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання;
- обов'язковий облік, аналіз і оцінка результатів занять і деякі інші положення.

Таким чином, проведення якісних занять вимагає високого професіоналізму і творчості. Успіху в цьому плані досягає не кожен викладач. Звідси існує жаргонний вираз «урокодавець», тобто викладач формального, а не творчого типу.

Якщо узагальнити вже частково згадане вище, то типовими рисами уроку є наступні ознаки, в яких відображені його особливості як форми заняття:

1. Викладач на уроці є провідною фігурою навчально-тренувального і виховного процесу. Сучасна тенденція ведення уроків полягає в тому, щоб управляти діяльністю студентів (учнів) не диктаторськими методами, а спонукати їх до оптимального усвідомленого прояву власних зусиль. При цьому вельми актуальними стають ідеї видатних педагогів минулого, що відзначали, що вчитель живе до тих пір, поки він вчиться сам, працює над собою, але ніколи не пригнічує своїм авторитетом ініціативи учнів. Як тільки він перестає трудитися в цьому плані, в ньому вмирає вчитель. Ремісникування в педагогіці неприпустимо, творчість та імпровізація, навпаки, складають основу педагогічної майстерності.

2. Для урочної форми характерна достатньо строга побудова заняття в рамках певної загальноприйнятої структури (цьому аспекту присвячується все наступне питання).

3. Уроки обов'язково плануються відповідно до вимог їх системної побудови, щоб кожний з них максимально сприяв досягненню поставленої мети.

4. Якнайкращий педагогічний ефект при проведенні уроків фізичних вправ досягається тоді, коли задовольняються деякі важливі умови, зокрема відносно стійкий склад студентів (учнів (клас, секція, команда)), їх вікова і статева однорідність, а також

зразково однаковий рівень фізичної, технічної і інших видів підготовленості.

Для неурочних форм занять даний комплекс з чотирьох ознак зовсім не обов'язковий в повному об'ємі. Правда, деякі з них є видимими і у ряді неурочних форм. Наприклад, гра у футбол дворових команд може плануватися або відповідати однорідності складу і т.д., але подібні збіги не закономірні, а швидше випадкові.

Переходимо до більш детальної характеристики урочної форми.

6.4. Структура побудови заняття.

Як впливає з вищевикладеного, однією з істотних рис урочної форми є така побудова заняття, коли строго витримується загальноприйнята структура. В елементарному уявленні під структурою заняття прийнято розуміти його розподіл на складові частини.

Питання осмислення структурної організації уроку фізичних вправ мають чималу історію розвитку. В ранніх системах сокільської і німецької гімнастики (кінець 18-го середина 19 століття) переважав формальний напрям, коли необхідно було дотримуватися, наступної послідовності виконання вправ на снарядах - виси, упори, стрибки і на закінчення уроку студенти (учні) виконували різні сумісні вправи (колективні).

У шведській гімнастиці панував гігієнічний напрям. Його ідея полягала в тому, що згідно розробленої класифікації всіх вправ по анатомо-фізіологічній ознаці і відповідно до неї необхідно було послідовно задіяти м'язові групи всіх частин тіла. Структура уроку включала від 9 до 15 серій вправ (тобто одна серія відповідала одній частині уроку).

Для прикладу приведемо схему уроку шведської гімнастики, що має оздоровчо-гігієнічну спрямованість: порядкові вправи (по нашому - стройові), підготовчі вправи, напружені вигинання, підтягування, вправи в рівновазі, вправи для м'язів спини, вправи для м'язів живота, нахили, вправи для м'язів ніг, вторинні підтягання, стрибки, завершальні вправи (дихальні, розслабляючі, на увагу) - педагогічний напрям, нині діючий в

нашій країні, признається найпрогресивнішим, оскільки він одночасно враховує як власне педагогічні, так і психофізіологічні закономірності навчання і фізичного вдосконалення людини. Принциповою основою даного напрямку є педагогічна завдання, яке може бути успішно вирішене тільки з урахуванням найважливіших психологічних і фізіологічних закономірностей. Цій установці в цілому відповідає загальноприйнята вітчизняна система побудови уроку фізичної культури. Згідно неї в уроці виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну. Така структура зберігається не тільки для «шкільних» уроків, але і для спортивно-тренувальних занять.

Існують дві основні причини (чинники), визначаючи необхідність розподілу уроку на три частини.

Перша, чисто організаційна, в основному обумовлена рядом педагогічних вимог, зокрема, організованим початком і завершенням заняття, встановленням психологічного і ділового контакту між викладачем і студентами (учнями), зміною місць занять, їх прибиранням і т.д.

