Кредит 6. Особливості викладання фізичного виховання у школах нового типу.
Тема 1. Актуальні проблеми фізичного виховання шкіл нового типу.
Мета: розглянути актуальні проблеми фізичного виховання шкіл нового типу.
Завдання:

1. Дати загальну характеристику педагогічній акмеології.
2. Розглянути розгортання інноваційних процесів в освіті шкіл нового типу.
3. З'ясувати умови функціонування системи фізичного виховання шкіл нового типу.

План

1. Педагогічна акмеологія - наука про шляхи досягнення професіоналізму в праці педагога.
2. Школи нового типу - провідники інноваційних процесів в освіті.
3. Умови функціонування системи фізичного виховання шкіл нового типу

(ліцеїв, гімназій, навчально-виховних комплексів, спеціалізованих шкіл, колегіумів).

Навчально - матеріальне забезпечення – мультимедійний проектор, презентація.

Ключові слова: педагогічна акмеологія, інноваційні процеси, система фізичного виховання, школи нового типу.

Література:

1. Бех І. До питання технологій акмепедагогіки / І. Бех // Педагогічний пошук. 2011. — № 1.
2. Воспитательная деятельность педагога : учеб. пособие для студентов высш.учеб. завед. / И. А. Колесникова [и др.]; под общ. ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. — 3-е изд., стер. — М. : ИЦ «Академия», 2007. — 334 с.
3. Данилова Г. С. Вершини професіоналізму педагога як акмеологічний синтез тріади його компонентів / Г. С. Данилова // Вища освіта України : теоретичний та науковий часопис. — № 2 (дод. 1). Тематичний випуск «Педагогіка вищої школи : методологія, теорія, технології» : наук. видання / Ін-т вищої освіти АПН України. — Київ; Рівне, 2007. — Т. 3. — С. 57-61.
4. Професійна педагогічна освіта : акме-синергетичний підхід : монографія / [Дубасенюк О. А., Антонова О. Є., Березюк О. С. та ін.] ; ред. О. А. Дубасенюк. — Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. — 387 с.

1. Педагогічна акмеологія - наука про шляхи досягнення професіоналізму в праці педагога.

Слово "акмеологія" походить від грецьких "акме" – вершина, гостре; і "логос" – слово; поняття, вчення; "... логія" в закінченні складних слів означає: вчення, наука. Акмеологія – галузь наукового знання, комплекс наукових дисциплін, об'єктом вивчення якої є людина в динаміці самоактуалізації її творчого потенціалу, саморозвитку, самовдосконалення, самовизначення в різних життєвих сферах, у тому числі, в освіті, самостійній професійній діяльності, системі підвищення кваліфікації (Н.В.Кузьміна). Людина в акмеолоігії розглядається як суб'єкт життєдіяльності, здібна до саморозвитку і творчості, до самоорганізації свого життя й професійної діяльності. Акмеологія звернена до Homo Sapiens – людини розумної в повному смислі цього слова. Людина розумна – це людина, яка, рефлексуючи свою мету та способи дій, вміє передбачити результати своїх дій, що має "Я-концепцію", відповідальна за своє життя та його якість.

Роль України в розвитку світової цивілізації у значній мірі залежить від якості людини, яка формується в процесі освіти. Акмеологія, по суті, – це наука про якість людини та про якість життя. Акмеологія освіти, в свою чергу, досліджує умови досягнення високої якості освітніх систем, розвитку суб'єктів освітнього процесу (вчителя й учня) і орієнтується на психологію розвитку людини в навчальній та професійній діяльності.

Педагог-акмеолог – це нова якість педагога, яка характеризує його здібність визначати перспективи свого саморозвитку в контексті акмеологічних завдань, акмеологічної моделі педагога, вершину якої складає духовна зрілість. Акмеологічна модель цілісного розвитку людини в процесі навчання:МН – мета навчання (цілісний розвиток людини), ЗН – зміст навчання (людинознавство), ТН – технологія навчання (саморозвиток), РН – результат навчання (людина як суб'єкт життєдіяльності), ДР – духовний розвиток, ІОР – індивідуально-особистісний розвиток, СР – суб'єктний розвиток, ПР – професійний

розвиток, ДЗ – духовна зрілість, ОЗ – особистісна зрілість, ЖЗ – життєва зрілість, ПЗ – професійна зрілість, АП – акмеологічна позиція.
Успіх роботи вчителя залежить від: 1) рівня готовності учнів; 2) якості змісту навчальних програм; 3) рівня педагогічної майстерності вчителя.
Отже, розвиток освітніх систем на засадах акмеологічних ідей проходить у руслі підвищення якості освіти. Акмеологія освіти відкриває прогресивний шлях розвитку, так як інтегрує знання з педагогіки і психології та створює новий методологічний підхід до проектування освітніх систем сучасної школи, до забезпечення якості освіти з обдарованими дітьми в умовах стійкої еволюції українського суспільства.
Як об'єкт акмеологічного дослідження освітній процес розглядається у вигляді продуктивно функціонуючої педагогічної системи, у структурі якої можна виділити:

- мету як системоутворювальний компонент у вигляді образу кінцевого результату;
- зміст навчання, яким повинні опанувати студенти;
- засоби комунікації (форми, методи і засоби впливу на школярів для забезпечення необхідного результату);
- школярів;
- викладачів як носіїв знань про мету, навчальну інформацію, засоби комунікації, школярів і тих, хто володіє мистецтвом такої організації навчально-виховного процесу, теоретичним і практичним результатом якого є формування особистості студента з необхідними якостями.

Зміст педагогічної акмеології визначається специфікою праці в даній професії. Об'єктом праці педагога є психіка іншої людини, що є активним співучасником педагогічного процесу, що володіє своїми цілями, мотивами, своєю логікою поведінки, а також що знаходиться в процесі становлення та розвитку. Цілі і завдання у праці педагога різноманітні і варіюють від глобальних цілей, заданих соціальним замовленням суспільства, до конкретних і оперативних, що визначаються можливостями контингенту учнів; педагогічні завдання завжди нестандартні і вимагають від педагога творчого підходу. Способи діяльності в праці педагога включені в контекст високонормативного соціальної поведінки педагога, що визначається системою етичних норм. Головним результатом праці педагога є наявність позитивних якісних змін у психічному (розумовому, особистісному) розвитку учнів: у забезпеченні знань, умінь і навичок, відповідних освітнім стандартам, прийнятим у суспільстві; у формуванні якостей особистості, необхідних для активної життєдіяльності в суспільстві, для вирішення завдань наступного віку. Виходячи зі сказаного, сутність педагогічної акмеології полягає у визначенні шляхів досягнення педагогом професіоналізму, що має чітко виражену гуманістичну спрямованість на розвиток особистості іншої людини.

- Педагогічна діяльність поліфункціональна і включає багато різних видів, напрямів діяльності: навчальна, розвиваюча, виховна, діагностична, корекційна, консультаційна, управлінська та організаційна, рефлексивна (аналіз досвіду), самообразовательная.
- Суб'єктами видів педагогічної діяльності та учасниками педагогічної взаємодії є: педагоги (вчителі, викладачі, вихователі), учні та їх батьки, дорослі навчаються, управлінці, методисти, організатори у сфері освіти. Їх діяльність складає зміст педагогічної акмеології. Педагогічна акмеологія охоплює також і тих фахівців (управлінців, військовослужбовців та ін), які хоч і працюють поза сферою освіти, але у відповідності зі своїми посадовими обов'язками займаються навчанням і вихованням інших людей.

2. Школи нового типу - провідники інноваційних процесів в освіті.
Законом про освіту України встановлено такі освітні рівні:
– початкова загальна освіта;
– базова загальна середня освіта;
– повна загальна середня освіта;
– професійно-технічна освіта (кваліфікований робітник, молодший спеціаліст);
– базова вища освіта (бакалавр);
– повна вища освіта (спеціаліст, магістр).

Новин етап розвитку суспільства обумовлює зміни в системі освіти. Соціальне замовлення – виховання громадянина України, здатного навчатися і працювати в сучасних умовах, – інтенсифікує пошуки нових, нетрадиційних методів викладання. У надрах старої системи освіти спочатку сформувались нові підходи до локальних засобів навчання, а згодом з'явились авторські школи і цілісні концепції. Пожвавився інтерес до зарубіжних систем.

Сьогодні, поряд із оновленням традиційної системи освіти, виникають заклади нового типу, що альтернативні традиційним.

Взагалі, поняття альтернативного навчання у кожній країні має свою специфіку, однак де в чому воно схоже. Так, альтернативним прийнято вважати навчання, що відрізняється від традиційного формами, методами, засобами і частково змістом освіти.

Альтернативна система навчання в Україні перебуває у стані складного, поступового становлення і сприймається неоднозначно. Поки що ми можемо розрізняти складові цієї системи за ознаками об'єкта і суб'єкта діяльності, а також за формою власності. За ознакою об'єкта – це ліцеї, гімназії, колежі (які за змістом діяльності більше відповідають гімназіям), спеціальні заклади для обдарованих дітей, школи-комплекси, недільні, експериментальні майданчики, авторські, асоційовані, пілотні школи (ООН, ЮНЕСКО, міжнародних та європейських організацій, товариств тощо).

За ознакою суб'єкта навчання альтернативна освіта створюється для різних категорій учнів. Ліцеї, гімназії, колежі, спеціалізовані школи створюються для обдарованих і талановитих дітей, що мають відтворити інтелектуальний потенціал нації. Інші типи навчальних закладів системи альтернативної освіти мають задовольнити різноманітні соціально-економічні, культурні потреби громадян.

Третя ознака альтернативної системи навчання – форма власності. Більшість типів навчальних закладів є державними, проте можуть бути і заклади, що базуються на інших формах власності (кооперативна, приватна, спільних підприємств та ін.). При цьому слід мати на увазі, що кожна дитина у всіх цивілізованих країнах одержує від держави певну суму на утримання, незважаючи на тип навчального закладу. В Україні ця проблема ще не вирішувалась.

Різницю між закладами альтернативного типу навчання і загальноосвітньою школою можна простежити за основними дидактичними аспектами: метою і завданнями освіти (аксіологічний аспект), принципами (методологічний аспект), мотивами навчання (мотиваційний аспект). Безперечно, що заклади окремих типів у самій системі альтернативної освіти теж відрізняються між собою.

Нова філософія освіти вимагає адекватного формулювання мети освіти. Порівняльний аналіз мети освіти в концепціях розвитку школи у країнах СНД та ЄС свідчить про те, що уявлення про мету і результати навчання базується на двох категоріях: соціального запиту і певної моделі якостей людини. Умовно мету освіти можна поділити на три підгрупи: утопічна, прагматична, прогностична.

Як відомо, метою радянської школи був «всебічний розвиток особистості»), що у практиці навчання перевантаженого, заідеологізованого формальною освітою учня перетворилося на соціальну утопію. І досі ця утопічна мета формулюється в концепціях різного рівня, що суперечить перспективам освіти України XXI століття. В концепціях локального плану переважає прагматична мета – підготувати учня до життя в умовах ринкової економіки, до продовження навчання тощо.

Прогностична мета навчального закладу передбачає розвиток особистості, формування загальнолюдських цінностей, глобальну освіту. Концептуально мета повинна розкриватися у завданнях і співвідноситися з наслідками.

Так, метою гімназії як середнього загальноосвітнього закладу, що дає науково-теоретичну, гуманітарну, загальнокультурну підготовку, є забезпечення виховання і розвитку обдарованих і здібних дітей в ім'я збагачення інтелектуального, творчого, культурного потенціалу України. Основні завдання гімназії сформульовані на основі нової філософії освіти згідно з метою.

Альтернативне навчання – навчання, яке відрізняється від традиційного за формами, методами, технологіями, частково – за змістом, інколи - за формою власності.

Гімназія – середній загальноосвітній заклад для обдарованих і здібних дітей, що забезпечує їхню науково-теоретичну, гуманітарну, загальнокультурну підготовку та задовольняє різнобічні освітні запити особи, суспільства, держави.

Ліцей – спеціальний заклад освіти для обдарованих дітей, що забезпечує здобуття освіти понад державний мінімум та здійснює науково-практичну підготовку, задовольняє різнобічні освітні запити особи, суспільства і держави.

Приватний середній загальноосвітній заклад – заклад освіти, що заснований на недержавній формі власності й задовольняє потреби громадян, суспільства і держави у загальній середній освіті.

Державний компонент освіти – це обов'язковий, базовий компонент навчального плану, який має забезпечити єдиний соціальне необхідний для молоді обсяг і рівень знань, умінь і навичок (державний стандарт освіти), достатніх для продовження безперервної освіти. Він опрацьовується і методично забезпечується Міністерством освіти України.

Шкільний компонент освіти – варіантна частина навчального плану, яка розробляється школою і затверджується її Радою. Шкільний компонент складається з вибірково-обов'язкових предметів, індивідуальних та групових занять, курсів за вибором, профільного навчання, факультативів. Шкільний компонент має задовольнити інтереси і нахили дітей, реалізувати регіональні особливості й умови, в яких. працює школа.

Але чи скрізь школи нового типу – це інноваційні заклади? Аналізуючи навчальні плани можна стверджувати про перевантаження учнів.

Ще Я.А. Коменський писав, що змушувати дитину кожний день сидіти над книгами по 6-8 годин в класі і ще стільки же за домашніми завданнями є «тортурами, що доводить до обмороків і розумового розладу», і доводив, що вчення повинно бути справою «приємною і легкою», що займає в день не більш 4 годин.

Врахувавши це положення, Редді встановив в своїй школі такий порядок: розумова праця – 5 год.; спорт і ручна праця – 4,5 год.; артистичні заняття і суспільні розваги – 2,5 год.; сон – 9 год.; прийняття їжі і вільний час – 3 год.; неділя – день відпочинку і повної відсутності регламенту.

3. Умови функціонування системи фізичного виховання шкіл нового типу (ліцеїв, гімназій, навчально-виховних комплексів, спеціалізованих шкіл, колегіумів).

Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді:

1.1. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні і збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини

1.2. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді (далі - Вимоги) розроблені відповідно до Законів України "Про фізичну культуру і спорт" (3808-12), "Про освіту" (1060-12), Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні (334/94) і спрямовані на їх реалізацію.

1.3. Метою Вимог є визначення ідеологічних, науково-методичних і організаційних основ фізичного виховання та створення оптимальних умов для його ефективного функціонування.

1.4. Вимоги виражають державну політику в галузі фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладах освіти, слугують основою для визначення головних напрямів удосконалення фізичного виховання молодого покоління.

1.5. Вимоги адресовані управлінським структурам, організаціям усіх рівнів, керівникам навчальних закладів, фахівцям з питань фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді в системі освіти України. Вони є обов'язковими для дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладів освіти всіх форм власності.

2.1. Теоретичні основи фізичного виховання

2.1.1. Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

2.1.2. Система фізичного виховання дітей і молоді України базується на принципах індивідуального і особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.
2.1.3. Стратегічними цілями фізичного виховання дітей і молоді є формування у них фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.
2.1.4. Фізичне виховання дітей і молоді реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

2.2. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання

2.2.1. Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді в системі освіти України складають:

- предмет "Фізична культура" - в загальноосвітніх і професійно-технічних закладах освіти;
- навчальна дисципліна "Фізичне виховання" - у вищих закладах освіти.

Вони вводяться як обов'язкові в дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих закладах освіти всіх типів і форм власності в обсязі, що визначається державними стандартами освіти. Їх зміст визначається навчальними програмами, що грунтуються на принципах прогностичної педагогіки й враховують вікові, анатомо-фізіологічні та функціональні особливості дітей і молоді.
2.2.2. Фізичне виховання забезпечується відповідними дидактичними комплексами, сучасними науковими досягненнями, спеціальним методичним обслуговуванням, державною системою тестів для перевірки ефективності фізичного виховання, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою і нормативною базою та бюджетним фінансуванням.
2.2.3. Основними засобами фізичного виховання дітей і молоді є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. При цьому забороняється використовувати засоби, що завдають шкоди фізичному і психічному здоров'ю дітей, учнів та студентів.
2.2.4. Основною організаційною формою фізичного виховання в усіх типах навчальних закладів є урок (заняття).
2.2.5. Заняття (урок) проводиться фахівцем фізичного виховання згідно з навчальним планом і програмами.
2.2.6. Крім уроків (занять) широко використовуються різноманітні позаурочні форми: фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), групах лікувальної фізичної культури (ЛФК), спортивних школах, клубах за інтересами, спортивних класах, спортивних відділеннях вищих закладів, регіональних спортивних клубах, самостійні заняття фізичними вправами, виконання домашніх завдань з фізичної культури (фізичного виховання) та інше.

2.3. Нормативне забезпечення

2.3.1. Фізичне виховання дітей, учнівської і студентської молоді в дошкільних установах, загальноосвітніх школах, професійно-технічних і вищих закладах освіти регламентується і забезпечується системою державних нормативних показників, які є критеріями його ефективності і якості.
2.3.2. Для всіх типів дошкільних установ і навчальних закладів визначається:

- рекомендований обсяг рухового режиму;
- мінімальна кількість обов'язкових навчальних занять (в академічних годинах) на тиждень протягом усього періоду навчання;
- нормативи фізичної підготовленості;
- норми матеріально-технічного і фінансового забезпечення з розрахунку на одного вихованця дошкільної установи, учня, студента (курсанта);
- санітарно-гігієнічні норми проведення занять.

2.3.3. Кількість навчальних годин на тиждень з фізичного виховання (фізичної культури) для дошкільного виховання, загальної середньої, професійно-технічної і вищої освіти визначається затвердженими Державними стандартами освіти.
Нормативні показники затверджуються Кабінетом Міністрів України.

