

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Організація і методика оздоровчої
фізичної культури**
(методичні рекомендації)

Умань – 2012

УДК 796 (073)

ББК 75 р30

О 64

Затверджено вченою радою Інституту соціальної та економічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол №6 від 24 лютого 2012 р.)

Укладач:

Г.В. Безверхня – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Рецензент:

Н.Є. Пангелова - професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди

Безверхня Г.В. **«Організація і методика оздоровчої фізичної культури»**. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. – 72 с.

© Г.В. Безверхня 2012

Тема №1: ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Введення в організацію та методика оздоровчої фізичної культури.

На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям людини - її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою в цілому. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої людини та для формування її характеру є надзвичайно важливим, можна сказати - вирішальним.

Стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл викликає серйозне занепокоєння, навіть характеризується як катастрофічний. 53% учнів мають відхилення у стані здоров'я та 58% мають обмеження за станом здоров'я у виборі професії після закінчення школи. За дослідженнями Є.Н. Овчарова, практично здорових дітей у віці 7 років нараховується 23%, старшокласників - 10%, послаблене здоров'я мають 53% учнів загальноосвітніх шкіл.

Як вважає Л.П. Заплатников, вже з початкової школи дві третини дітей виходять з порушеннями постави, у 80% учнів 5-6 класу виявляється розлад нервової системи, у кожній третій дитини до 14 років виникає хронічна патологія. Закінчення школи (17-18 років) половина учнів зустрічають короткозорими, 30-40% страждають на серцево-судинні захворювання, 20-30% - на нервово-психічні розлади. Погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів. Учні знаходяться в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому не можуть задовольнити своєї потреби в рухах. Сучасні умови побуту також породжують обмеження рухової активності дітей. Все це сприяє зниженню захисних сил організму та в кінцевому результаті призводить до появи багатьох захворювань у дітей в більш ранньому віці.

Головне завдання школи, у зв'язку з переходом на дванадцятирічне навчання, - зберегти, зміцнити і, по можливості, покращити стан здоров'я школярів. Це вимагає пошуку нових підходів, засобів, методів вирішення оздоровчих задач. За А.С. Нісімчуком, О.С. Падалкою, О.Т. Шпаком, принципи виховання здорової людини можна визначити, як:

- раціональне поєднання інтелектуального і фізичного навантаження на дитину з урахуванням її психофізіологічного потенціалу та стану його реалізації;
- використання засобів фізичної культури на загальноосвітніх уроках;
- дотримання темпу і ритму праці учнів;
- забезпечення оптимальної динаміки працездатності учнів;
- забезпечення оптимальних норм використання ТЗН, зокрема комп'ютерної техніки.

Реалізація цих принципів неможлива без активної співпраці педагогічного колективу і батьків. Педагогічним колективам варто звернути увагу на дотримання гігієнічних норм добової рухової активності школярів. Науковими дослідженнями К.П. Андерсона, В.К. Бальсевича, А.Г. Сухарева, Д. Рутенфранса визначено існування достовірного зв'язку між захворюваністю та фізичним розвитком дітей. Школярі, які не дотримуються вимог рухового режиму, мають підвищений рівень захворюваності внаслідок зниження загального рівня функціональних можливостей організму та імунітету. Аналіз добового бюджету часу учнів загальноосвітніх навчальних закладів виявив значну нестачу рухової активності дітей (всього 22-25% на добу при обов'язковому мінімумі 50-55%) та висвітлив передумови зниження рівня здоров'я дітей. Так, статичний компонент (рухи у положенні сидячи, стоячи, у спокої) складає на добу (за Ю.Г. Івановим) в дітей 6 років -75%, 7-10 років -78%. Основною формою фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі є уроки фізичної культури, які не можуть надати організму, що розвивається, потрібного обсягу рухової діяльності. Не розв'язує це питання й позакласна фізкультурно-оздоровча робота, яка зараз у занепаді й охоплює незначну кількість учнів. Ось чому організація активного рухового режиму дня школярів набуває актуальності.

Потреба дитини в рухах зумовлена біологічними законами її розвитку. Психологи свідчать, що чим молодша дитина, тим більша в неї потреба в рухах, і тим важче вона переносить довготривале статичне положення під час навчання. Для молодших школярів важливим є не кінцевий результат рухової діяльності, а сам процес руху. При недостатній руховій діяльності у 6-річної дитини виникає почуття дискомфорту, що проявляється в погіршенні самопочуття (головний біль, біль у м'язах рук, ніг, спині, сонливість) та емоційній неврівноваженості (недисциплінованість, агресивність, дратівливість), що найчастіше помилково сприймається дорослими як прояв вередливості.