Головною ж причиною розподілу уроку саме на три частини є фізіологічна закономірність, пов'язана з фазовою зміною працездатності при виконанні фізичної (м'язової) роботи.

Згідно цієї закономірності, працездатність людини в процесі фізкультурного заняття не залишається постійною величиною, а зазнає значні зміни. В її динаміці виділяють чотири фази:

1 - передстартовий стан виявляється в різних формах вже до початку заняття перед усвідомленим виконанням фізичної роботи. В чистому вигляді найбільш яскраво воно виявляється перед змаганням (апатія, лихоманка, бойова готовність);

2 - фаза впрацювання пов'язана з підвищенням працездатності, з узгодженням різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової, центральної нервової системи) на більш високому рівні їх діяльності;

3 - фаза стійкої підвищеної працездатності, що дозволяє людині в стані певного часу її зберігати;

4 - фаза зниження працездатності, неминуче наступає унаслідок наростаючого стомлення.

Залежно від цих фаз зміни працездатності урок \ ділять на три частини. Відповідно друга фаза доводиться на підготовчу

частину, третя фаза - на основну і четверта - на завершальну частину уроку.

У підготовчій частині уроку забезпечується початкова організація, а також психологічна і функціональна підготовка організму до майбутньої основної роботи (досягається «впрацювання»). Здійснюється відповідна підготовка опорно-рухового апарату.

Основна частина присвячена вирішенню конкретних завдань, поставлених перед заняттям. Звичайно ці завдання пов'язані з навчанням техніки рухів, вихованням фізичних якостей студентів (учнів).

Заключна частина призначена для керованого поступового зниження навантаження і організованого закінчення заняття.

Таким чином, фізіологічна закономірність у вирішальній мірі визначає власне педагогічну побудову уроку.

6.5. Класифікація урочних форм занять

У практиці існує декілька класифікацій урочних форм занять. Розглянемо деякі з них:

1- по ознаці основної спрямованості всі заняття урочного плану можна розділити на наступні типи:

а) уроки ЗФП. Такі уроки звичайно переважають в системі освіти (школи, технікуми, вузи, а також групи ЗФП). Їх основна спрямованість - це всебічна фізична підготовка і оволодіння технікою прикладних, природних вправ типу бігу, метання, стрибків, плавання, ходьби на лижах, гри з м'ячем. Тому на уроках застосовують різноманітні засоби і методи, що дозволяють добиватися комплексної дії на організм, як правило, середньо-помірних навантажень;

б) уроки професійно-прикладної фізичної підготовки проводяться звичайно в середніх і вищих навчальних закладах (включаючи військові), які готують фахівців для народного господарства, армії, міліції. Направлені такі уроки на розвиток провідних для конкретних професій фізичних якостей, а також рухових умінь і навиків;

в) спортивно-тренувальні уроки орієнтовані на вдосконалення у вибраному виді спорту. Заняття носять

виражений тренувальний характер при дотриманні всіх закономірностей побудови спортивного тренування;

г) методичні уроки поширені у фізкультурних учбових закладах (училищах, технікумах, вузах). Уроки направлені на формування у майбутніх фахівців педагогічних умінь і навиків, пов'язаних з навчанням техніці рухів, вихованням фізичних якостей і т.д.;

д) уроки лікувальної фізичної культури практикуються в лікарнях, поліклініках, диспансерах, санаторіях з метою лікування різних функціональних і морфологічних захворювань. Заняття проводяться за розробленими фахівцями програмами і методиками, що враховують характер захворювання пацієнта і його особливостей.

2. По ознаці вирішуваних задач урочні заняття можна розділити на наступні групи:

а) уроки освоєння нових рухів і їх вдосконалення (розв'язуються власне освітні задачі). Для них характерне широке використання словесних і наочних методів, критичний аналіз, невисока «моторна» щільність, підвищена зосередженість і увага студенті (учнів);

б) уроки виховання фізичних якостей - сили, витривалості і т.д. Викладач, проводячи подібні уроки, повинен чітко знати найефективнішу систему послідовності виховання фізичних якостей як на одному занятті, так і в системі занять, щоб уникнути їх негативного взаємовпливу;

в) змішані уроки, на яких здійснюється навчання техніці рухів і виховання фізичних якостей. Це найбільш поширена форма заняття, як в базовому фізичному вихованні, так і в спорті;

г) контрольні уроки призначені для визначення рівня підготовленості займаються, здачі різних контрольних нормативів, заліків, тестів. По своєму характеру вони часто приймають форми змагань.