2.3.4. Крім нормативних показників, у процесі фізичного виховання і спортивного вдосконалення широко використовується система відомчих стандартів, які спрямовані на підвищення якості навчальних, позаурочних і позааудиторних занять фізкультурою і спортом (стандарти навчальної документації, проведення практичних занять, обслуговування спортивних змагань тощо).
2.3.5. Рівень фізичної підготовленості дітей і молоді визначається державною системою тестів. Вони повинні відповідати міжнародним стандартам, бути науково обгрунтованими, організаційно і методично простими та доступними для вихователів дошкільних закладів, учителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання навчальних закладів. Забезпечувати оперативне оцінювання фізичної підготовленості дітей і молоді.

Тема 2: Особливості організації фізичного виховання у школах нового типу.
Мета: повідомити студентів про особливості організації фізичного виховання у школах нового типу з навчальної та позанавчальної роботи.
Завдання:
1. Повідомити про загальну характеристику закладів нового типу.
2. Розповісти про українську мережу закладів нового типу
3. З'ясувати особливості організації навчальної роботи з ФВ та основні принципи.
4. Виявити особливості організації позанавчальної роботи з ФВ.

План

1. Загальна характеристика діяльності закладів нового типу.
2. Особливості організації навчальної роботи з фізичного виховання.
3. Особливості організації позанавальної роботи з фізичного виховання.

Ключові слова: заклад нового типу, ліцей, гімназія, колегіум, принципи, форми, освіта, фізичне виховання.
Навчально-матеріальне забезпечення: мультимедійний проектор, презентація.
Контрольні питання:
1. Яка загальна характеристика закладів нового типу? Що таке заклад нового типу? Перерахувати різновиди закладів нового типу.
2. Що таке Українська мережа закладів нового типу, та навіщо вона була створена?
3. Особливості організації навчальної роботи з ФВ? Перерахувати принципи.
4. Особливості організації позанавчальної роботи з ФВ? Перерахувати форми.

Література:
1.Фіцула М. М. "Педагогіка" – К. 2001 р. Посібник. вид. центр "Академія".
2. Каменцер М. Г. "Урок после урока" – Москва "Физкультура и спорт" 1987 р.

Для політичної ситуації, що нині склалася в нашій країні, характерні дві домінантні тенденції: відродження національної самосвідомості народу, виховання громадянина України та прагнення до інтеграції в європейське й світове співтовариство. Це зумовлює необхідність формування нової інтелектуальної еліти держави, діяльність якої дасть змогу Україні посісти належне місце у світі.

Законом України «Про освіту» (п. 6, ст. 36) передбачено, що саме для розвитку здібностей, обдарувань і талантів дітей створюються гімназії, ліцеї, колегіуми — навчальні заклади, покликані відродити й примножити інтелектуальний потенціал України, дати змогу учням здобувати знання понад обов'язковий загальноосвітній рівень, розкривати індивідуальні творчі здібності та обдарування дітей і сприяти їх реалізації. Тому центром концепції розвитку навчальних закладів нового типу є творча та обдарована особистість, тобто така, яка самостійно обирає свої дії та рішення, досягає високого рівня розумового розвитку й професійної майстерності порівняно зі своїми ровесниками, здатна до науково обґрунтованих і виражених дій у нестандартних ситуаціях, усвідомлює відповідальність перед собою, родиною, колективом і суспільством.

1.Загальна характеристика закладів нового типу.

В Україні створена, функціонує й зростає мережа шкіл нового типу — гімназій, ліцеїв, колегіумів. Як показує світовий досвід, у таких навчальних закладах мають навчатися не менше ніж 5 % учнів. В Україні цей показник становить лише 2,7 %. Тому в умовах переходу до профільної старшої школи Міністерство освіти і науки України стимулює процес створення зазначених навчальних закладів і профільних класів у кожному районі всіх областей. У сільських школах, де можливості для організації шкіл нового типу набагато менші, профільне навчання, крім традиційних форм, може здійснюватись або у створених опорних середніх загальноосвітніх школах із пришкільними інтернатами, або з використанням різних форм дистанційного навчання із залученням наукового потенціалу вищих навчальних закладів, що є важливим фактором забезпечення якості профільного навчання.

Альтернативні (нові) заклади освіти є відкритими педагогічними системами, вільними від догматів і чутливими до прогресивних ідей та інновацій. Кожний із них має свою концепцію, яку випробовує на практиці. Повноцінна реалізація профільного навчання потребує цілеспрямованого формування контингенту учнів, створення відповідного навчально-методичного забезпечення для кожного напряму навчання, використання специфічних форм і методів навчання для роботи з учнями зі сформованішою мотивацією до навчання та підготовки вчителів.

Гімназія, ліцей, колегіум діють на підставі власного статуту, що розробляється навчальним закладом. У статуті мають ураховуватися специфіка роботи й профілі навчального закладу, його регіональні особливості, передбачатися поєднання навчально-виховної роботи з науково-методичною, науково-дослідною та експериментальною, використання поряд із традиційними формами й методами навчання та виховання інноваційних педагогічних технологій. Ці заклади можуть проводити експериментальну роботу та набувати статусу експериментально-навчального закладу відповідно до «Положення про експериментальний загальноосвітній навчальний заклад» (2002). У цьому разі навчальні заклади працюють за експериментальними робочими навчальними планами. Відповідно до навчального плану добираються навчальні програми, підручники, а також науково-методична література, навчально-наочні посібники та обладнання, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Авторські навчальні програми й посібники, розроблені педагогічними колективами гімназій, ліцеїв, колегіумів, вищих навчальних закладів, науково-дослідних установ, можуть використовуватися під час вивчення варіативної складової навчального плану після відповідного рецензування, схвалення науковими радами певного профілю та погодження в обласних інститутах піс-лядипломної педагогічної освіти.

Особливу увагу необхідно приділяти організації та проходженню учнями навчальної практики, використанню таких форм діяльності, як наукові експедиції, краєзнавчі пошуки, робота в архівах, науково-дослідних установах, музеях тощо. Навчальну практику можна проводити під час навчального року, однак з обов'язковим обліком її в класних журналах. Учням, які досягли значних успіхів у навчанні, рішенням ради навчального закладу може бути призначена стипендія за рахунок власних коштів закладу або додаткових джерел фінансування.

Відповідно до ст. 18 закону України «Про загальну середню освіту» приймання дітей (учнів, вихованців) до гімназій, ліцеїв, колегіумів, спеціалізованих шкіл (шкіл-інтернатів) державної та комунальної власності здійснюється на конкурсній основі й визначається «Інструкцією про порядок конкурсного приймання дітей (учнів, вихованців) до гімназій, ліцеїв, колегіумів, спеціалізованих шкіл (шкіл-інтернатів)» (2003).

Гімназія. Її діяльність регламентується «Інструкцією про організацію та діяльність гімназії» (1995). Гімназія — це середній загальноосвітній навчально-виховний заклад II— /// ступенів, що забезпечує науково-теоретичну, гуманітарну, загальнокультурну підготовку обдарованих і здібних дітей.

Головні завдання гімназії:

- виховання морально й фізично здорового покоління;
- створення умов для здобуття загальної середньої освіти на рівні державних стандартів;

- розвиток природних позитивних нахилів, здібностей та обдарувань, творчого мислення, потреби й уміння самовдосконалюватися;
- формування громадянської позиції, виховання почуття власної гідності, готовності до трудової діяльності, відповідальності за свої дії;
- створення сприятливих умов для самовираження особистості учнів у різних видах діяльності, їхнього повноцінного, морального, психічного, фізичного розвитку;
- надання учням можливості для реалізації індивідуальних творчих потреб;
  пошук і відбір для навчання обдарованих і здібних дітей;
- оновлення змісту освіти, розробка й апробація нових педагогічних технологій, методів і форм навчання та виховання.

Гімназія створюється відповідно до соціально-економічних, національних, культурно-освітніх потреб у ній і за наявності концепції діяльності (наукового обґрунтування, комплексу провідних ідей, конструктивних принципів). її діяльність ґрунтується на принципах гуманізму, демократизму, незалежності від політичних, громадських і релігійних організацій та об'єднань, взаємозв'язку розумового, морального, фізичного й естетичного виховання, органічного поєднання загальнолюдських духовних цінностей із загальною історією й культурою, диференціації та оптимізації змісту й форм освіти, науковості, розвивального характеру навчання та його індивідуалізації.

Гімназія створюється у складі 1—7 класів (відповідно 5—11 класи середньої загальноосвітньої школи) для учнів віком від 10 до 17 (18) років. До 1 класу гімназії зараховуються учні, які закінчили початкову школу й витримали конкурсний відбір, незалежно від місця проживання. Поглиблена підготовка учнів досягається в результаті вивчення спеціальних курсів, факультативів, курсів за вибором, а також відвідування занять у клубах, студіях, гуртках, творчих об'єднаннях, товариствах тощо. В гімназії може проводитися підготовка учнів за індивідуальними навчальними планами, пошукова та навчально-дослідна робота.

Типовим для гімназій є створення *наукових товариств учнів.* Це творче об'єднання старшокласників, що забезпечує їхній інтелектуальний і духовний розвиток, підготовку до активної діяльності в галузі науки та сприяє самовизначенню в майбутній професії.

Ліцей. Його діяльність регламентується «Інструкцією про організацію та діяльність ліцею» (1995). **Ліцей** — це середній загальноосвітній навчально-виховний заклад, що забезпечує здобуття освіти понад державний освітній мінімум, здійснює науково-практичну підготовку талановитої учнівської молоді.

Головні завдання ліцею:

- виховання морально й фізично здорового покоління;
- створення умов для здобуття учнями освіти понад державний освіт ній мінімум;
- здійснення науково-практичної підготовки талановитої молоді, зба гачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного по тенціалу держави;
- розвиток природних позитивних нахилів, здібностей і обдарувань учнів, потреби й уміння самовдосконалюватися, формування гро мадянської позиції, власної гідності, готовності до трудової діяль ності, відповідальності за свої дії;
- надання учням можливостей для реалізації індивідуальних, творчих потреб, забезпечення умов для оволодіння практичними вміннями й навичками наукової, дослідно-експериментальної, конструкторсь кої, винахідницької, раціоналізаторської діяльності, тобто певним рівнем професійної підготовки;
- пошук і відбір для навчання талановитої молоді;
- оновлення змісту освіти, розробка й апробація нових педагогічних форм і методів навчання та виховання.

До ліцею зараховуються учні віком від 14 до 17 (18) років. Ліцей планує свою діяльність самостійно. Основним документом, що регулює навчальний процес, є навчальний план, який

складається на підставі розроблених Міністерством освіти і науки України базових навчальних планів з урахуванням і конкретизацією профілю ліцею. Поглиблена підготовка учнів досягається в результаті вивчення спеціальних курсів, факультативів, курсів за вибором, відвідування занять у клубах, студіях, гуртках, а також стажування, практики в навчальних і наукових лабораторіях, на виробництві. В ліцеї може проводитися підготовка учнів за індивідуальними навчальними планами, пошукова та навчально-дослідна робота.

Поряд із традиційними методами й формами організації занять у ліцеї можуть застосовуватись інноваційні технології та проектування, конструювання, моделювання (теоретичне й технічне), пошуково-дослідна робота, в тому числі літня навчально-дослідницька практика та інші види навчальної діяльності.

2. Особливості організації навчальної роботи з фізичного виховання.

Осоливості організації навчальної роботи з фізичного виховання базуються на принципах навчальної роботи, передбачені самими закладами нового типу.

Зміна акцентів в освіті з академічних досягнень учня на його особистість вимагає таких принципів:

• принципом зв'язку фізичного виховання з практикою трудової і оборонної діяльності, що виражає основну соціальну закономірність фізичного виховання, його головну службову функцію, яка полягає у підготовці людей до діяльності і життя;

• принципом всебічного розвитку особистості, що передбачає, по-перше, суворе дотримування єдності різних сторін виховання фізичних, розумових, моральних, трудових і естетичних якостей та, по-друге, (в більш вузькому плані) різнобічну фізичну підготовку;

• принципом оздоровчої спрямованості, який передбачає відповідальність робітників фізичного виховання перед державою, суспільством та родиною за стан здоров'я тих, хто займається фізичною культурою. Цей принцип передбачає також обов'язковість медичного і педагогічного контролю за станом розвитку та здоров'я всіх, хто займається спортом.

• принцип наочності;

• принцип доступності (з цього принципу витікає дуже важлива вимога індивідуального підходу до тих, що займаються);

• принципом систематичності (що включає в себе правила послідовності: "Від відомого до невідомого", "Від простого і легкого до складного і важкого", "Від загального до часткового");

• принципом міцності (що вимагає слушного вивчення та освоєння поточного матеріалу перш, ніж переходити до наступного).

3. Особливості організації позанавчаьної роботи з фізичного виховання.

Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Виниклий дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, а також в ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях, тощо.

Підвищити рівень рухової активності підліткам допоможуть самостійні заняття фізичними вправами в позашкільний час: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, заняття бігом, ходьбою на лижах, катання на ковзанах, велосипеді, та ін. Звідси визначається одна з основних задач педагогів, батьків - залучити підлітка до регулярного заняття фізичною культурою і спортом.

Велику роль в позашкільному фізичному вихованні школярів відіграють заняття фізичною культурою та спортом у різних гуртках, секціях, спортивних клубах. До фізичного виховання підлітка треба підходити творчо, враховуючи індивідуальність кожного. За останні роки було зроблено немало для вдосконалення системи позакласних занять школярів оздоровчою фізичною культурою, спортом і туризмом.

Коли говорять про масовість фізкультурної, спортивної, туристичної праці мають на увазі кількість школярів, залучених до занять. По формі організації занять фізичними вправами виділяють:

Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

Секційні і гуртові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

Індивідуальні заняття.

До позакласних відносяться всі форми колективних і індивідуальних занять до початку уроків, в режимі шкільного дня і по закінченню уроків, включаючи заняття в позакласних закладах. Проводяться вони школярами як самостійно, так і під керівництвом вчителів, або інструкторів.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в режимі навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей з різних класів.

Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається у процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Змагання.

Змагання грунтується на природній схильності дітей до здорового суперництва і самоутвердження в колективі. Його виховна сила виявляється лише за умови, що вона стає дієвою формою самодіяльності учнівського колективу.

Змагання, конкуренція, боротьба за існування, як і життя, вічні, вони – пружина розвитку. Змагання сильне гласністю, об'єктивним порівнянням підсумків. Воно організовує, згуртовує колектив, спрямовує на досягнення успіхів, навчає перемагати. У його підсумках, як у фокусі, відображається вся багатогранність життя школи. Змагання змушує відстаючих підтягуватися до рівня передових, а передових надихає на нові успіхи.

У шкільній практиці використовують різноманітні види змагання школярів, які враховують їхні вікові особливості у процесі виконання ними трудових і творчих завдань..

Конкурс.

Мета цього виду змагань – розвивати вміння самостійно користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію

Цінність конкурсів – в їхній спрямованості на раціональне *розв'язання самими учнями рухових завдань.*Конкурси можуть проводитись всередині класів і між ними. У другому випадку програма конкурсу повинна передбачати індивідуальні та групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ із двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ із раніше вивчених рухових дій тощо.

Фізкультурні свята.

Фізкультурні свята в школі проводяться як традиційні заходи, в організації яких приймають участь вчителі, фізичні організатори, батьки. Свята проводяться у вихідні дні, чи підчас канікул. До участі в них слід заохочувати всіх школярів. В програму зимових свят включаються лижні прогулянки, катання на санках і ковзанах.

Основні завдання позакласних занять з фізичного виховання:

1.Зміцнення здоров'я, ліквідація недоліків статури, підвищення функціональних можливостей організму.

2.Розвиток рухових якостей: швидкості, гнучкості, сили, витривалості, швидкісно-силових і координаційних.

3.Виховання ініціативності, самостійності, формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей.

4.Виховання звичок здорового способу життя, звички до самостійних занять фізичними вправами й обраними видами спорту у вільний час, організація активного відпочинку і дозвілля.

Кредит 7. Методика викладання фізичного виховання у школах нового типу.

Тема 1. Різновиди шкільних уроків фізичної культури у школах нового типу.

Мета: охарактеризувати різновиди шкільних уроків фізичної культури в школах нового типу, методику проведення предметних, комплексних уроків, та методику проведення уроку ФВ методом колового тренування.

Завдання:

1. Сформувати основні уявлення про різновиди уроку фізичної культури в школах нового типу
2. Дати визначення «одно предметний урок, комплексний, урок колового тренування».
3. Розглянути методику проведення одно предметних та комплексних уроків.
4. Визначити, що таке урок колового тренування.

План

1. Різновиди шкільних уроків фізичної культури в школах нового типу
2. Методика проведення предметних уроків.
3. Методика проведення комплексних уроків.
4. Методика проведення уроку ФВ методом колового тренування.

Ключові терміни та поняття: комплексний урок, предметний урок, колове тренування, навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

Навчально-матеріальне забезпечення: мультимедійний проектор, презентація.

Література:

1. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Підручники і посібники,2006. 192с.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. – 128с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. -248с.
4. Сінгаєвський С.М. Фізичне виховання школярів(теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі,- 2000. —№2. – С. 25-28.