З бігом часу, завдяки здобуткам цивілізації, рухова активність людини поступово знижується. Особливо це стосується дитини. Намагаючись виростити її розумово розвиненою, вчителі все більше і більше підвищують інтенсивність процесу навчання, результатом чого стає збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. При цьому слід пам'ятати, що шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник - позбавлений рухів або значно обмежений у рухах спосіб життя. Саме початок навчання дитини у школі співпадає з різким зниженням її рухової активності. Дитина, яка постійно рухалась, з приходом до школи більшу частину дня сидить за партою, потім сидячи виконує домашні завдання, сидячи читає книжки, сидить перед телевізором і навіть грає, сидячи за комп'ютером. Тому і «омолоджуються» захворювання серцево-судинної і нервової систем, порушуються обмінні процеси. Все це відбувається внаслідок того, що під час навчальних занять у школярів більша кількість м'язів або не бере участі у роботі, або працює у статичному режимі. Навіть у найзручнішій позі м'язи спини та шиї залишаються під статичним навантаженням, що у свою чергу

призводить до порушення кровообігу. Положення сидячи та невелика інтенсивність роботи м'язів черева та кінцівок створюють передумови для розвитку стійкого порушення кровообігу - застоїв у внутрішніх органах, утруднює кровообіг та лімфообіг у кінцівках. Застій крові у черевній порожнині є причиною недостатнього забезпечення кров'ю, а разом з тим і киснем, головного мозку, що в свою чергу знижує працездатність нервових клітин.

Дитина відрізняється від дорослої людини не тільки зростом, вагою та рівнем фізичного розвитку, а також і будовою всього організму. Дитячий організм доволі пластичний, він значною мірою залежить від впливу навколишніх факторів. Однією з головних умов збереження, зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку дитини є дотримання нею відповідного рухового режиму. Рухи, і перед усім спеціально підібрані (тобто фізичні вправи), є необхідними для розвитку всіх систем організму.

Молодший шкільний вік відзначається значним розвитком м'язової та кісткової систем, формуванням нервової системи, становленням характеру та змінами у поведінці дитини, поширенням зв'язків із навколишнім світом та підвищенням її соціальної активності. У цей час в організмі дитини відбуваються значні зміни. Продовжується зростання кісткової маси. Однак, склад кісткової тканини відрізняється від її складу у дорослої людини наявністю більшої кількості органічних речовин. Кістки дитини ще доволі гнучкі, еластичні, тому і можуть легко формуватися скривлення, які потім закріплюються та залишаються на все життя. Наприклад, доволі легко відбувається деформація хребта та грудної клітини, постави при неправильному сидінні за партою під час уроків або, якщо дитина під час роботи притискується грудьми до столу. Носіння взуття, яке не відповідає розміру, може призвести до появи плоскостопості; високі підбори є причиною зміщення центру ваги, що призводить до неправильного розвитку тазових кісток. Нестача рухової активності або навпаки надмірне фізичне навантаження також призводять до порушень у розвитку дитини. Враховуючи те, що відносна величина сили м'язів у дитини (на 1 кг ваги) майже така ж, як у дорослої людини доцільно використовувати вправи з подоланням ваги свого тіла. Сила м'язів зростає з віком дитини нерівномірно. У цьому віці м'язи кінцівок розвинуті слабше, ніж м'язи тулуба.

Обмін речовин у дитини значно інтенсивніший, ніж у дорослих, тому їй необхідно не тільки поповнювати витрачену енергію, а й мати за рахунок чого рости. Відповідно підвищуються вимоги до системи травлення, видільної системи. Значне навантаження має і серцево-судинна система та головний двигун організму - серце. Для нормального розвитку серця дитини необхідно, щоб воно мало систематичне тренування з одного боку (тому що тільки постійне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню і достатньому розвитку серцевого м'яза), а з іншого боку необхідно стежити, щоб це навантаження не було надмірним, щоб воно не призвело до перенапруження. Серце молодших школярів доволі легко пристосовується до помірної навантаження та швидко відновлює свій ритм під час відпочинку. Але малий

функціональний резерв, відносно малий артеріальний тиск обумовлюють можливі порушення роботи серця та різкі коливання артеріального тиску, якщо дитина працює з великою напругою або значним тривалим навантаженням.

Підвищений обмін речовин вимагає і більшого кисневого забезпечення, яке збільшується як при фізичній, так і при розумовій діяльності. Ця потреба задовольняється посиленням частоти дихання, тобто підвищуються вимоги і до дихальних м'язів. Цілком зрозумілим стає значення дихальних вправ та занять фізичною культурою на свіжому повітрі для забезпечення нормального розвитку легенів і всієї дихальної системи. Крім того, у дітей молодшого шкільного віку знижена можливість роботи у анаеробних умовах. Можлива тільки короточасна інтенсивна робота. Тому що, на відміну від дорослих, забезпечення м'язів киснем іде не за рахунок збільшення утилізації кисню, а за рахунок збільшення кровообігу, що підвищує вимоги до серцево-судинної системи.

Вирішальну роль у розвитку та діяльності всього організму відіграє - нервова система. Вона регулює співпрацю всіх внутрішніх органів, визначає реакцію організму на вплив зовнішнього середовища, поведінку організму. Процес набуття різних життєвих навичок є процесом утворення умовних рефлексів, серед яких важливе місце займають гальмування та збудження. Обидва ці процеси дуже важливі й тільки їх постійна взаємодія може забезпечити нормальну діяльність та відповідну поведінку людини. Добре відомо, що дошкільнятам та молодшим школярам дуже важко бути нерухомими, зосередитись на будь-якій одній справі. Це пов'язано з недостатнім розвитком процесів гальмування. Більша сила процесів збудження та висока пластичність нервової системи сприяє більш швидкому формуванню рухових навичок, тому діти легко засвоюють технічно складні форми рухів, але потребують більш частого переключення з одного виду м'язової роботи на інший.