3. По ознаці виду спорту розрізняють уроки плавання, легкої атлетики, гімнастики, стрільби і т.д. Для кожного з них характерний свій типовий зміст, відповідна методика, особливості структурної побудови і т.д.

6.6. Особливості позаурочних форм занять

Перш за все необхідно відзначити, що в масовій фізкультурно-спортивній практиці частка неурочних форм занять має тенденцію до підвищення. Річ у тім, що самостійних занять фізичними вправами, особливо серед дорослого населення, значно більше, ніж тих що займаються в секціях і групах під керівництвом тренера-викладача. Так, за час навчання в школі людина зобов'язана відвідати трохи більше 700 уроків, а за 40-45 років до настання тільки пенсійного віку на фізкультурні заняття він може витратити значно більше часу.

Неурочні форми занять мають деякі особливості, що відрізняють їх від урочної форми. Розглянемо деякі з них:

1. Заняття неурочного типу на відміну від урочного здійснюються на основі повної добровільності. Тому таким заняттям властива більш висока самодисципліна, воля, творчість і ініціатива. Люди тут займаються не з примусу, а за бажанням і вони прагнуть свідомо добиватися поставлених перед собою задач.

2. Неурочні форми характеризуються самостійною організацією занять і в цьому значенні вимагають від учасників певної фізкультурної освіти, особливо методичної спрямованості, для правильної побудови заняття, коректного регулювання навантаження, здійснення самоконтролю. Таку освіченість в мінімальних об'ємах кожній людині повинна забезпечити урочна форма занять під час його навчання в школі, технікумі, вузі. Ці навчальні заклади повинні формувати в учнів уміння і навички побудови елементарних самостійних занять.

3. Неурочні форми занять, як свідчить практика, не завжди задовольняють вимогам системності в їх проведенні. І якщо порушується її основна вимога (раціональне чергування навантаження і відпочинку), то позитивні результати зовсім не гарантовані. Епізодичні заняття, такі як лижні прогулянки, пробіги, походи і т.д., вирішують завдання переважно гігієнічного, а не розвиваючого характеру. При цьому логічний зв'язок змісту конкретного заняття з попередніми і подальшими витримується далеко не завжди.

4. Неурочні форми відрізняються від урочних більшою простотою по структурі побудови заняття і його більш вузьким змістом. У зв'язку з цим подібні заняття можуть привести до одностороннього розвитку, що далеко не завжди виправдане з точки зору принципів всебічного розвитку особистості і оздоровчої спрямованості. Щоб цього не трапилося, фахівці зобов'язані надавати необхідну допомогу учасникам неурочних форм, консультувати, допомагати підвищувати їх фізкультурно-спортивну освіченість.

Такі основні моменти або «опорні сигнали» пов'язані з проблемою існуючих форм занять в системі фізичного виховання. З представленого неважко дійти висновку, що значне число урочних і неурочних форм занять обумовлено великою кількістю різнопланових завдань фізичного виховання. Тому подальше їх вдосконалення, очевидно, здійснюватиметься у напрямі пошуку все більш оптимальної відповідності змісту і форми заняття з урахуванням специфіки конкретних завдань.

Запитання для самоконтролю.

1. Дайте характеристику змісту занять фізичними вправами.
2. Дайте характеристику форм організації занять по фізичній культурі.
3. Класифікація урочних форм занять і їх структура.
4. Структура і зміст підготовчої частини уроку.
5. Структура і зміст основної частини уроку.
6. Структура і зміст заключної частини уроку.
7. Форми і особливості проведення позаурочних занять з фізичної культури.

Список літературних джерел.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Ашмарин Б.А. – М. : Просвещение, 1990. – 272 с.
2. Выдрин В.М. Теория физической культуры / Выдрин В.М. – Л. : ГДОИФК, 1988. – 272 с.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / Гужаловский А.А. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 366 с.

4. Ивашенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Ивашенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
5. Ивашенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. – К. : Здоров'я, 1988. – 156 с.
6. Коробков А.В. Физическое воспитание / Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., и др. – М. : Высш. шк., 1983. – 392 с.
7. Кофмана Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Кофман Л.Б. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К. : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
9. Минаев В.Н. Основы методик физического воспитания школьников / Минаев В.Н., Шиян Б.М. – М. : Просвещение, 1989. – 222 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1, 2. / Шиян Б.М. – Тернопіль, Навчальна книга – Богдан, 2002. – 252 с.