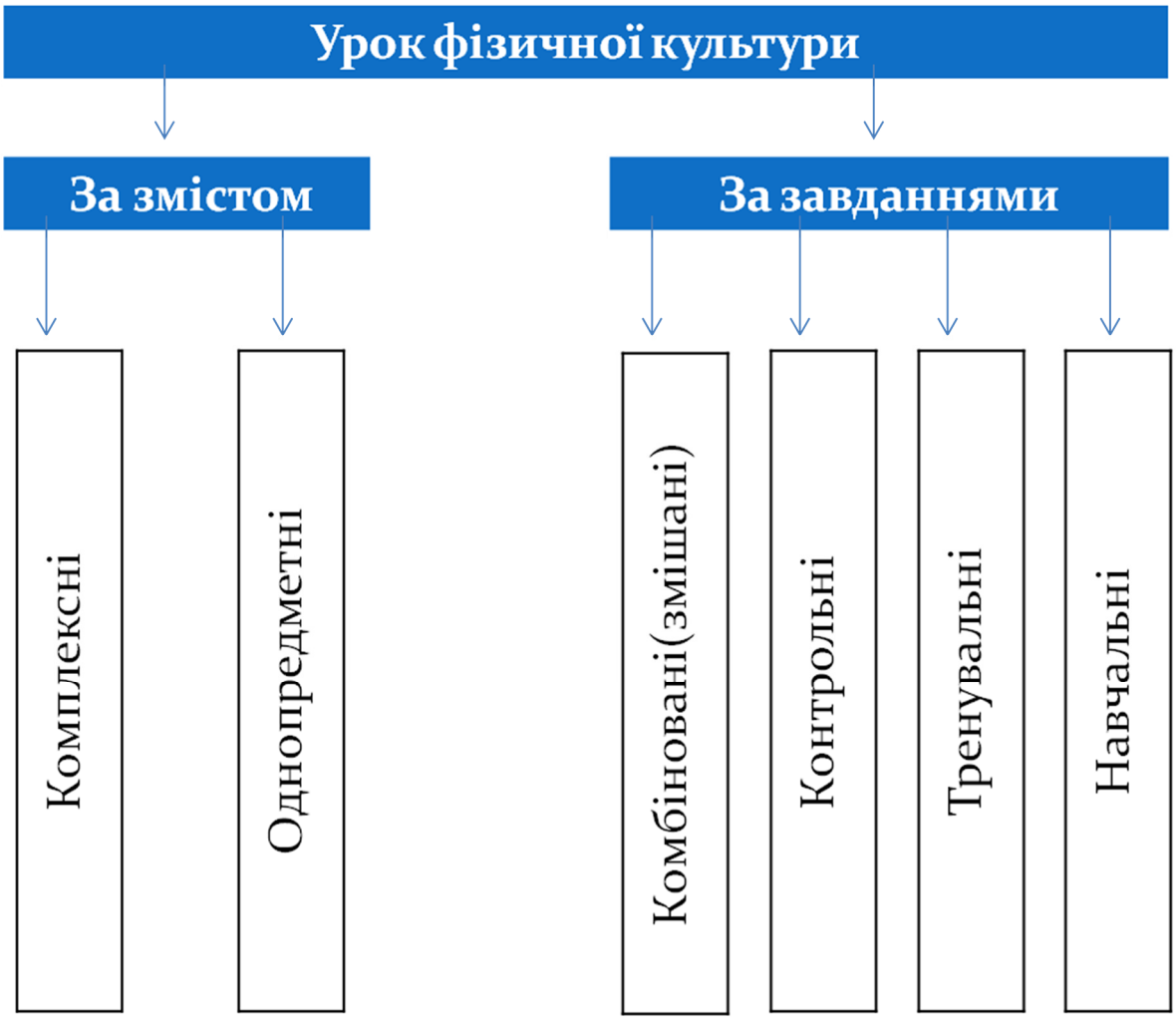
Контрольні запитання та завдання

1. Що ви знаєте про методику проведення предметних уроків.
2. Які різновиди шкільних уроків фізичної культури в школах нового типу ви знаєте.
3. Які уроки за змістом переважно проводять у старших классах?
4. Чому в молодших класах проводять уроки комплексного змісту?

1. Різновиди шкільних уроків фізичної культури

Уроки фізичної культури мають багато характеристик. Кожна з них може бути покладена в основу їх класифікації. Ми розглянемо різновиди шкільних уроків, які найчастіше трапляються у практиці роботи школи (див. рис. 1).

Усі уроки за характером їхнього змісту можна розділити на дві великі групи: предметні та комплексні.



У змісті основної частини предметних уроків передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (легкоатлетичні, гімнастичні вправи і т. ін.). Такі уроки проводяться переважно у старших класах. Методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять із відповідного виду спорту.

У молодших і середніх класах предметні уроки проводяться тільки з лижної підготовки і плавання, оскільки матеріал цих розділів програми погано поєднується із вправами інших розділів. Не сприяють включенню в ці уроки матеріалу з інших розділів і умови їх проведення.

Детальну характеристику й особливості методики проведення та організації уроків гімнастики, легкої атлетики, ігор студенти отримають на заняттях із відповідних спортивно-педагогічних дисциплін.

/п	**Однопредметні уроки фізичної культури**	**Комплексні уроки фізичної культури**
.	Змістом основної частини уроку є навчальний матеріал з одного розділу навчальної програми	Змістом основної частини уроків є матеріал з різних розділів навчальної програми

.	Предметні уроки фізичної культури проводяться в старших класах	Комплексні уроки фізичної культури проводяться головним чином в молодших і середніх класах
.	Методика проведення предметних уроків наближається до методики тренувальних занять із відповідного виду спорту	Раціонально поєднуються вправи з різних розділів шкільної програми, сприяють комплексному розвитку фізичних якостей
.	У молодших і середніх класах предметні уроки проводяться тільки з лижної підготовки і плавання	Комплексні уроки відкривають широкі можливості для міжпредметних зв'язків

Комплексні уроки передбачають включення матеріалу з різних розділів програми. На жаль, ці уроки на сьогоднішній день ще не застосовуються належним чином, що пояснюється низкою причин:

• труднощами в організації і методиці їх проведення (предметні уроки за організацією легші);

• труднощами у доборі матеріалу, організації його взаємодії;

• структурою діючої шкільної програми, матеріал якої викладено за видами спорту;

• підготовкою студентів у вузі, оскільки навчальна практика зі спортивно-педагогічних дисциплін формує відповідну орієнтацію на предметні уроки (функції навчити студентів проводити комплексні уроки мусить взяти на себе методика фізичного виховання або відповідний спецкурс):

• пропагандою предметних уроків через методичні рекомендації, наукові дослідження;

• підміною процесу фізичного виховання процесом вузької фізичної підготовки.

Поодинокі публікації з питань методики комплексних уроків за останні роки (Г. Мейксон, Ю. Копилов, М. Рахімов, А. Хан) дещо однобічно трактують необхідність таких уроків. Включення різних видів навчального матеріалу в один урок ними обґрунтовується лише тим, що дітям (при цьому йдеться лише про учнів молодших класів) протипоказаний одноманітний навчальний матеріал. Він швидко втомлює дитячий організм, не сприяє підвищенню емоційності і зацікавленості дітей. Це, поза сумнівом, вагомий аргумент на користь поєднання різних фізичних вправ в одному уроці, але, на нашу думку, далеко не головний. Головним є те, що комплексне застосування методичних та психолого-педагогічних засобів створює єдине збагачене педагогічне середовище, яке має енергетичний ефект, — ефективність комплексного впливу значно перевищує сумарну ефективність тих самих засобів у випадку їх окремого застосування.

Теоретичні дослідження і вивчення практичної діяльності вчителів переконують, що необхідність комплексних уроків визначається потребами:

• формувати стійкі навички основних рухових дій (переважно прикладних: біг, стрибки, метання, акробатичні вправи тощо), що потребує тривалого часу і певної системи;

• систематично створювати передумови навчання;

• ефективно, різнобічне впливати на розвиток рухових якостей (комплексне виховання якостей — комплексне застосування засобів);

• успішно розв'язувати оздоровчі завдання фізичного виховання (досвід учителів В. Авраменка, В. Похлєбіна);

• уникнути шаблонів у змісті занять І в методиці їх проведення;

• ефективно підвищувати працездатність учнів;

• різнобічне впливати на їхній організм.

Комплексні уроки відкривають можливості для забезпечення міжпредметних зв'язків. Вони дозволяють уникнути традиційного "спортивного" принципу добору та розміщення

навчального матеріалу, що позитивно позначається і на успішності оволодіння руховими діями, і на вдосконаленні фізичних якостей.

Комплексний урок—це цілісне, логічно завершене заняття, яке в системі зв'язане з попередніми і наступними уроками, на кожному з яких вирішуються конкретні завдання в чотирьох напрямках: засвоєння знань, оволодіння руховими діями; виховання вмінь самостійно займатись, удосконалення фізичних якостей.

Для сучасної практики характерна і своєрідна вульгаризація ідей комплексності, коли цей складний процес підміняється випадковим набором фізичних вправ. Насправді процес планування засобів для комплексних уроків надзвичайно відповідальний і полягає в наступному:

• визначенні стрижневого матеріалу на певну серію уроків;

• доборі допоміжних вправ з метою повторення вивченого матеріалу, його закріплення і вдосконалення;

• раціональному використанні засобів задля підготовки учнів до засвоєння матеріалу наступної серії уроків (переважно для випередосуючо-го виховання фізичних якостей, але не виключені і підвідні вправи);

• передбаченні характеру взаємодії елементів змісту уроку задля використання позитивної взаємодії і мінімалізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення);

• визначенні місця розміщення допоміжного матеріалу (він може використовуватися не тільки в основній, як вважають деякі автори, а й у підготовчій і навіть у заключній частинах уроку);

• визначенні порядку вивчення окремих груп вправ (розділів) програми.

Підібраний для комплексного уроку допоміжний матеріал може бум представлено окремо (у чистому вигляді) або як фрагмент гри, естафети чи індивідуальних завдань на уроці.

Отже, підібраний матеріал повинен поєднуватись органічно. Наприклад, прискорення, різні способи бігу і стрибків будуть виглядати природно на уроці, де переважно вивчаються (стрижневий матеріал) спортивні ігри, а штрафні кидки баскетбольного м'яча не порушать логіки гімнастичної естафети. Вправи з набивними м'ячами на уроках з гімнастичним "стрижневим матеріалом" сприятимуть засвоєнню ігрових прийомів володіння м'ячем, а на ігрових уроках повторення акробатичних елементів — засвоєнню запланованих ігрових прийомів.

Питома вага комплексних уроків у шкільному навчанні поступово зменшується, й у старших класах переважають (але не цілком) однопредметні уроки. Отже, заняття в молодших класах мають загально-підготовчий (розвиваючий) характер і тільки в середніх класах (IV—VI I) — яскраво виражений комплексний характер.

Залежно від переважного розв'язання завдань на уроці розрізняють: навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

На навчальних уроках увага вчителів та учнів зосереджується на техніці виконання вправ. Виявивши помилки, вживаємо заходів щодо їх усунення, забезпечуємо страховку і навчаємо дітей прийомів самостраховки. Усе це позначається на організації і методиці уроку. Тут широко використовуються взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів, повідомляються теоретичні відомості тощо.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою вдосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей. Тут ширше використовується груповий метод організації діяльності підлітків. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантажень, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни дітей. Уроки доцільно проводити у природних умовах. Учитель створює різноманітні ситуації, що посилює інтерес до занять, робить їх ефективнішими. Рекомендуємо широко використовувати в навчальному процесі ігровий і змагальний методи.

Контрольні уроки розв'язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань для вивчення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Водночас контрольні уроки мають великий навчальний і тренувальний ефекти. Відомо, що для

вдосконалення фізичних якостей необхідно висунути до учнів підвищені вимоги, тобто виконувати вправи, незважаючи на втому, докладаючи максимальних зусиль. Такі умови і створюються на контрольних уроках. Щодо навчального ефекту цих уроків, то тут треба мобілізувати активність дітей, їхнє бажання з'ясувати незрозуміле, уточнити деталі, дійти до суті того, що вивчається. Часто на контрольних уроках деякі учні засвоюють більше (у силу своєї активності), ніж на навчальних. Цьому значною мірою сприяє атмосфера взаємодопомоги, що панує на заняттях.

"Чисті" навчальні, тренувальні або контрольні уроки у практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. У більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому завжди пам'ятайте: під кожною конкретною назвою уроків розуміють лише переважне розв'язання завдань навчання, тренування або контролю. Результати аналізу практики свідчать, що в молодших класах переважно навчальні уроки становлять 70-80% загальної кількості занять, у середніх — близько 60%, у старших — 25-35%. Отже, зі збільшенням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з ними знижується, а питома вага тренувальних занять, навпаки, збільшується, досягаючи в X-XI класах 60%.

Якщо на уроках однаковою мірою розв'язуються різні завдання, такі уроки називають змішаними або комбінованими. Ця категорія уроків трапляється найчастіше в усіх класах, бо створює найсприятливіші умови для засвоєння матеріалу шкільної програми.

Висновок:

Отже, підібраний матеріал повинен поєднуватись органічно. Наприклад, прискорення, різні способи бігу і стрибків будуть виглядати природно на уроці, де переважно вивчаються (стрижневий матеріал) спортивні ігри, а штрафні кидки баскетбольного м'яча не порушать логіки гімнастичної естафети. Вправи з набивними м'ячами на уроках з гімнастичним "стрижневим матеріалом“ сприятимуть засвоєнню ігрових прийомів володіння м'ячем, а на ігрових уроках повторення акробатичних елементів — засвоєнню запланованих ігрових прийомів.

Питома вага комплексних уроків у шкільному навчанні поступово зменшується, й у старших класах переважають (але не цілком) одно-предметні уроки. Отже, заняття в молодших класах мають загально-підготовчий (розвиваючий) характер і тільки в середніх класах (IV—VI I) — яскраво виражений комплексний характер.

Методика проведення уроку ФВ методом колового тренування.

Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів.

Одна з особливостей колового тренування – вдале поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Внаслідок цього в учнів з різною підготовленістю підтримується інтерес до занять; ведеться постійний облік фізичного навантаження та систематична оцінка виконання заданих вправ.

За своєю організацією визначення часу на виконання вправ, чітке їх дозування і самостійний контроль за ним з боку учнів та інше колове тренування позитивно впливає на виховання моральних та вольових якостей (дисциплінованості, колективізму, наполегливості та ін..).

Наукові дослідження та досвід роботи учителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити, починаючи з 5 класу:

Для цього слід добирати нескладні вправи з різних модулів програми: з модулю основної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи баскетболу, волейболу, гандболу, футболу), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх повторювати.

Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м’язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці.

Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, але й ефективно впливали на різні системи організму (серцево-судинну, дихальну та інші).

Враховуючи біологічні закономірності розвитку фізичних якостей в учнів 5 – 11 класів, рекомендується в 5 – 6 класах розвивати переважно координацію рухів та швидкість; у 7 – 9 класах – швидкісно-силові якості та загальну витривалість; у 10 – 11 класах працювати над розвитком усіх фізичних якостей, особливо сили та швидкісної і силової витривалості.

Згаданих вище рекомендацій необхідно дотримуватись, добираючи вправи для комплексів колового тренування. Підбираючи вправи для комплексів колового тренування необхідно враховувати зміст уроку та місце його проведення.

Наприклад, вправи для комплексів колового тренування, що застосовуватимуться на уроках легкої атлетики, краще підбирати із спеціальних і підготовчих вправ до бігу, стрибків та метань. Якщо проводиться урок гімнастики, до комплексів колового тренування треба підібрати прості акробатичні вправи, гімнастичні вправи на приладах, загально-розвиваючі вправи з приладами і без них, які добре засвоєні учнями.

Кожен комплекс, маючи загально-розвиваючий характер, повинен складатися з 6 – 10 вправ: по одній-дві вправи для розвитку м'язів рук, спини, черевного пресу, ніг і дві вправи, які інтенсивно активізують функції організму (біг у різних варіантах, стрибки на місці і з просуванням уперед з енергійними змахами рук тощо).

Виконання цих вправ у різному темпі, із різноманітних вихідних положень впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Рекомендується такі орієнтовні вправи для розвитку основних м'язових груп, які треба включати в комплекси колового тренування.

1. Вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса.

а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (ноги на гімнастичній лаві, стінці), в упорі на брусах, штовхання ядра або набивного м'яча, піднімання гантелей, штанги тощо;

б) підтягування у висі лежачи хватом знизу (зверху) на низькій перекладині, брусах, кільцях (ноги на підлозі) і підтягування у висі на високий перекладині, кільцях; піднімання штанги (гантелей) до рівня плечей, розтягування еспандера, гумового джгута в різних положеннях тощо;

в) вправи з набивним м'ячем та гантелями (вага предметів повинна відповідати вікові учнів).

2. Вправи для розвитку м'язів черевного преса.

а) нахил тулуба вперед та прогинання назад із різних вихідних положень, повороти тулуба вліво та вправо без додаткових обтяжень та з ними (гриф від штанги, гантелі, набивні м'ячі);

б) піднімання ніг при фіксованому тулубі (учень лежить на гімнастичній лаві, висить на гімнастичній стінці тощо); одночасні та поперемінні рухи ногами у різних напрямах в положенні лежачи на спині; рухи ногами у висі на гімнастичній стінці, високій перекладині; в) колові рухи тулубом (руки за голову, вгору).

3. Вправи для розвитку м'язів спини.

а) нахил тулуба вперед і максимальне випрямлення з додатковим обтяженням (набивний м'яч, гантелі, гриф штанги);

б) піднімання та опускання ніг у положенні лежачи на грудях; нахил тулуба вперед і максимальне прогинання лежачи на стегнах (на коні, лаві), п'яти ніг закріплені за гімнастичну стінку;

в) повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві, підлозі без додаткових обтяжень та з ними; повороти тулуба кругом із упору лежачи в упор сидячи, в положення лежачи на спині;

г) опускання та піднімання ніг у положенні виса прогнувшись на гімнастичній стінці, перекладині, кільцях, брусах;

д) одночасне та поперемінне піднімання ніг у положенні лежачі на грудях на підлозі, гімнастичній лаві.

4. Вправи для розвитку м'язів ніг.

а) присідання з обтяженням (штанга, гантелі, набивний м'яч тощо) і без обтяжень на одній та обох ногах; пружинисті присідання у положенні випаду (ноги на підлозі, гімнастичній лаві, рейці гімнастичної стінки);

б) стрибки на обох та одній нозі через скакалку та через гімнастичну лаву;

в) стрибки у присяді на місці та з просування уперед;

г) ходьба з високим підніманням стегон; на носках; на внутрішній та зовнішній сторонах ступнів;

д) біг на носках; з високим підніманням стегон тощо.

5. Загально-розвиваючі вправи.

а) основна стійка – упор присівши – упор лежачи – упор присівши – вихідне положення;

б) лазіння по канату, жердині різними способами;

в) перестрибування з прогинанням із упору присівши;

г) опорні стрибки через козла, коня;

д) метання і ловіння м'ячів тощо.

Слід також широко застосовувати вправи на гімнастичній стінці, лаві, з гімнастичною скакалкою, гантелями та інші, які мають вибірковий та загальний вплив на організм учнів.

Для колового тренування треба підбирати такі вправи, що забезпечують достатнє навантаження одних груп м'язів і відпочинок інших.

Проте це не означає, що в комплекси колового тренування потрібно включати вправи лише для розвитку певних груп м'язів.

У них можна також включати вправи для удосконалення окремих нескладних рухів, знайомих учням.

Висновок:

1. Колове тренування є одним із організаційним методів застосування фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток фізичних якостей учнів 5 – 11 класів.

2. Метод колового тренування забезпечує високу моторну щільність уроку і емоційний стан учнів, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовленості учнів.

3. Застосування колового тренування вимагає від кожного учня діяти узгоджено з усім класом (групою), примушує їх бути уважними та дисциплінованими.

4. Під час уроків із застосуванням методу колового тренування формуються навички самостійного виконання вправ та вміння здійснювати самоконтроль за рухами і фізичним навантаженням.

5. Комплекси вправ колового тренування складаються, в основному, з технічно нескладних, попередньо добре вивчених гімнастичних, легкоатлетичних та ігрових вправ.

6. При складанні комплексів вправ для колового тренування необхідно чергувати силові та швидкісно-силові вправи з вправами на гнучкість та розслаблення основних м'язових груп.

7. Чітке дозування вправ та фізичного навантаження забезпечується постійним обліком виконаної роботи. Для цього, починаючи з 9 класу, застосовують індивідуальний МТ у кожній з вправ комплексу і ведуть особову картку обліку результатів.

8. Уроки із застосуванням методу колового тренування, як стверджує багаторічний досвід учителів, дають ефект у поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів 5 – 11 класів, а також сприяють більш якісному оволодінню програмним матеріалом.

Тема 2. Методика планування роботи з фізичного з фізичного виховання у школах нового типу.

Мета : розглянути планування навчально-виховної роботи з фізичної культури в школі.

Завдання:

1.Дати загальну характеристику програм з фізичного виховання шкіл нового типу

2. Розглянути процес планування роботи з фізичного виховання у школах нового типу

3.Обгрунтувати загальні передумови до необхідності планування навчального процесу з фізичного виховання в школі.

4.Розглянути планування навчально-виховного процесу на навчальний рік.

План

1. Характеристика програм з фізичного виховання у школах нового типу.
2. Планування роботи з фізичного виховання у школах нового типу.

Навчально - матеріальне забезпечення – мультимедійний проектор, презентація.

Ключові слова: планування, навчально-виховний процес, фізична культура

1. **Характеристика програм з фізичного виховання у школах нового типу.**

Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкільні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання. За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

2. **Планування роботи з фізичного виховання у школах нового типу.**

Однією з актуальних тем фізичного виховання в освітній школі є планування навчальної роботи з фізичної культури, так як воно значно відрізняється за своїм змістом від планування з інших навчальних предметів. Це обумовлюється специфікою процесу навчання рухових дій, структурою програми і необхідністю поряд із вирішенням освітніх і виховних завдань цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток учнів. Завдання на кожен навчальний рік формуються вчителем самостійно залежно від змісту програми для кожного класу і з урахуванням підготовленості учнів, кліматичних умов і оснащеності матеріальної бази школи. Основними документами планування є план-графік черговості проходження програмного матеріалу в навчальному році та планування навчально-виховного процесу на уроках, яке може здійснюватися в різних формах; поурочні четвертний план, конспекти і плани окремих уроків.

Завдання:

Планувати - значить, крім усього іншого, передбачити, як буде розгортатися процес у часі. Принципове значення при цьому має вибір часових масштабів (розмірів часом), у розрахунку на яке ведеться планування. Тут є деяка суперечність: чим крупніше намічуваний масштаб часу, тобто ніж на більший час (щодо вихідного пункту) розраховується план, тим важче точно передбачити, якими будуть конкретні риси планованого процесу в дійсності; разом з тим, якщо вести планування лише в розрахунку на найближчий час, зникає перспектива. Для подолання цього протиріччя практикують розробку планів, як правило, у трьох часових масштабах:

великих, що охоплюють довготривалі стадії планованого процесу; середніх, накреслювали менш тривалі його етапи (періоди і т.д.) відносно малих, короткострокових.

Відповідно розрізняють: перспективне (точніше кажучи, довгостроково перспективне), етапне і короткострокове (оперативно поточне) планування.

Оскільки регулярний процес фізичного виховання будується у формі великих, середніх і малих циклів, з їх тривалістю зазвичай і співвідносять масштаби його планування. Так, в масштабі перспективного планування передбачають ряд річних чи інших великих циклів, тобто воно є в цьому відношенні крупноцікловим; етапне планування послідовно охоплює, умовно кажучи, середні (наприклад, місячні) цикли, які складатимуть чергові етапи, або аналогічні стадії великих циклів; короткострокове планування пов'язане з мікроциклами і найближчими, відносяться до них окремими заняттями.

Вибір їх часових масштабів планування, звичайно, не випадковий. Вони відповідають як соціально, так і природно зумовленим рамкам організації загального ритму життя: річним, місячним, тижневим градаціях часу, дотримуваним в загальній організації життєвого розпорядку. Разом з тим поєднання в плануванні великих, середніх і малих масштабів відповідає самій його внутрішній логіці: орієнтує на те, щоб, плануючи, бачити як перспективу - кінцеві цілі, великомасштабні завдання та шляхи їх реалізації (завдяки цьому не опинитися і в полоні частковостей), так і конкретні завдання, засоби, методи, умови їх здійснення на послідовних етапах і кожному найближчому ділянці просування до мети.

У принципі, чим більші масштаб планування, тим менше виправдана ступінь деталізації плану. Адже на реальний процес фізичного виховання впливають багато змінні, обставини, тому точно уявити, яким він буде у віддаленому часу, можна лише в найзагальніших рисах, з великим ступенем приблизності і, отже, з відносно невисоким ступенем деталізації. Наприклад, в крупноцікловом плануванні можна відносно точно намітити, якими будуть загальні річні параметри процесу фізичного виховання, виражені в сумарному числі занять, сумарних величинах навантажень з основних розділів занять і т.д., але, якщо спробувати спланувати у всіх деталях кожне окреме заняття на весь рік вперед, малоймовірно, що вони досить точно співпадуть з фактичними. Навпаки, чим коротше і ближче планований фрагмент процесу, тим з більшою ймовірністю можна в деталях спроектувати його. Тому найбільш докладним і конкретним є короткострокове планування. Це не означає, однак, що перспективне планування взагалі позбавлене будь-якої конкретності. У межах визначених узагальнених характеристик, розрахункових сумарних параметрів і підсумкових нормативних показників воно також може і має бути достатньо конкретним .

Основними аспектами предметно-конструктивного планування процесу фізичного виховання є:

- планування результуючих показників (конкретно оцінюваних поточних і підсумкових результатів, за якими судять про реалізацію поставлених цілей і завдань);
- планування матеріалу занять і параметрів пов'язаних з ними навантажень;
- планування методичних підходів і загального порядку побудови занять.

Кредит 8. Методика проведення позакласної роботи з фізичного виховання у школах нового типу.

Тема 1. Організація позакласної роботи з фізичного виховання у школах нового типу.
Мета: розглянути методику проведення позакласної роботи з фізичного виховання у школах нового типу.
Задачі:
1. Сформувати основні уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку у школах нового типу.
2. Розглянути структуру і зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Ознайомити школярів з організацією спортивної підготовки з професійно-прикладної фізичної підготовки.

План

1. Цілі та задачі позакласної роботи з фізичного виховання у школах нового типу.
2. Планування позакласної роботи у ПТНЗ, коледжах та ліцеях.
3. Організація позакласної роботи з фізичного виховання.

Навчально - матеріальне забезпечення – мультимедійний проектор, презентація.

4. **Ключові слова:** позакласна робота, організація, методика, професійно-прикладна фізична підготовка.

1. Цілі та задачі позакласної роботи з фізичного виховання у школах нового типу.

Цілі позакласної роботи:
1. Розширення можливості більш якісного засвоєння навчального матеріалу і покращення успішності з предмету "фізична культура".
2. Формування вмінь і звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного удосконалення і корисного проведення вільного часу.
3. Забезпечення готовності до виконання норм і вимог тестування.
4. Вибір спортивної спеціалізації, виявлення кращих спортсменів і їх підготовка до участі у змаганнях.
5. Підготовка громадського фізкультурного активу школи.

Задачі позакласної роботи:
1. Залучати як можна більша кількість школярів в систематичні занятття фізичного виховання на основі задоволення індивідуальних інтересів у власному фізичному вдосконаленні.
2. Сприяти організації корисного дозвілля школярів, зміцненню здоров'я їх підвищенню фізичної підготовленості і на цій основі підготовці до виконання тетстування і спортивної класифікації (розкладів).
3. Сприяти формуванню інтересу до проведення масової фізкультурної роботи в різних ланках системи фізичного виховання школярів на основі вдосконалення інструкторсько-методичних і суддівських знань і навиків, виховання соціальної активності.

2. Планування позакласної роботи у ПТНЗ, коледжах та ліцеях.

Основним документом планування цих заходів є календарний план, який визначає чіткі терміни їх проведення, впорядковує роботу шкільного колективу з підготовки заходів, забезпечує цілеспрямованість підготовки учнів в секціях, групах, гуртках. План складається радою колективу фізичної культури за погодженням з учителем фізичної культури, організатором позакласної та позашкільної виховної роботи школи і затверджується директором школи.

Доповнюючи уроки фізичної культури, позакласні заняття підвищують ефективність вирішення основних завдань фізичного виховання школярів.

3. Організація позакласної роботи з фізичного виховання.

При визначенні змісту, способів організації і методики проведення заходів необхідно враховувати:
1) вікові особливості різних груп учнів і рівень їх фізичної підготовленості;
2) характер впливу навчальної праці і робочої пози школярів на функціональний стан організму;
3) динаміку працездатності протягом дня;
4) особливості умов проведеннязанять, характер одягу і взуття тих хто займається.

Вимоги до організації :
1. Тісний зв'язок з навчальною роботою.
2. Доступність занять і різні їх форми, які забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів.
3. Проведення позакласної роботи з фізичного виховання як складової частини всієї позакласної роботи із збереженням спадковості принципів і методів роботи та опорою на учнівський актив.
4. Використання допомоги батьків і шефських організацій.

Чітке керівництво адміністрації і педагогів діяльністю колективу фізичної культури, батьків, шефів.

Педагогічне керівництво.

Д и р е к т о р забезпечує єдину спрямованість зусиль працівників школи, для чого передбачає у загальношкільному плані питання позакласної роботи з фізичного виховання. По узгодженню з вчителем фізичної культури виносить на обговорення педагогічної ради і батьківського комітету.

Організатор позакласної і позашкільної виховної роботи координує діяльність вчителів і учнівських громадських організацій з планування та проведення позакласних заходів.

Вчитель фізичного виховання надає допомогу членам педагогічного колективу через систему інструктивно-методичних заходів (семінари, інструктаж, показові тренувальні заняття та ін.), керує роботою шкільного колективу фізичної культури.

Класний керівник в умовах повсякденного спілкування з учнями має найбільш сприятливі можливості для залучення кожного до систематичних занять фізичними вправами. Вік повинен передбачити в плані виховної роботи проведення масових фізкультурних заходів і участь класу в загальношкільних заходах.

Форми організації роботи.

Групові заняття проводяться по твердо встановленому розкладу з обмеженням, але відносно постійним складом учнів, об'єднаних в навчальні групи, кружки фізичної культури, секції з фізичної підготовки, спортивні секції, групи тестування.

Масові фізкультурні заходи представлені неурочними формами організації занять - туристичні походи, змагання, св'ята фізичної культури. Вони носять, як правило епізодичний характер, проводяться з неординарним складом (періодично змінювальним), з залученням учнів всієї школи, частини колективу. Головною ознакою (особливістю) є простота правил і умов участі, доступність змісту кожному учаснику незалежно від його підготовки.

Різновидності організації групових занять.

Кружок фізичної кульутри - основна форма проведення групових занять. Але це в основному для учнів молодшої школи.

Секція загальної фізичної підготовки є однією із форм додаткової роботи з предмету "фізична культура" і перехідною ступінню до спеціалізованих занять спортом. Вона створюється для бажаючих покращити свою фізичну підготовленість та визначити інтереси і можливості для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Групи формуються по 20-25 чол. у відповідності з віком і статтю, рівнем фізичної підготовки. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45-60 хв.

Спортивні секції створюються для бажаючих займатись одним з видів спорту.
Завдання :
a) залучити найбільш підготовлених школярів до систематичних занять спортом;
b) сприяти удосконаленню учнів в вибраному виді спорту і на цій основі виконання вимог спортивної класифікації (розділів);
c) готувати учнів до участі в змаганнях за команди школи;
d) сприяти набуття знань й навичок інструкторської роботи і суддівства змагань.

В секцію приймаються школярі основної медичної групи. Проведення контролю від тесту не бажано.

Тема 2: Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в позакласній роботі.

Мета:вдосконалення основ методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, оволодіння інноваційними фізкультурно-оздоровчими технологіями в процесі фізичного виховання.

Завдання:
1. Значення фізкультурно-оздоровчих технологій в позакласній роботі.
2. Структура і зміст фітнес програм.
3. Фітнес програми, засновані на видах рухової активності різного спрямування (аеробні, силові, оздоровчі).

План
1. Структура і зміст фітнес програм.
2. Фітнес програми, зосновані на видах рухової активності різного спрямування (аеробної,силової,оздоровчої).

Навчально - матеріальне забезпечення – мультимедійний проектор, презентація.
Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фітнес – програми,фітнес -технології.

Література:

1. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 5 – 9 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2013. – 240с.
2. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизациифизкультурногообразованияшкольников: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 297с
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 301с.
4. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.

1. **Значення фізкультурно-оздоровчих технологій в позакласній роботі.**

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес – програми.Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-програм в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей і підлітків є в даний час однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм. Адже сучасна програма з використання фітнес-технологій спрямована на підвищення інтересу учнів до уроку фізичної культури і прилучення їх до систематичних занять фізичними

вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Пропаганда фітнесу в засобах масової інформації та вільний доступ до веб - ресурсів служить додатковим аргументом на користь вибору занять. Їх інтерес також обумовлений і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, доступність занять фітнесом визначається, насамперед, тим, що їх зміст базується на простих вправах і в більшості випадків, не потрібно спеціального дорогого устаткування.

Впровадження фітнес – програм спрямовані передовсім на розвиток кардіо - респіраторної системи. Аеробні вправи підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи, зміцнюють серцевий м'яз, збільшують її здатність засвоювати кисень. Крім оздоровчого ефекту, пов'язаного з поліпшенням роботи органів кровообігу і дихання, аеробні навантаження позитивно впливають на вуглеводний обмін, функцію печінки та шлунково-кишкового тракту.

Фітнес-технології сьогодні є одним із шляхів підвищення інтересу і творчої активності учнів, створення планомірної підтримки позитивних емоцій, оптимізації умов проведення фізкультурних занять, підвищення їх загальної і моторної щільності та привабливості. Багато досліджень, проведених різними дослідниками серед школярів (12-17лет) підтверджують, що діти з великим інтересом займаються на уроках фізичної культуриа еробікою та іншими напрямками фітнесу.

Визначено, що фітнес-технології можна з успіхом застосовувати практично на всіх уроках фізичної культури в школі. Музичний супровід, різноманітність застосовуваних технологій сприяють «пожвавленню» уроку, надають йому нову емоційну окраску, а головне, - вони не протиставляють один вид фізичних вправ іншому, а взаємнодоповнюють їх, тим самим, сприяючи підвищенню інтересу до уроку .

Виділяють специфічні особливості занять дитячим фітнесом, які роблять його особливо привабливим і популярним серед дітей і підлітків:

1. Велика різноманітність вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах і ін.). Їх своєрідність, різна спрямованість і модернізація, що призводить до появи нових фітнес-програм.

2. Тісний зв'язок напрямків дитячого фітнесу з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців.

3. Включення різноманітних форм (сюжет, образ і т.д.) і методів (ігровий, змагальний і т.д.) проведення занять, інноваційних технологій.

4. Високий емоційний підйом за рахунок презентабельності і експресії виконання рухів фахівця з дитячого фітнесу на заняттях.

5. Великі можливості в варіативності проведення занять, в тому числі без спеціального обладнання, використання різних напрямків і технологій дитячого фітнесу, а також висока адаптивність і мобільність підбору його коштів до різного контингенту.

6. Можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання задоволення від занять і задоволення від виконання різних рухових дій.

7. Розширення рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій, підвищення культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я і профілактика різних захворювань.

8. Придбання спеціальних знань щодо здорового способу життя, методикою занять фітнесом і контролю за своїм самопочуттям і фізичним розвитком і фізичною підготовленістю.

2. Структура і зміст фітнес-програм.

Різноманіття фітнес програми не означає довільність їх побудови – використовування різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

В структурі уроку виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;

- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на развиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Варіанти тренування на уроках фізичної культури в підготовчій та основній частині уроку.

1. Легка самостійна розминка.
2. Присідання - 2х25.
3. Згинання, розгинання рук в упорі з колін - 2х15.
4. Заходжування на (степ-платформу, г/лаву, г/драбину, скати, г/мати.) - 15 з правого, 15 з лівого х 2 підходи.
5. Зворотні для трицепса - 2х15.
6. Розведення нзгинання, розгинання рук в упорі лежачи на спині 2х25.
7. Прес 2х25.
8. Планка 2х40 сек. Відпочинок між підходами 30 сек.

В ході занять під музичний супровід можна змінювати темп вправ і підвищуватиїх інтенсивність. Виконана робота в кілограмах-метрах значно більше, коли виконання вправ супроводжується емоційною, позитивною музикою.

Танцювально-ритмічна гімнастика, різні види аеробіки, стретчинг незалежно від їх специфічної спрямованості і розв'язуваних головних і приватних завдань, знаходить відображення в тій чи іншій спрямованості уроку фізичної культури: легкоатлетичній гімнастичній, ігровій і т.д. та різноманітності засобів у проведенні підготовчої і заключної частин уроку. Їх елементи сприяють пожвавленню уроку, надають йому нове емоційне забарвлення.

Так, на уроках легкоатлетичної спрямованості в 8-11 класах фітнес-технології включаються в підготовчу частину, виконуючи вправи під музику.

Застосування фітнес - технологій в підготовчій частині уроку будь-якої спрямованості, насамперед, повинні відображати специфіку даного виду вправ і сприяти розвитку певних рухових здібностей учнів.

У підготовчій частині уроків з легкоатлетичної спрямованості включаються вправи аеробіки, наближені до техніки бігу, стрибків, метань. Вправам для рухливості суглобів сприяють джаз-аеробіка, фанк і т.д.

На уроках гімнастики використовується степ-аеробіка, вправи на гімнастичних м'ячах, американськааеробіка, шейпінг.

На уроках з ігровою спрямованістю в підготовчій частині, залежно від завдань уроку застосовується класична аеробіка з різними переміщеннями приставними, схресно кроками, з раптовими зупинками, стрибками, вправи степ-аеробіки на гімнастичній лавці. Цікаво проходять вправи жонглювання м'ячем під музику: це невеликі комплекси на 32 рахунку.

Для вирішення завдань основної частини уроку застосовуються спеціально розроблені комплекси вправ з різних напрямків фітнесу (силові, танцювальні види аеробіки високої інтенсивності, стретчинг, класична аеробіка, степ-аеробіка і ін.), Спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, сили, гнучкості та інших рухових здібностей, необхідних для реалізації завдань, поставлених на уроці фізичної культури будь-якої спрямованості.

У заключній частині для зняття напруженості, підвищення емоційного стану застосовуються фітнес-технології: стретчинг, йога-аеробіка, релакс.

3. Фітнес – програми, які засновані на видах рухової активності різного спрямування (аеробної, силової, оздоровчої)

Степ – аеробіка розроблена в 90 – х роках минулого століття відомим американським тренером Джином Мілером і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 – 30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності та високою оздоровчою ефективності, степ – аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ – платформі покращують діяльність серцево – судинної системи та опорно – рухового апарату, сприяють розвитку

важливих фізичних якостей та формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг та нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, сіті-джем, рок-н-рол і ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються в залежності від вибраного стилю, який виражається засобами популярної музики. Використовування в заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів та елементів, які застосовують в боксі, кік-боксингу, карате, таеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації, підвищує емоційний фон занять.

Фітбол – аеробіка являє собою комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальному м'ячі із діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначені для людей ростом 190 смі вагою тіла понад 150 кг).

Колове тренування - під цим терміном розуміється будь-яка програма, що відповідає трьом критеріям: 1) опрацювання всіх м'язів тіла за одне тренування; 2) мінімальний відпочинок між вправами; 3) виконання декількох циклів вправ за одне заняття. Завдяки суворої регламентації занять і можливості індивідуалізувати тренувальний процес колові програми ідеально підходять для поліпшення фізичної форми дітей і підлітків. Вони дозволяють виконувати багато різних простих вправ за короткий проміжок часу, для заняття потрібна невелика кількість обладнання на кожній станції: набивні м'ячі, обручі, скакалки, фітболи, бодібари, гантелі, вправи з вагою власного тіла і координаційної гімнастики.

Варіанти колових тренувань:

1. Для преважного розвитку тих чи інших якостей:
   - КТ на силу;
   - КТ на витривалість;
   - КТ на силову витривалість;
   - КТ для виховання загальної спритності;
   - КТ на розвиток координації рухів.
2. Залежно від застосуванних засобів:
   - КТ з партнером;
   - КТ ігрового характеру;
   - КТ з використанням кардіо і силових тренажерів та ін.

Підбір силових вправ проводиться з урахуванням цільових завдань оздоровчого тренування і рівня підготовленості групи в цілому.

Звичайний час, витрачений на кожну вправу, коливається від 30 сек. до декількох хвилин.

Інтервальний тренінг – високо інтенсивні заняття з чергуванням кардіонагрузок і силових навантажень різної інтенсивності, або аеробно-анаеробних навантажень різної інтенсивності.

Характер інтервального тренінгу визначається наступними факторами:

- Поєднанням роботи і відпочинку в одній серії (1хв.роботи- 3 хв.відпочинку)
- Кількістю серій – 2-3
- Поєднанням роботи різної інтенсивності (5 хв. аеробіка низької інтенсивності, 5 хв. - високої)
- Вибором рухів, що залежать від цільової установки.
- Кардіочастина виконується з інтенсивністю 60-75% від max.ЧСС тривалістю 4 хв., потім 4 хв.- силова робота.
- Кількість повторень 2-6.

Кредит 9.Особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного стану здоров'я.

Тема: Диференціація школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання.

Мета: дати студентам опорні знання з методики поділу школярів на групи за рівнем здоров'я в процесі фізичного виховання; знання загальної характеристки СМГ; реалізації принципів ФВ та особливості засобів ФВ ослаблених дітей.
Методи: словесні, наочні
Дидктичні засоби навчання: візуальні, візуальнозвукові
Література:

1. Бурухін С. Ф. Гімнастика - це дуже важливо / / Фізична культура в школі. 2000р, № 8. - С.10-12
2. Вайнбаун Я.С. та ін. Гігієна фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / / Я.С. Вайнбаум, В.І. Коваль, Т. А. Родіонова - М: Видавничий центр «Академія», 2002р-240с
3. Велитченко В.М. Організація занять з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи / / Настільна книга вчителя фізичної культури / За ред. Л. Б. Кофмана. -.: Фізкультура іспорт, 1998. С.60-66
4. Дубровський В.М. Лікувальна фізична культура. - М.: Фізкультура і спорт, 1988.
5.Забродіна Н.П. Робота зі спеціальними медичними групами / / Фізична культура в школі-2000-№6-с22-25

1. **Організаційна частина заняття.** Привітання зі студентами. Перевірка присутніх на занятті.
2. **Повідомлення теми, мети та основних завдань заняття:**
   1. Диференціація школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання.
   2. Загальна характеристика спеціальних медичних груп.
   3. Реалізація принципів ФВ.
   4. Особливості засобів ФВ ослаблених дітей.
   5. Профілактика травматизму.

3. **Актуалізація опорних знань студентів і контроль актуального рівня знань.**Проведення пройденого метеріалу, на базі якого застосовується новий. Використання презентації, що підготовлена до даної лекції, задля забезпечення активізації розумової діяльності студентві.
4. **Мотивація навчальної діяльності студентів. Повідомлення теми і мети заняття.** Обгрунтувати необхідність знань з даної теми для становлення майбутнього фахівця в галузі фізичне виховання.
5. **Структурні елементи заняття, які забезпечують досягнення дидактичної і виховної мети. Їх зміст і послідовність.**
6. **Підведення підсумків заняття.**Коротке повідомлення про досягнення запланованої мети, завдань. Узагальнення і аналіз вивченого на занятті. Оцінка роботи студентів.
7. **Самостійна робота.**Питання для самостійного опрацювання. Робота з додатковою літературою.

1. Диференціація школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання.

Поняття "диференційований підхід" (диференціація – від лат. "differenta" різниця – означає поділ, розчленування цілого на якісно відмінні частини) вживаються поруч.

Диференційоване фізичне виховання – це, така методика фізичного виховання, в якій мають враховуватися не тільки загально-вікові, а й індивідуальні особливості дітей в межах групи учнів, схожих за морфо-функціональними показниками.

Диференціація фізичного виховання передбачає пристосування навчального матеріалу програми до індивідуальних можливостей учнів за рахунок диференціації методів, засобів, інтенсивності фізичного навантаження стосовно груп, що складаються із приблизно однакового контингенту учнів

Індивідуальні відмінності учнів зумовлені наступними чинниками:

1. біологічними (вік, стать, генетично зумовлені особливості, ін.);
2. соціальними (сім'я, оточення, школа);

3. психологічними (сприйняття, мислення, характер здібності й ін.);
4. особливостями фізичного розвитку.

Все це зумовлює індивідуальний підхід до фізичного виховання того чи іншого учня, який передбачав би необхідність застосування різних методик, дозування фізичних навантажень, які б відповідали фактичному стану фізичного розвитку організму учнів. Внаслідок невідповідності застосування засобів і методів фізичного виховання до фізичного стану учнів вправи можуть оцінюватись як важкі для одних і легкі для інших, і як наслідок, зменшується можливість оздоровчого впливу занять фізичною культурою. Але класно-урочній формі занять властиві труднощі в реалізації індивідуального підходу. Тому багато дослідників в галузі дидактики почали вести пошуки таких способів навчання, у яких в певній мірі зберігалися переваги фронтального та індивідуального методів і одночасно нейтралізувалися їхні недоліки. Саме таким вимогам відповідає організація навчально-виховної роботи на основі диференційованого підходу. Цей підхід у ФВ зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищеннюоздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок вдосконаленню рухових якостей.

Диференційоване фізичне виховання в школі здійснюється таким чином. На початку навчального року служба медичного забезпечення загальноосвітньої школи проводить поглиблений огляд учнів і виявляє дітей із відхиленням у стані здоров'я. Комплексна оцінка кожної дитини проводиться з урахуванням 4 критеріїв:

- рівня функціонального стану основних систем;
- ступеня опірності і реактивності організму;
- рівня фізичного і психічного розвитку та ступеня його гармонійності;
- наявності або відсутності хронічної (в тому числі вродженої) патології.

У відповідності до зазначених критеріїв виділяють 5 груп здоров'я:

1-а. Здорові, без хронічних захворювань, з нормальним фізичним і нервово-психічним розвитком, не мають вроджених аномалій і функціональних відхилень, що вимагають корекції. Вони рідко хворіють.

2-а. Діти, у яких немає хронічних захворювань, але існують морфо-функціональнівідхилення; із зниженим опором організму до гострих і хронічних захворювань. Це діти, які перенесли інфекційні захворювання, підлітки із затримкою загального фізичного розвитку (без ендокринних патологій) і значним дефіцитом маси тіла, які часто хворіють (4 рази і більше в рік).

3-а. Діти з хронічними захворюваннями в стані компенсації, збереженими функціональними можливостями.

4-а. Діти з хронічними захворюваннями в стадії субкомпенсації із зниженими функціональними можливостями.

5-а. Діти з хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації. Як правило, діти з такою патологією не відвідують школу, вони знаходяться у спеціальних лікувальних закладах.

На основі даних про стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярі для проведення занять фізичного виховання діляться на три групи: основна, підготовча і спеціальна.

До **основної групи** відносяться учні, які не мають відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я, а також школярі з незначним відхиленням в стані здоров'я функціонального характеру при умовах достатньої фізичної підготовленості.

До **підготовчої групи** зараховуються діти, які не мають відхилень в стані здоров'я або мають незначні відхилення в стані здоров'я та фізичному розвитку з недостатньою фізичною підготовленістю.

До **спеціальної медичної групи (СМГ)** відносяться учні із значними відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру.

З інструкції про розподіл учнів на групи
для занять на уроках фізичної культури

1. Медичне обстеження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (далі - навчальний заклад) проводиться в установленому законодавством порядку.

2. Медичний працівник навчального закладу на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою

3. Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їх батьки.

4. Наказом директора навчального закладу списки учнів, віднесених до підготовчої та спеціальної груп, затверджуються на поточний рік і доводяться до відома вчителів (викладачів) фізичної культури, класних керівників.

2. Загальна характеристика спеціальних медичних груп

До спеціальної медичної групи (СМГ) відносяться учні із значними відхиленнями в стані здоров’я постійного або тимчасового характеру. Це діти, у яких діагностовано вроджена вада серця, ревматизм, бронхіальна астма із частими приступами, порушення опорно-рухового апарату (зокрема сколіоз II-III ступені, порушення нервової та ендокринної систем, тощо).

Основна група виконує шкільну програму з предмету фізична культура у повному обсязі. Додатково їм рекомендуються заняття різними видами спорту. Підготовча група відвідує заняття з ФВ разом із основною, але частковими обмеженнями у бігу, стрибках, вправах на гімнастичних снарядах. Діти цієї групи повинні займатися додатково у секціях (гуртках) ЗФП, самостійно для підвищення рівня фізичної підготовки.

Всі школярі, незалежно від того, до якої медичної групи належать, відвідують обов’язкові уроки, але виконують загально-розвиваючі і коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів СМГ організовуються додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений вчитель.

2. Реалізація принципів фізичного виховання

Фізичне виховання ослаблених дітей базується на загальнометодичних принципах свідомості, активності, індивідуалізації, доступності, послідовності, систематичності, міцності, наочності диференціально-інтегральних оптимумів. Водночас у силу специфіки контингенту учнів є ряд характерних особливостей відносно кожного з цих принципів.

Принцип свідомості покликаний сформувати у школярів світогляд здорового способу життя. Вирішуючи це питання, викладач фізичного виховання повинен знати позицію батьків ослабленої дитини стосовно здоров'я, пріоритет сімейних цінностей. Звичайно ослаблені діти виростають у сім'ях, де не звертають увагу на загартовування, заняття спортом. Необхідно також враховувати і психологічну закономірність діти до 10 років в основному орієнтуються на авторитет батьків, а після 10 — на авторитет своїх друзів.

Принцип активності безпосередньо випливає із принципу свідомості і припускає активну участь дитини у фізкультурно-оздоровчих заходах.

Принцип наочності — зразкова демонстрація викладачем не тільки фізичних вправ, але й прикладу авторитетних для дитини особистостей, використання виразних візуальних образів, які запам'ятовуються, з метою вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання.

Принцип індивідуалізації передбачає врахування віку, статі, загального стану здоров'я дитини, характеру основного і супутнього захворювань, а також рівня тренованості. З урахуванням індивідуальних особливостей здійснюється диференційований підхід і дозування навантаження. До умов дотримання цього принципу належать шикування не за

зростом, а за ступенем фізичної підготовленості (на правому фланзі більш підготовлені); визначення ЧСС перед кожним заняттям (при високій ЧСС діти стають на лівий фланг); заміна під час проведення ігор слабких гравців кожні 1,5 — 2,0 хв. Час для виконання індивідуальних завдань встановлюється залежно від діагнозу.

Принцип доступності передбачає доступність засобів і методів фізичного виховання для дитини за видами, структурою, формами.

Принцип послідовності полягає у керівництві закономірностями перенесення рухових навичок у процесі зростання функціональних спроможностей "від простого до складного".

Із ним безпосередньо пов'язаний *принцип диференціально-інтергальних оптимумів* – застосування оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень.

Принцип систематичності також пов'язаний із послідовністю дії фізичними вправами підбір і повторність вправ, чергування навантажень і відпочинку повинні приводити до підвищення функціональних спроможностей організму учня.

Принцип міцності полягає у створенні в учнів повних і точних уявлень, сприймань і відчуттів про фізичні вправи, що вивчаються, та вироблення міцної навички.

Принцип оздоровчої та лікувально-профілактичної спрямованості потребує використання засобів фізичного виховання як неспецифічних лікувальних заходів, а також попередження ГРВІ і порушень постави.

До принципів можна також віднести вимогу емоційного й естетичного проведення занять. Необхідно, щоб діти забули про свої нездужання і на заняттях почувалися здоровими, щоб заняття приносило радість, бадьорість та естетичну насолоду. З цією метою використовуються музичний супровід, рухливі ігри, елементи танців.

4. Особливості засобів фізичного виховання ослаблених дітей

Засоби фізичного виховання ослаблених дітей — загартовування, фізичні вправи (релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмопластичні, на координацію, в рівновазі, коригуючі), ігри (народні, спортивні), самомасаж (Булич, 1991; Пономарьов, 1989; Вайнбаум, 1991).

Кожний із засобів фізичного виховання справляє певну оздоровчу дію на організм дитини (див. табл. 1).

Фізичні вправи залежно від їх підбору, методики виконання та фізичного навантаження справляють різні загальну і спеціальну дії.

Загальна (неспецифічна) дія полягає в активізації процесів обміну, прискорення регенерації, котра сприяє видужуванню, попередженню ускладнень, удосконаленню емоційно-вольової сфери; спеціальна — у покращанні і відновленні постраждалих функцій або органів, чи у розвитку компенсацій.

В основі механізму загартовування лежать реакції (нейрогуморальні, рефлекторні та ін.) перебудови обміну речовин та вегетативних функцій у відповідь на дію фізичного фактора, спрямовані на адаптацію організму при збереженні його гомеостазу. В оздоровчій дії фізичних вправ В.Добровольський (1984) виділив чотири основних механізми тонізуюча, або стимулююча дія; трофічна дія; формування компенсацій; нормалізація функцій.

Стимулююча дія обумовлена розпадом енергомістких біохімічних структур та виділенням енергії, відновленням енергетичного потенціалу, позитивною перебудовою функціональних систем кровообігу та дихання, нормалізацією гомеостазу, вегетативних реакцій та ритму діяльності внутрішніх органів та інших процесів.

Трофічна дія проявляється у загальній та спрямованій зміні обміну речовин у м'язах та внутрішніх органах. При цьому підсилюються процеси регенерації, прискорюється поглинання запального ексудату і відбувається зворотний розвиток запалення в цілому. Під дією нервової системи без зміни умов кровопостачання відбувається підсилення окисно-відновних процесів.

Компенсаторна дія полягає у підсиленні або перебудові пристосувальних реакцій, спрямованих на заміщення (тимчасове або постійне) втраченої або зміненої функції. При

цьому фізичні вправи сприяють більш швидкій перебудові компенсацій, що виникають при патологічному процесі, забезпечуючи життєздатність ушкоджених систем.

Нормалізація порушених функцій відбувається під впливом тренуючої дії фізичних вправ на опорно-руховий апарат і фізіологічні системи, котрі забезпечують м'язову роботу. Під дією фізичних вправ знімаються патологічні рефлекси, відновлюються і формуються нормальні умовно-рефлекторні реакції.

Загартовування — цілеспрямована дія на організм дитини природними засобами загартовування з метою підвищення рівня здоров'я шляхом формування механізмів адаптації до дії несприятливих температур повітря, води, атмосферного тиску, сонячної радіації. Немаловажний результат загартовування — виховання морально-вольових якостей, свідомості, відповідальності, стійкості, витривалості.

Принципи загартовування:

1. відсутність активного патологічного процесу;
2. підбір засобів загартовування з урахуванням індивідуальних особливостей дитини та вікових особливостей теплорегуляції;
3. поступовість збільшення дозування холодових подразників як за температурою, так і за тривалістю дії;
4. систематичність дії фактора загартовування;
5. поєднання заходів загартовування з іншими засобами фізичного виховання;
6. припинення загартовування за появи несприятливих реакцій.

Засоби загартовування повітряні та сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання.

Необхідно враховувати специфічність відповідних реакцій, котрі розвиваються при загартовуванні та опірності організму, пряму залежність від їхнього фактора загартовування.

Оскільки охолодження — найбільш часта причина розвитку респіраторних захворювань, ускладнень та посилення захворювань, які має дитина, важливим є загартовування до холоду.

Повітряні ванни приймають, починаючи з температури 18—16 ^{0}С, поєднуючи їх із фізичними вправами та іграми. Заняття фізкультурою на свіжому повітрі в осінньо-весняний період найкраще відповідають вимогам загартовування школярів.

Водні процедури справляють сильнішу дію, тому починати їх рекомендується після повітряних ванн. Проводити регулярне систематичне загартовування за допомогою водних процедур в умовах школи не виявляється можливим, проте в роботу викладача фізичного виховання повинно входити формування у школярів як теоретичних, так і практичних знань, умінь і навичок загартовування.

Водні процедури розділяють на місцеві та загальні. Загальні водні процедури (душ, обливання й обтирання, ванни) проводять короткочасно з наступним розтиранням тіла насухо. Розпочинають загартовування з комфортної температури, через 2—4 дні її знижують на 1 °С, доводячи до 22—24 °С.

До місцевих дій належать ножні ванни, обливання стоп, умивання і вологе обтирання, починаючи з комфортної температури води (30—33 °С), поступово знижуючи її на 1 °С через кожні 2—4 дні.

Фізичні вправи* за ознакою оздоровчого і розвиваючого ефекту розподіляють на загальнооздоровчі, спеціально-оздоровчі (лікувальні), загальнорозвиваючі, або стимулюючі та спеціально-розвиваючі.

Загальнооздоровчі вправи справляють загальний неспецифічний оздоровчий ефект і застосовуються при будь-якому захворюванні.

Спеціально-оздоровчі (лікувальні) вправи впливають безпосередньо на процес хвороби в організмі.

Загальнорозвиваючі, або стимулюючі вправи справляють розвиваючий ефект на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку основних рухових якостей.

Спеціально-розвиваючі вправи розвивають окремі рухові якості силу, бистроту, витривалість, гнучкість та інші, викликаючи в організмі специфічні зміни.

Для дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, фізичні вправи використовуються у поданій вище послідовності.

Вправи даних категорій — основний елемент змісту заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Завдяки ним досягається необхідна рухова активність, що забезпечує оздоровчо-розвиваючу дію на ослаблений організм.

* Більш докладно фізичні вправи кожної категорії, що рекомендуються до використання в роботі з ослабленими дітьми, в тому числі у спеціальних медичних групах, наводяться в даних методичних рекомендаціях.

У свою чергу загальнооздоровчі вправи поділяють на групи динамічні циклічні; що формують та виправляють поставу; дихальні.

До динамічних циклічних оздоровчих вправ належать ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, спеціально підібрані гімнастичні вправи із повторюваним циклом рухів та ін. Ці вправи легко дозуються за інтенсивністю, тривалістю застосування і добре порівнюються з можливостями організму.

Вони діють на усі системи організму і головним чином на крово- та лімфообіг, дихальну систему, стимулюють неспецифічні, загальні захисні сили організму.

Для оздоровчого ефекту реакція організму на них повинна бути малою або помірною. Мала реакція збільшення ЧСС до 120 уд-хв"[1], з боку артеріального тиску — незначне підвищення або збереження попереднього рівня. Помірна реакція діапазон ЧСС 120—150 уд-хв$^{-1}$, при цьому систолічний тиск не повинен перевищувати 150 мм рт. ст.

Вправи, які викликають малу реакцію, використовуються при значному ослабленні здоров'я або для прискорення відновних процесів в організмі після фізичного або інтелектуального навантаження. Вони ліквідують в організмі процеси, характерні для стомлення, і є обов'язковим компонентом активного відпочинку. Тільки після адаптації організму дитини до малих навантажень, коли їхній оздоровчий ефект стає недостатнім, слід переходити до застосування вправ із помірним навантаженням.

У загальному руховому режимі ослаблених дітей фізичні вправи з малим фізіологічним навантаженням повинні займати якомога більше часу (з урахуванням загального стану). Бажано використовувати такі побутові навантаження ходьба, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, біг на ковзанах у повільному темпі.

Слід ураховувати, що застосування вправ, які викликають малу і помірну реакцію організму, недостатнє для розвитку рухових якостей до рівня, котрий відповідає безпечному рівню фізичного здоров'я.

Вправи, що формують і виправляють поставу. Правильну поставу, котра має велике значення для нормального функціонування як окремих систем, так і усього організму, створює комплекс фізичних якостей і навичок. Дуже важливо приділяти достатньо уваги формуванню постави в роботі з ослабленими дітьми, які відстають у фізичному розвитку, оскільки підсилення темпів росту на фоні неправильної постави може викликати ряд значних дефектів у кістково-м'язовій системі. Комплексна дія вправ повинна бути спрямована на ліквідування скривлень хребта за рахунок відновлення симетрії кісток таза і нижніх кінцівок, фізіологічних вигинів хребта; нормалізацію м'язового тонусу як глибоких м'язів спини, що безпосередньо формують положення хребта, так і зовнішнього "м'язового корсета". Високоефективними у корекції порушень постави є елементи плавання, особливо стилем брас, і комплекси вправ у воді.

Дихальні вправи справляють оздоровчу дію на дихальну, серцево-судинну, нервову системи, обмін речовин і практично усі функції організму. В ослабленому організмі дихальні функції значно знижуються, збільшуючи процес хвороби. Основні характеристики раціонального дихання, котрих намагаються досягти, займаючись дихальною гімнастикою, — вміння дихати повно при будь-якому типі дихання (грудному, черевному або діафрагмальному), ритмічно, особливо при поєднанні дихальних рухів із рухами тіла. Застосовуються вправи з довільною видозміною характеру або тривалості фаз дихального

циклу, котрі розвивають носове, грудне, діафрагмальне та повне дихання, що покращують дренажну функцію дихальних шляхів.

Дихальні вправи поділяються на статичні (що не поєднуються з рухами кінцівок і тулуба) та динамічні (коли дихання поєднується з різними рухами). І ті й інші можуть виконуватися з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи). Застосування в дихальних вправах акценту на видиху, промовляння звуків, нахилів, поворотів сприяє більшій вентиляції легенів.

До загальнооздоровчих можна віднести і релаксаційні вправи, спрямовані на доцільне розслаблення м'язів, котрі контролюють чергування і поєднання напружень і розслаблень. У будь-якому патологічному процесі в організмі страждає і потребує зміцнення нервова система. Добре відомо, що стан спокою центральної нервової системи, відсутність зайвих подразників веде до мобілізації відновних процесів нервова система володіє здатністю корегувати порушені функції організму. Сучасний спосіб життя, що характеризується медиками як стан хронічного стресу надмірний обсяг інформації, в тому числі негативної, психічні перевантаження, нові технології (наприклад, комп'ютеризація навчального і виробничого процесів) — ставлять підвищені вимоги до індивідуума і диктують необхідність оволодіння навичками з профілактики та ліквідації стресового стану. Оволодіння вправами з розслаблення для дітей може створювати певні труднощі у зв'язку з відсутністю необхідного рухового досвіду і невмінням довільно управляти тонусом м'язів.

Загальнорозвиваючі, або загальностимулюючі вправи справляють різнобічний вплив на усі функції організму, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку та основних рухових якостей. Застосовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, які можуть бути протипоказаннями до їх виконання. До них належать динамічні циклічні вправи аеробного характеру, при виконанні яких ЧСС досягає 150—180 уд-хв$^{-1}$. Розвиваючий ефект цих вправ спостерігається у разі систематичних заняттях щоденно не менше 10—15 хв, при цьому стимулюється розвиток серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюються обмінні процеси, котрі забезпечують загальну фізичну працездатність організму. Певний розвиток отримують усі основні рухові якості, що лежать в основі різнобічної фізичної підготовленості. У першу чергу підвищується витривалість до виконання помірних і великих навантажень, а також сила, бистрота та інші фізичні якості.

Під час виконання вправ з обмеженою кількістю задіяних м'язів відбуваються зміни головним чином локального характеру в певних м'язових групах і відповідних відділах нервової системи. За участю не менше 2/3 загальної м'язової маси тіла спостерігається виражена загальна реакція організму. Загальнорозвиваючі вправи розрізняються за направленістю на різні групи м'язів голови, шиї, тулуба, плечового пояса, верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса і тазового дна.

Силові вправи спричиняють викид анаболічних гормонів, які сприяють підсиленню процесу білкового синтезу в організмі, що стимулює біологічне дозрівання, ріст скелета, збільшення м'язової маси та інших тканин організму. їх виконання поєднано з напруженою роботою серцево-судинної та інших систем і потребує певної готовності організму. Напруження, що створюється м'язом при анаболічних вправах, має відповідати 50—75 % максимально можливої його сили. При меншому зусиллі анаболічний розвиваючий ефект не спостерігається, при більш високому — можливе перенапруження функціональних систем організму і негативний ефект.

З оздоровчою метою застосовуються такі вправи

ідеомоторні — емоційне настроювання, чисельне уявне відтворювання рухів через внутрішнє мовлення, уявлення образів, м'язово-рухове і чуттєве уявлення;

ритмопластичні — формуючі навички раціонального розподілу зусиль у часі і просторі через узгоджену послідовність активації різних м'язових груп у дії;

на координацію — котрі являють собою складні поєднання рухів у регламентуючій послідовності, що застосовуються з метою розвитку рухових навичок і регуляції рухів;

у рівновазі, що тренують вестибулярний апарат і реакції пози, пропріоцептивну чутливість та руховий аналізатор у цілому.

Особливість оздоровчих вправ полягає у тому, що створюючись протягом сотень, а іноді і тисяч років, багато з них сьогодні мають суворо регламентовані просторові характеристики вихідні положення, раціональні пози, напрями, траєкторії й амплітуди рухів, які діють на певні функціональні системи.

Такі часові характеристики, як тривалість фізичної вправи, визначаються рівнем фізичної підготовленості дитини та завданнями, котрі ставлять перед тим, хто виконує цю вправу. Виходячи з цього, темп може бути різний повільний, середній і швидкий. Важливими є планування і контроль послідовності вправ у часі, їх логічна (фізіологічна) узгодженість, своєчасність і синхронність. Швидкість як просторово-часова характеристика безпосередньо пов'язана з динамічною характеристикою — ритмом. Правильно підібраний індивідуальний ритм сприятливо впливає на нервову систему і справляє оздоровчий ефект на організм. Вимоги до якісних характеристик точність, економічність, енергійність, координаційна узгодженість, раціональність силового напруження, плавність, еластичність рухів зростають у процесі занять. Ускладнення вправ відбувається поступово — з формуванням позитивних рухових навичок і ростом функціональних спроможностей організму. У заняттях з ослабленими дітьми використовують вправи малої, помірної і великої інтенсивності.

Вправи малої інтенсивності включають малі і середні м'язові групи і виконуються у повільному і середньому темпі. До них належать вправи на розслаблення м'язів, статичні дихальні та для глибоких м'язів спини. Під час їх виконання ЧСС змінюється незначно, відмічається помірне підвищення максимального і зниження мінімального артеріального тиску, порідшання і поглиблення дихання.

Вправи помірної інтенсивності — залучають до роботи середні (при роботі у середньому і швидкому темпі) і великі (при роботі у середньому і повільному темпі) м'язові групи. До них відносять динамічні дихальні вправи, вправи з предметами і невеликими обтяженнями, ходьбу у повільному і середньому темпі, малорухливі ігри. При виконанні вправ цієї групи незначно підвищується ЧСС, помірно підвищується максимальний артеріальний і пульсовий тиск, збільшується вентиляція легенів. Відновний період після цих вправ потребує кількох хвилин.

Вправи великої інтенсивності включають до роботи одночасно велику кількість м'язових груп. Темп рухів середній і швидкий. Це швидка ходьба і біг, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах або з обтяженнями, рухливі ігри. Вони викликають значне збільшення ЧСС, підвищення артеріального і пульсового тиску, підсилення обміну речовин. Відновний період перевищує 10 хв.

Рухливі ігри, народні і спортивні, будучи пріоритетним видом дитячої діяльності, володіють високим виховним та оздоровчим потенціалом. Правила рухливих ігор пов'язані з бігом, стрибками, метаннями, ударами, швидкими різноманітними діями учасників. Ситуація гри постійно змінюється, ставлячи до гравця вимоги до концентрації уваги, правильного її розподілу та переключення, доброї координації рухів. Заняття рухливими іграми розвивають велику рухливість нервових процесів, руховий апарат дитини, зміцнюють серцевосудинну і дихальну системи, активізують обмін речовин.

Діючи на емоційно-вольову сферу, ігри допомагають формувати як рухові, так і моральні якості. Регламентування правил робить значний позитивний внесок у формування характеру дитини.

Використання ігор в оздоровчих цілях ставить перед викладачем завдання:

1. вираховувати і регулювати фізичні навантаження залежно від функціональних можливостей учасників;
2. контролювати адекватність емоційних переживань;
3. удосконалювати рухові навички і якості, котрі трохи відстають у розвитку.

Ігри розрізняють за рівнем загального фізичного навантаження малої, середньої і великої інтенсивності. Останнє враховується під час дозування фізичного навантаження на занятті.

Прийоми самомасажу, викликаючи зміни функціонального стану різних відділів центральної нервової системи, сприяють утворенню пристосувальних реакцій. Окрім

механічної і теплової дії на шкірний покрив, кровоносні та лімфатичні судини, м'язи, з'єднувальні тканини і вегетативну нервову систему масаж позитивно впливає на біоелектричну активність головного мозку, нормалізує серцевий ритм, зменшує периферичну опірність і через рефлекторні зони позитивно впливає на усі внутрішні органи.

Оволодіння навичками самомасажу у школі дозволяє підвищити рівень гігієнічної культури суспільства. Навчання прийомів самомасажу регулюється принципами свідомості, наочності, доступності, послідовності, систематичності.

В оздоровчих цілях рекомендується проводити уроки змішаного типу, оскільки різноманіття засобів, що використовуються, та своєчасне їх чергування підвищують позитивний фізіологічний ефект та інтерес до занять, створюють емоційний фон і попереджують стомлення.

4.Профілактика травматизму

Для успішної реалізації заходів профілактики ушкоджень треба знати причини і умови виникнення травм, а також уміти надати своєчасну долікарську допомогу.

Найхарактерні причини травм у школярів можна умовно розділити на дві групи (зовнішні й внутрішні чинники).

До групи зовнішніх чинників травматизму входять:

- недоліки в організації (нераціонально складено розклад, перенавантаження спортивних майданчиків, допуск до участі у фізкультурно-масових заходах учнів, які не мають достатньої підготовки тошо) та методиці проведення занять (відсутність індивідуального підходу до дітей, недотримання правил поступовості підвищення навантаження, неповноцінна розминка або її відсутність);
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять (незадовільний стан місць занять, інвентарю, устаткування тощо);
- недотримання гігієнічних норм (освітлення, вентиляція, температурний режим під час проведення занять у спортивній залі, відсутність або неправильний підбір спортивної форми і взуття); несприятливі метеорологічні умови (висока або низька температура повітря, атмосферні опади тощо) під час занять на відкритих майданчиках;
- недотримання вимог лікарського контролю (несвоєчасний поділ учнів за медичними групами, допуск до занять без медичного огляду).

До групи внутрішніх чинників травматизму входять:

• недостатня підготовленість о виконання фізичних навантажень (наприклад, у зв'язку із тривалими перервами в заняттях або нещодавно перенесеним захворюванням, що приводить до зниження функціонального стану організму);

• стан стомленості (і, як її наслідок, розлад координації), погіршення захисних реакцій і зниження уваги, що приводить до порушення техніки виконання рухів.

Отже, профілактика травматизму під час занять фізичною культурою в школі полягає насамперед в усуненні причин, що зумовлюють травматизм. Так, наприклад, треба правильно будувати заняття, приділяючи увагу раціональній розминці, завдання якої не тільки розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а й підготувати весь організм дітей до подальших фізичних навантажень. Варто пам'ятати, однак, що ефект від розминки зберігається недовго, тому не слід затягувати перехід до основного навантаження. Важливо дотримуватися індивідуального підходу до учнів, виключати перевантаження й перенапруги. Не слід забувати й про виконання санітарно-гігієнічних вимог.

Кредит 10. Професійно-прикладна фізична підготовки у школах нового типу.

Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка як складова частина програми з ФВ.

План

1. Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки у школах нового типу.
2. Засоби ППФП.

3. Форми організації ППФПв школі.

Навчально - матеріальне забезпечення – мультимедійний проектор, презентація.

Література

1. Збірник програм факультативної та секційної роботи фізкультурно – оздоровчого напрямку, Донецьк 2011
2. Планування програмного матеріалу з предмету «Фізична культура» для учнів 10 – 11 класів /Леськів А.Д., Левковський Д.М. Дзюбановський А.Б., Леськів В.А. – Тернопіль: «Астон», 2001
3. Гімнастика підручник для технікумів фізичної культури під редакцією М.Л. Украна та А.Л. Шлеміна М., «Фізкультура та спорт»- 1978
4. Иванов Г. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Алма-Ата, 1998.
5. Баранов В.В. Физическая культура: учебник, Оренбург 2009 – 289с.
6. Раєвський Р.Т. професійно – прикладна фізична підготовка школярів темних вузів М., вища школа, 1985
7. Фізичне виховання школярів і учнів / під ред. Петрова Н.Я. Мінськ: «Полум'я», 1988

1. Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки у школах нового типу.

Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Більше двох третин населення країни не займається фізкультурою систематично. Серед причин цього – і брак вільного часу, і віддаленість спортивних баз від місця мешкання, і деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття скутості, що зупиняє багато кого перед заняттями оздоровчим бігом. І нарешті, однією з причин, що не має виправдань, є лінь

В преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я написано: *"Здоров'я – це стан повної фізичної, психічної та соціальної гармонії, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів".* Здоров'я великою мірою залежить від взаємин людини із середовищем його існування, суспільством та виробництвом. Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Таким чином можна констатувати, <u>що ППФП - спеціалізований вид ФВ, спрямований на формування і підтримання</u> необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно до вимог певної (конкретної) професії.

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

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

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

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

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

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

2. Засоби ППФП.

Як основні засоби ППФП використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, котрі склалися в базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Було би помилкою вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи, аналогічні за формою професійно-трудовим руховим діям. Зводити лише до них засоби ППФП, як це робилося у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації в заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, наприклад слюсаря, молотобійця, грабаря і т.д.,— значить спотворювати саму її сутність. Особливо мало придатним такий підхід став у сучасних умовах, коли для багатьох видів трудової діяльності характерні мікрорухи, локальні і регіональні рухові дії, самі по собі ні в якій мірі не достатні для оптимального розвитку рухових здібностей, причому і режим виконання їх найчастіше усе більше здобуває риси, що обумовлюють виробничу гіподинамію з усіма її небезпеками для нормального фізичного стану організму.

Разом з тим це не виходить, що в сучасної ППФП узагалі недоцільно моделювати визначені особливості трудової діяльності. Однак моделювання не зводиться тут до формальної імітації трудових операцій, а припускає переважне виконання вправ, що дозволяють направленно мобілізувати (ефективно виявити в дії) саме ті професійно важливі функціональні властивості організму, рухові і сполучені з ними здатності, від яких істотно залежить результативність конкретної професійної діяльності. При цьому буває доцільно відтворювати й істотні моменти координації рухів, що входять до складу професійної діяльності, але за умови, якщо відповідні вправи можуть дати освітній, розвиваючий чи підтримуючий тренованість ефект як діючі засоби реалізації хоча б деяких із задач, переслідуваних у ППФП. Головним чином у силу такого моделювання особливостей професійної діяльності склад засобів ППФП і здобуває свою специфіку.

Значна частина вправ, використовуваних як засоби ППФП, являє собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи в екстремальних умовах, ймовірних у ній. Природно, що особливе місце безпосереднє прикладні вправи займають у ППФП тоді, коли вона будуються стосовно до професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних -у повсякденному житті рухових дій (ходьбу й інші циклічні дії по подоланню простору, піднімання і перенесення вантажів і т.д.), коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від розмаїтості і налагодженості рухових навичок (як, наприклад, у роботі монтажників-висотників, виконуючих немеханізовані операції), а також коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях

професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички (навички плавання, пірнання і порятунки потопаючих у представників флотських професій, навички єдиноборств в оперативних працівників МВС і військовослужбовців і т.д.). Склад засобів ППФП у таких випадках, зрозуміло, найбільш специфічний.

Менш специфічні ті засоби ППФП, що використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності і зумовлюючих її вплив на людину. Адже при здійсненні задач по їхньому вихованню потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але і непрямого переносу тренувального ефекту вправ, використовуючи і загальний (неспецифічний) ефект адаптації до різних видів м'язової діяльності і середовищним факторам.

Прагнення профілювати фізичну підготовку стосовно до вимог професії виразилося, крім іншого, у створенні особливого різновиду гімнастики — професійно-прикладної гімнастики і культивуванні професійно-прикладних видів спорту. Як уже ясно, типові для них вправи і методика їхнього застосування характеризується, з одного боку, моделюванням форм і особливо істотних моментів координації рухів, що входять у професійну діяльність, а з іншого боку — більш спрямованими й у кінцевому рахунку більш високими, чим у ній, вимогами до руховим і зв'язаним з ними здібностям.

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики часто переважно виражений свого роду аналітичний підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково спрямований вплив на визначені ланки опорно-рухового апарата, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість у суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість), причому виходячи не тільки з вимог, пропонованих професійною діяльністю, але і з необхідності профілактики виникаючих у ході її несприятливих впливів на фізичний і загальний стан працівника, на що спрямовано, зокрема, гімнастичні вправи, що попереджають і коригують порушення постави, обумовлені особливостями робочої пози.

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражений цілісно акцентовані вплив на розвиток рухових і тісно сполучених з ними здібностей, що мають істотне значення для удосконалювання в професійній діяльності. Відповідно орієнтоване спортивне удосконалювання може робити прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю як по операциональному складу дій, так і по характері здібностей, що виявляються. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї чи іншої професії.

Додаючи першорядне значення власне-прикладним вправам як факторам ППФП, не випливає, однак, забувати, що ними далеко не вичерпується вся сукупність діючих засобів фізичної підготовки до обраної професійної діяльності. У залежності від конкретно складається індивідуальної системи занять фізичними вправами й особливостей обраної професії істотну роль у реалізації задач, переслідуваних у процесі ППФП, можуть грати і засобу загальної фізичної підготовки. Як уже говорилося, вибір і застосування їх, наскільки це можливо і доцільно, варто спеціалізувати з урахуванням специфіки професійної діяльності, щоб виключити негативний перенос на неї ефекту неадекватних вправ (зокрема, ймовірний у тих випадках, коли в процесі фізичної підготовки чи виробляються закріплюються навички, що вступають у протиріччя з навичками виробничих операцій по тим чи іншим ключовим моментам координації рухів). У цілому імовірність негативного переносу порівняно невелика, у всякому разі, значно менше (при тім, що рівень рухової активності в більшості сучасних професій невисока), чим імовірність позитивного інтегративного впливу на дієздатність систематично використовуваних розповсюджених засобів загальної фізичної підготовки. Доцільно, незважаючи на це, для посилення її прикладної спрямованості віддавати перевагу тим засобам, що за інших рівних умов з великим позитивним ефектом сприяють збільшенню функціональних можливостей організму, що лімітують результативність професійної діяльності й опірність стосовно несприятливих впливів, ймовірним у конкретних умовах праці.

3. Форми організації ППФПв школі.

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

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

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

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

Всі основні задачі ППФП розв'язуються на практичних навчальних заняттях з ПВ, де забезпечується виховання прикладних фізичних і спеціальних якостей, вмінь і навичок.

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

Самостійні і самодіяльні заняття з ППФП - необхідний елемент засвоєння обширного прикладного матеріалу. У ВНЗ практикується самостійне виконання студентами завдань викладачів кафедри ФВ. Виконання подібних завдань контролюється викладачами, у окремих випадках вони включаються до залікових вимог по семестрам. До них, наприклад, відносяться самостійне складання, обгрунтування і проведення з навчальною групою комплексів гігієнічної та виробничої гімнастики, здобуття прикладних знань і вмінь організаторської, інтерукторської та суддівської роботи з ФКіС та ін.

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

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

Слід зазначити, що проблема нормативних критеріїв ППФП покищо вирішена лише частково і головним чином у першому наближенні, що пояснюється, як значною кількістю існуючих професій, так і їх динамічним обновленням, а також недостатньо масовим розгортанням досліджень у цьому напрямку. Чітке визначення адекватних нормативів ППФП передбачає, перш за все, ретельну проробку професіограм.

Тема 2. Зміст та особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у школах нового типу.

Мета: поглибити знання школярів про особливості професійно-прикладної фізичної підготовки, ознайомити з організацією спортивної підготовки з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Завдання:

1. Сформувати основні уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку у школах нового типу.
2. Розглянути структуру і зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Ознайомити школярів з організацією спортивної підготовки з професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Розглянути організацію змагань з професійно-прикладної фізичної підготовки.

План.

1. Зміст та особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у школах нового типу.
2. Структура і зміст програми з професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Організація спортивної діяльності з професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Організація змагань з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ключові терміни і поняття: професійн-прикладна фізична підготовка, програма, структура, зміст, організація.

Навчально - матеріальне забезпечення – мультимедійний проектор, презентація.

Література.

1. Збірник програм факультативної та секційної роботи фізкультурно – оздоровчого напрямку, Донецьк 2011
2. Планування програмного матеріалу з предмету «Фізична культура» для учнів 10 – 11 класів /Леськів А.Д., Левковський Д.М. Дзюбановський А.Б., Леськів В.А. – Тернопіль: «Астон», 2001
3. Гімнастика підручник для технікумів фізичної культури під редакцією М.Л. Украна та А.Л. Шлеміна М., «Фізкультура та спорт»- 1978
4. Иванов Г. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Алма-Ата, 1998.
5. Баранов В.В. Физическая культура: учебник, Оренбург 2009 – 289с.
6. Раєвський Р.Т. професійно – прикладна фізична підготовка школярів темних вузів М., вища школа, 1985
7. Фізичне виховання школярів і учнів / під ред. Петрова Н.Я. Мінськ: «Полум'я», 1988

1. Зміст та особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у школах нового типу.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка якляє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до вибраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відномо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготованості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін

фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.
Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у професійно-технічних училищах, середніх спеціальних та визщих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером та умовами праці.

Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами:
1. Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок.
2. Продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаної (інтелектуально-рухової) характеру. В цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування,залишається найважливішою передумовою усталено високої плідності будь-якої професійної праці.
3. Зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящи; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль між них грають фактори професійно-прикладної фізичної культури.
4. Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невідємний від фізичного вдосконалення індивіда.
Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:
1. Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів;
2. Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;
3. Підвищити ступінь резистентності організма відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я.
4. Сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.
Ці задачі слід у кожному окремому випадку конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингента тих, хто займається. Ясно також, що професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготока. Спеціалізація її необхідна, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умов.

Проблема нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготованості поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснуються як множинністю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і недостатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже включені до діючих офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методика ППФП у головному базується на послідовному втіленні загальпедагогічних принципів і основних принципів методики фізичного виховання (гл. III), що конкретизуються стосовно до особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійного утворення і життєдіяльності.

Найважливіше значення для раціональної побудови ППФП у цілому має, як уже підкреслювалося, *забезпечення органічного взаємозв'язку, єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.* Це означає насамперед, що при побудові ППФП необхідно спиратися на передумови, створювані попередньої і супутньої загальною фізичною підготовкою: гармонічний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування багатого фонду різноманітних рухових умінь і навичок. Тільки з опорою на ці фундаментальні передумови ППФП може здійснитися з найбільшою ефективністю, без зайвих витрат часу й енергії. Від того, який була загальна фізична підготовка майбутнього фахівця під час проходження базового курсу фізичного виховання (у загальноосвітній школі, інших навчальних закладах), і від того, як вона проводиться надалі (у ті чи інші періоди багаторічної професійно-трудової діяльності), багато в чому залежить і зміст ППФП, і ряд конкретних рис її раціональної побудови. Зокрема, від цього залежить склад використовуваних засобів ППФП, тому що вхідні в неї види фізичних вправ включають елементи і варіанти раніше вироблених форм рухів і нерідко аналогічні по координаційній основі руховим діям, освоюваним у базовому курсі фізичного виховання в аспекті загальної фізичної підготовки (ряд циклічних локомоторних вправ, вправи на підтримку рівноваги тіла в умовах, що утрудняють, оперирование з різного роду предметами, піднімання і перенесення ваг і т.д.)

Утілення принципу єдності загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки припускає разом з тим визначене профілювання загальної фізичної підготовки стосовно до особливостей професії як у період оволодіння нею, так і в роки наступної професійно-трудової діяльності. У залежності від її специфіки в цьому зв'язку доцільно:

— підсилювати ті з компонентів загальної фізичної підготовки, що більш інших сприяють розвитку професійно важливих фізичних і зв'язаних з ними здібностей (по механізму позитивного переносу тренованості), відповідно перерозподіляючи час і зусилля, затрачувані в різних її розділах;

— у період становлення професійних рухових навичок уникати в процесі загальної фізичної підготовки тих вправ, що можуть негативно вплинути на формування даних навичок; для цього треба, звичайно, чітко представляти закономірності позитивного і негативного переносу навичок, щоб використовувати ефект позитивного переносу і не викликати негативного;

— включати в загальну фізичну підготовку в достатньому обсязі навантаження, що тренують, протидіючому несприятливому впливу на здоров'я і дієздатність професійної гіподинамії (особливо коли професійна діяльність відрізняється вкрай низьким рівнем рухової активності), а також избирательно спрямовані комплекси фізичних вправ для профілактики і корекції окремих відхилень у фізичному стані і розвитку організму, ймовірних при хронічному впливі несприятливих факторів і умов професійної діяльності. Мова тут йде, зокрема, про спрямований і відповідно нормованому по величині навантаження використанні вправ, що избирательно стимулюють розвиток тих життєво важливих фізичних якостей індивіда, що практично не виявляються або мало виявляються в професійно-трудовій діяльності, а також вправ, що сприяють збільшенню резистентності організму стосовно негативного впливу специфічних внешнесредовых умов праці, вправ для профілактики і коригування порушень постави, що виникають у силу особливостей робочих поз, і т.д.

Таке профілювання загальної фізичної підготовки у визначеному відношенні зближає її з ППФП. Але це зближення було б невірно розуміти як можливість заміни однієї з них іншої. При тім, що вони тісно взаємозалежні, у них зважуються неоднозначні задачі різними засобами і методами. І тоді, коли загальна фізична підготовка профилируется стосовно особливостей професійної праці, вона повинна бути спрямована не тільки на реалізацію сугубо утилітарних задач, але головним чином на забезпечення усебічного фізичного удосконалювання людини, яку б діяльність він ні обрав як свою професію.

Одна з основних проблем методики ППФП випливає з необхідності забезпечити *адекватне і систематичне моделювання вимог, пропонованих професійною діяльністю до функціональних можливостей організму, з поступовим перевищенням рівня цих вимог.*Тут є своє протиріччя. Ясно, що цілком точно і повно відтворити ці вимоги можна лише шляхом виконання трудових дій у режимі й умовах, характерних для професійної праці, але якщо сам по собі він пред'являє порівняно невисокі по інтенсивності і вузькі вимоги до фізичної дієздатності (що, як уже відзначалося, характерно для багатьох видів сучасної професійної праці), те точне моделювання їхній у процесі ППФП не дозволить забезпечити необхідну дієвість модельних вправ як факторів збільшення функціональних можливостей. Саме тому моделювання вимог професійної діяльності при побудові ППФП виправдане остільки, оскільки воно забезпечує ефективність використовуваних засобів підготовки, і повинно відбуватися з визначеними варіаціями, що сприяють не тільки адаптації до професійної праці, але і збільшенню його результативності.

Принципово модельне відтворення в процесі ППФП тих чи інших вимог професійної діяльності має тим більше значення, чим вище рівень мобілізації рухових і інших можливостей організму, необхідних для її результативного здійснення. Якщо ці вимоги дуже високі (як, наприклад, в екстремальних умовах професійної діяльності військовослужбовців, пожежних, водолазів, випробувачів авіаційної техніки), то спочатку їх приходиться моделювати з обмеженнями, а потім поступово збільшувати навантаження в модельно-тренувальних вправах, аж до перевищення рівня аналогічних професійних навантажень, щоб створити свого роду запас міцності стосовно них. У таких випадках найбільш ефективним засобом збільшення функціональних резервів організму, мобилизуемых в.екстремальних умовах професійної діяльності, можуть служити заняття відповідним професійно-прикладним видом спорту, організовані, у формі систематичного тренування й участі в. змаганнях. Виборче ж моделювання окремих вимог професійної діяльності в процесі ППФП досягається переважно засобами професійно-прикладної гімнастики, у тому числі вправами на спеціалізованих тренажерах (наприклад, на тренажерах типу центрифуг і допінгів у ППФП льотчиків, монтажників-висотників і працівників інших спеціальностей, що пред'являють високі вимоги до функцій вестибулярного апарата).

Хоча ступінь інтенсивності фізичних зусиль у більшості сучасних видів професійної діяльності порівняно невисока і стабільна, у методиці побудови ППФП варто керуватися принципом поступового приросту навантажень, що тренують, причому в тій мері, у який це потрібно не тільки для підготовки до конкретних професійно-трудових навантажень, але і для загального підйому рівня функціональних можливостей організму, зміцнення і збереження здоров'я. Тут так само, як і у фізичному вихованні в цілому, зрозуміло, не може бути деяких універсальних кількісних норм приросту навантажень, однаково придатних у всіх випадках, оскільки границі доцільного збільшення і динаміка їхній залежать від багатьох перемінних обставин, у тому числі від реально складається сумарного обсягу навантажень і режиму занять фізичними вправами в індивідуальному способі життя (наприклад, одні паралельно з ППФП приділяють масу часу і сил заглибленим заняттям тим чи іншому виду спорту, а в інших основні заняття фізичними вправами обмежуються чи переважно винятково рамками ППФП).

У загальному виді система занять по ППФП при їхній організації в офіційному порядку регламентується уніфікованими програмами, розроблювальними звичайно для груп родинних чи професій окремих професій. Основними формами занять при цьому служать, як правило, *визначені форми, що* мають типову у фізичному вихованні структуру (гл. X), що вар'юється в залежності від особливостей змісту й умов побудови занять.

Нерідко, особливо в рамках обов'язкового курсу фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах, визначені заняття, що включають матеріал ППФП, є комбінованим і. Професійно-прикладні вправи в них виконуються поряд із вправами, використовуваними як засоби загальної фізичної підготовки, що, крім іншого, обумовлено дефіцитом навчального часу. У таких випадках раціональне компонування різних заняття, що складається, визначається за правилами побудови комплексного уроку (гл. X; 2.2). При великій трудомісткості розв'язуваних задач по формуванню складних професійно-прикладних рухових чи навичок виборчому масованому впливу на розвиток професійно важливих фізичних здібностей переважно не тільки окремі заняття, але і серії їх будувати як однопредметні — сконцентровані в основній частині переважно на реалізації однієї з таких задач. Співвідношення однопредметних і комбінованих занять за курсом фізичного виховання, що включає матеріал ППФП, залежить багато в чому від загального бюджету часу, виділюваного на курс у цілому, і складності розв'язуваних задач. Чим більше час і чим складніше задачі, тим частіше варто практикувати однопредметні заняття; якщо ж бюджет часу малий, доцільно при однакових інших умовах велику частину занять робити комбінованими.

У якості однієї з ефективних форм організації й інтенсифікації занять по ППФП практикують *змагання в професійно-прикладних вправах.* Змагальні форми занять найбільше широко представлені, природно, у випадку заглибленої спеціалізації в обраному професійно-прикладному виді спорту. Система занять при цьому здобуває характер спеціалізованого спортивного тренування і регулярної участі в змаганнях, що висуває особливу проблему раціонального збалансування спортивної, професійно-освітньої, і трудової діяльності. Для спортсменів, що не переходять у сферу спорту вищих досягнень, пріоритетними повинні бути, звичайно, не власне-спортивні інтереси.

Немаловажну роль у здійсненні ППФП можуть грати і зводяться не до спортивних *самодіяльні фізкультурні заняття, що включають професійно-прикладні вправи* поряд з іншими засобами фізичного самовиховання в режимі повсякденного побуту і подовженого активного відпочинку (зокрема, у формі щоденної індивідуальної зарядки, фізкультурно-кондиційної тренування, туристських походів). Зрозуміло, що фактичний внесок таких занять у ППФП особливо залежить від ступеня прилучення до фізичної культури, розуміння суті ППФП і методичної підготовленості до самостійного використання її засобів і методів. Для реалізації деяких задач, переслідуваних у ППФП, можуть бути використані крім зазначені і *малі форми занять, практиковані в рамках виробничої фізичної культури* (див. про їх гл. X; 3.1). Хоча можливості їх у цьому відношенні порівняно вузькі, не слід зневажати ними, зокрема при рішенні задач, що передбачають вироблення уміння самостійно доцільно регулювати оперативну працездатність у процесі трудової діяльності, і задач по попередженню регресу досягнутої в результаті ППФП специфічної тренованості.

Таким чином, більшість прийнятих у системі фізичного виховання і самовиховання форм занять може бути використано тією чи іншою мірою з метою ППФП. Разом з тим зміст їх визначається не тільки вимогами професійної діяльності і не замикається на ній. ППФП неодмінно потрібно розглядати в єдності з іншими складаїми цілісної системи виховання й у залежності від їхнього характеру в індивідуально-конкретному вираженнізнаходити найбільш виправдане на тім чи іншому етапі співвідношення різних форм занять, що дозволяють реалізувати личностно і соціально значимі цілі.

2. Структура і зміст програми з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Структура професійно-прикладної фізичної підготоки (ППФП) передбачає відносно стійку будову і розміщення елементів, їх відношення і цілісність системи ППФП та її інваріантний аспект. Будова і внутрішня форма організації системи ППФП виступає як єдність стійких взаємозв’язків між її елементами.

При цьому для структури ППФП властивий певний аспект системи ППФП. Для розуміння і формування поняття структури теоретико-методичного пізнання необхідно пам’ятати, що елементи системного і структурного аналізу поєднані один з одним. Структура ППФП немислима без системи ППФП, тому в своїй основі вона завжди структурна. Елементи самі

по собі і їх відношення не відображають повної структурної картини ППФП. Враховуючи, що відношення мають характер внутрішніх зв'язків, стійкі елементи ППФП і їх зв'язки утворюють структуру.
На цій основі виникають цілісні якості системи ППФП, яка проявляється її зовнішніми зв'язками. Внутрішня структура ППФП включає елементи і їх відношення, а зовнішня структура ППФП передбачає цілісні якості системи ППФП, які стають елементами стосовно зовнішньої структури ППФП.
Визначаючи будову і внутрішню форму системи ППФП, структура ППФП характеризує зв'язок і взаємовідношення між окремими елементами і системою ППФП в цілому, є показником її організованості.
Структурі ППФП характерні такі якості, як стійкість, стабільність. Завдяки цьому вона зберігає свої якості при зміні зовнішніх або внутрішніх умов.
Система ППФП має внутрішній зміст, який складає її організаційну структуру (рис. 1).
Організаційна система ППФП характеризується багаторівневою ієрархічною структурою. Їй характерна поліструктурність, тобто взаємопереплетення різних за якістю підсистем, яка створює декілька зв'язаних між собою ієрархічних структур.
Організаційна структура – логічне співвідношення рівнів управління і функціональних областей, які організовані таким чином, щоб забезпечити ефективне досягнення цілей ППФП.
Для структури управління характерні організаційні структурнівзаємозв'язки, взаємовідповідальність між керівними органами іуправлінцями.
Вся система управління поділена на окремі рівні частини, які являють собою відносно однорідні рівні управління. Структура системиуправління ППФП відповідає таким вимогам:
· мінімальна кількість керованих ланок, раціональне їх підпорядкування;
· ліквідація дублювання;
· чіткий розподіл функцій;
· відповідальність за прийняття рішення, оперативність і гнучкість впроцесі підготовки школярів.
Організаційна структура ППФП більш широка, оскільки вона засвоєю суттю розкриває структуру організації, яка включає як сферунавчальної підготовки об'єкта управління, так і сферу управління(суб'єкт управління). Водночас навчальна структура відображає складі співвідношення тих чи інших навчальних підрозділів організації іобмежується розкриттям технологічної цінності навчального процесув рамках об'єкта управління.
Сформовані дві взаємопов'язані системи заходів, спрямовані на вирішення питань професійно-прикладної фізичної підготовки, а саме: система спеціальних психофізичних вправ і методів їх застосування, тобто педагогічний процес, зорієнтований на розвиток спеціальних професійно необхідних здібностей школярів; система організаційних заходів, які визначають і регламентують розвиток в цілому системи фізичного виховання і ППФП у вузі, державі, суспільстві.

Складові частини педагогічної підсистеми базуються на біологічних закономірностях організму і мотиваційному ставленні школярів до ППФП. Педагогічна підсистема реалізується через соціальну, ланки якої забезпечують нормативне законодавство підготовки спеціалістів у вузах відповідно до кваліфікаційних характеристик.
Програмне забезпечення ППФП включає державні програми розвитку галузі в системі взаємовідношення з іншими соціальними явищами: освітою, виробництвом, професійною і військовою діяльністю

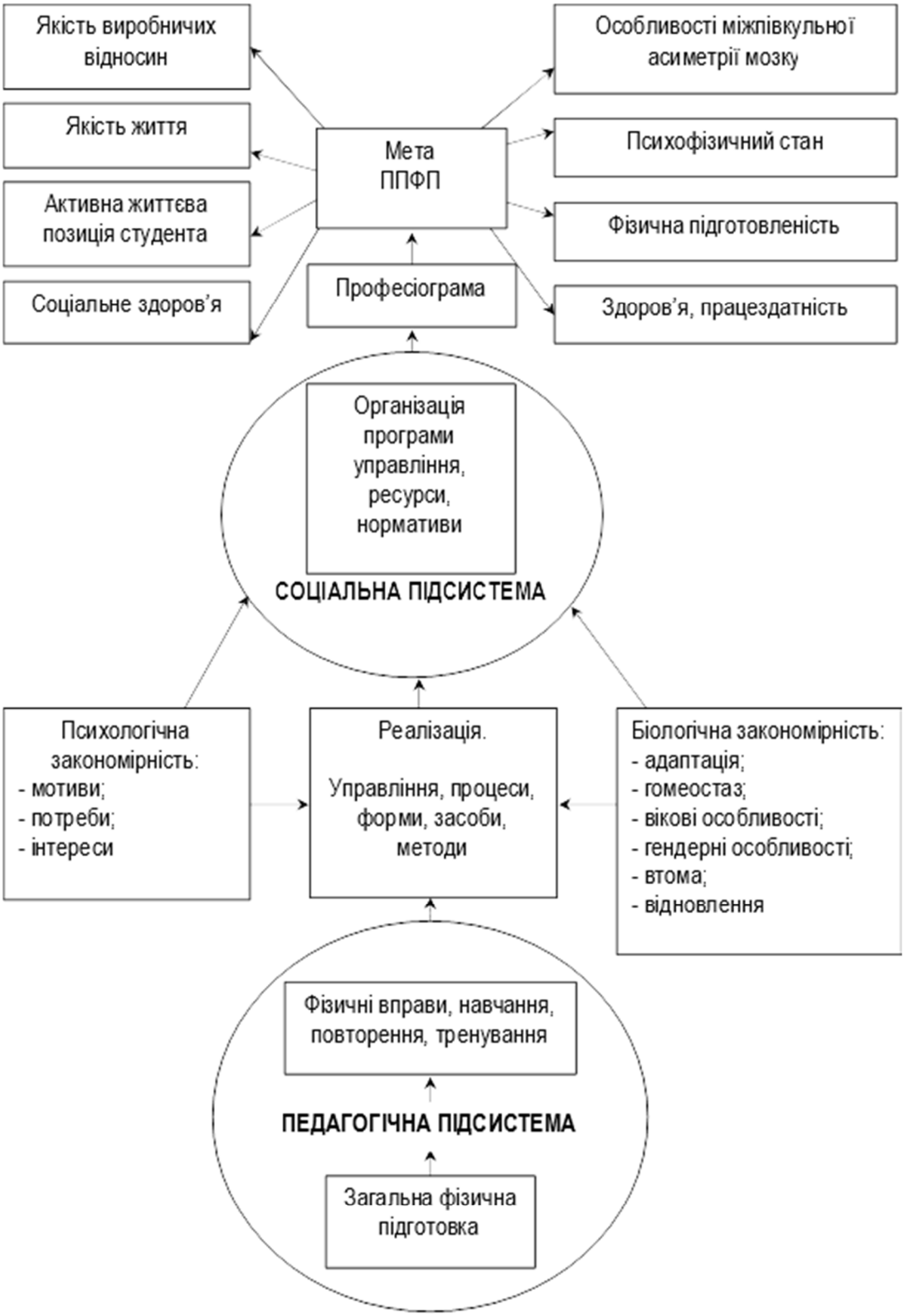


Рис. 1. Професійно-прикладна фізична підготовка, модифікована за структурою фізичної культури

3. Організація спортивної діяльності з професійно-прикладної фізичної підготовки.

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

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

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

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

Теоретичний матеріал з ППФП не завжди може бути викладений у межах обмежених годин, які відводяться для цих цілей програмою з ПВ. У таких випадках використовуються і короткі тематичні бесіди під час практичних занять з ППФП.

Зокрема, питання пов'язані із технікою безпеки, доцільно пояснювати під час практичних занять.

Всі основні задачі ППФП розв'язуються на практичних навчальних заняттях з ПВ, де забезпечується виховання прикладних фізичних і спеціальних якостей, вмінь і навичок.

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

Самостійні і самодіяльні заняття з ППФП - необхідний елемент засвоєння обширного прикладного матеріалу. У ВНЗ практикується самостійне виконання студентами завдань викладачів кафедри ФВ. Виконання подібних завдань контролюється викладачами, у окремих випадках вони включаються до залікових вимог по семестрам. До них, наприклад, відносяться самостійне складання, обґрунтування і проведення з навчальною групою комплексів гігієнічної та виробничої гімнастики, здобуття прикладних знань і вмінь організаторської, інструкторської та суддівської роботи з ФКіС та ін.

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

Однієї із форм ППФП є масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

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

Конкретна програма, зміст теоретичних і практичних занять і залікових нормативів, а також вибір форм ППФП розробляються кафедрами ФВ для кожного ВНЗ (факультету) на підставі ретельного вивчення умов і характеру майбутньої трудової діяльності школярів.
Слід зазначити, що проблема нормативних критеріїв ППФП поки що вирішена лише частково і головним чином у першому наближенні, що пояснюється, як значною кількістю існуючих професій, так і їх динамічним обновленням, а також недостатньо масовим розгортанням досліджень у цьому напрямку. Чітке визначення адекватних нормативів ППФП передбачає, перш за все, ретельну проробку професіограм.

4. Організація змагань з професійно-прикладної фізичної підготовки.

У процесі проведення масових фізкультурнооздоровчих і спортивних заходів (змагання, туристські походи у вихідний день, дні здоров'я, свята, перебування в спортивно-оздоровчому таборі тощо) також слід використати всі можливості для реалізації прикладної спрямованості фізичного виховання учнів. Це може бути забезпечено за допомогою різних спортивних змагань і змагань прикладного характеру. Основним змістом таких змагань повинні бути конкретні рухові дії і прийоми, характерні для певного фаху й виконувані на тлі специфічних фізичних і нервово-психічних навантажень. ***Змагання —*** дуже дійова форма професійно-прикладної фізичної підготовки. Адже тут виховуються вольові якості (прагнення до перемоги, ініціативність, рішучість, сміливість, самовладання), здатність стійко переносити великі й граничні фізичні навантаження. Змагання дають змогу удоскона лювати прикладні навички в ускладнених умовах, в атмосфері спортивної боротьби.
Ці змагання можна поділити на три групи: спортивні, спортивно-прикладні та спеціальні.
Спортивні змагання лише частково відображають специфічні особливості певного фаху. Так, для учнів, що освоюють професію механізаторів,— змагання з спортивних ігор (баскетболу або ручного м'яча), для робітників-будівельників ручної праці — з акробатики та гімнастики.
Спортивно-прикладні змагання відрізняються тим, що їхній зміст становлять специфічні для певного фаху прийоми і дії. У поєднанні з деякими фізичними вправами вони сприяють прищепленню професійно важливих навичок. Такі види спорту, як велосипедний і мотоциклетний, найхарактерніші для майбутніх механізаторів. Вони в системі «людина — машина» особливо цінні тим, що відтворюють деякі компоненти професійної діяльності й до помагають виховати в учнів уміння поводитися з технікою. А це врешті сприяє вдосконаленню професійної майстерності.
Спеціальні змагання проводяться з навчальною метою. Основним змістом їх є фізичні вправи, що сприяють вихованню в учнів якостей, специфічних для їхнього фаху.
Наприклад, для учнів-будівельників (фахівців ручної праці) можна рекомендувати спеціальні змагання з підтягування на перекладині — на кількість разів; лазіння по драбині, канату й жердині з допомогою ніг і без них — на час; подолання різних смуг перешкод з елементами рівноваги на висоті півтора-два метри — на час тощо.
У процесі фізкультурно-оздоровчих заходів також можна вирішувати не лише загальні, а й прикладні завдання фізичної підготовки. Використання в туристських походах і на святах, у дні здоров'я або перебуванні в спортивно-оздоровчих таборах різноманітних прийомів і дій, характерних для відповідної професії, дає широкий простір для профілювання фізичного виховання учнів.
Вміле використання усієї різноманітності форм фізичного виховання відкриває широкі можливості для успішного здійснення завдань, поставлених перед фізичною підготовкою учнів у профтехучилищі.
Професійно-прикладна фізична підготовка повинна максимально відображатися в системі перевірки й оцінки фізичної підготовки учнів. Перевірку можна реалізувати так.
1. Складання навчальних нормативів з окремих розділів програми всебічної фізичної підготовки. Такий метод визначення успішності вважається практично зручним, досить об'єктивним і наочним для учнів.
2. Включення до системи навчальних нормативів кількох (3—5 на кожному році навчання) показників з прикладної фізичної підготовки спеціальних фізичних вправ і разових навичок,

максимально наближених до змісту й характеру фізичних навантажень і нервовопсихічних напружень, властивих для професії (з оцінкою виконання). Тут слід мати на увазі деякі особливості щодо кількості й якості вправ, згідно з виконанням яких оцінюється фізична підготовленість учнів певного фаху.

Встановлення різних за величиною нормативів з видів фізичної підготовки, що є спільними для професій. У цьому випадку величина нормативів повинна відображувати рівень вимог, що ставляться до фізичної підготовленості учнів даного фаху. З метою профілювання фізичного виховання учнів-будівельників можна дещо збільшити нормативи з таких розділів програми, як гімнастика, спортивні ігри (баскетбол).

4. Встановлення контрольних нормативів з розвитку професійно важливих фізичних якостей. Враховуючи, що учні, добре фізично розвинуті, легше оволодівають своєю спеціальністю, слід перевіряти і специфічні для даного фаху якості. Для цього рекомендується застосовувати фізкультурні проби в обмеженій кількості (1—3).

5. Встановлення заліків з теоретичного й організаційно-методичного розділів. Перевірка знань з основних питань професійно-прикладної фізичної підготовки, знання профілактичних заходів та коригуючих фізичних вправ, володіння формами виробничої фізичної культури тощо.

При складанні навчальних нормативів і фізкультурних проб оцінюється поточна успішність учнів. Згодом вона враховується при виведенні підсумкової загальної оцінки успішності. Оцінюючи виконання окремих поточних навчальних завдань, звичайно обмежуються оціноч ним міркуванням: правильно або неправильно, добре або погано. І тільки при підсумковому обліку викладач виставляє оцінку в балах.

Перевірка й оцінка професійно-прикладної фізичної підготовленості учнів обов'язкові, бо цим визначається спеціальна спрямованість фізичного виховання.