Всім, хто займається вихованням дітей необхідно враховувати цю особливість нервової системи дитини: з одного боку, тренувати процеси гальмування, привчаючи її до зібраності, зосередженості (оскільки діяльність нервової системи дуже пластична і піддається тренуванню), а з іншого боку, необхідно пам'ятати, що статичний стан для дитини не відпочинок, а втома, і їй обов'язково треба надавати можливість побігати, пострибати, пограти, не стримуючи заборонами. Дитина втомилася сидіти і відпочиває у русі.

Дії, які виконуються систематично, стають умовно-рефлекторними, автоматичними і тому не потребують уваги, не втомлюють нервову систему. І, навпаки, порушення звичних стереотипів призводить до додаткового навантаження нервової системи та її перенапруження. Ось чому важливо виховувати у дитини відповідні звички, правила поведінки, привчати до постійного режиму дня. Також для здорової нервової системи дуже важливим є сон. Він повинен бути регулярним та визначеної подовженості.

Від організації режиму дня залежить як фізичний розвиток та працездатність школяра, так і його здоров'я взагалі.

Організація режиму дня школяра передбачає:

1. Раціональне співвідношення та чергування праці й відпочинку.
2. Режим та якість харчування.
3. Режим сну відповідно до віку дитини подовженості.
4. Руховий режим протягом дня:
 - а) у школі;
 - б) поза школою.
5. Певний час для виконання домашніх завдань.
6. Обумовлений час перебування на свіжому повітрі.

Таким чином, можна зробити висновок, що обов'язковою умовою виховання здорової дитини є організація правильного способу життя і зокрема рухового режиму.

Під час складання рухового режиму важливо враховувати закономірні зміни розумової працездатності школярів, які відображають функціональний стан центральної нервової системи та тісно пов'язані з добовим ритмом діяльності інших систем. У процесі навчальних занять у дітей поступово знижується працездатність: погіршується пам'ять, збільшується латентний період рухальної реакції. У зв'язку з довготривалим підтриманням статичної пози порушується постава, скривлюється хребет. Крім того, працездатність у школярів на протязі уроку не буває постійною. Спочатку вона невелика, потім її рівень підіймається, утримується якийсь час, після чого поступово знижується. Така фазовість працездатності учнів повторюється на кожному занятті. Дослідженнями педагогів, фізіологів, медиків доведено, що у молодших школярів різке падіння працездатності, зниження пам'яті, уваги настає після 30-35 хвилин безперервного розумового навантаження. З метою попередження зниження працездатності доцільно через відповідні проміжки часу робити невеличкі фізкультхвилинки. Чергування навчальних занять та активного відпочинку, який складається з фізичних вправ у різних формах, дозволить зняти втому, викликану навчальною діяльністю, та підвищити подальшу ефективність навчання. Несприятливі функціональні зміни, які відбуваються в організмі учнів під впливом статичного компонента під час навчальної діяльності, в значній мірі ліквідуються або компенсуються за рахунок активного відпочинку на перервах. Використання фізичних вправ та рухливих ігор під час перерв сприяють значному підвищенню розумової працездатності на наступних уроках. Якщо відмічається стійке зниження працездатності учнів, необхідно застосовувати більш тривалий активний відпочинок на свіжому повітрі, який найчастіше використовується у групах подовженого дня як «година здоров'я». Подальша рухова активність на протязі дня забезпечується відвідуванням спортивних секцій, гуртків, активними прогулянками на свіжому повітрі. Під час роботи над домашніми завданнями доцільно також використовувати фази зниження працездатності для виконання фізичних вправ. Вони повинні тривати трохи довше, ніж фізкультхвилинки на уроках, вмещувати більшу кількість вправ. Це так звані фізкультпаузи.

Найкращим активним відпочинком для школяра буде рухова діяльність, особливо на свіжому повітрі. Рухи та вправи, які діти обирають самі, мають кращий вплив, оскільки виконуються із задоволенням, радісно, емоційно та завдяки цьому призводять до більш швидкого відпочинку. Як правило, це рухливі та спортивні ігри. У вихідні дні роботу по забезпеченню рухової активності повинні брати на себе батьки, тобто це будуть рухливі ігри, спортивні розваги, відвідування спортивних секцій, екскурсії та спільні походи з дітьми, або привчання дітей до самостійних занять фізичними вправами. Тому дуже важливо під час уроків фізичної культури виховувати потребу дітей самостійно займатися фізичними вправами, навчати грати в рухливі ігри, проводити в цьому напрямку роботу з батьками.

Урок фізичної культури для всіх учнів - обов'язкова форма занять, яка забезпечує необхідний мінімальний рівень знань, вмінь, навичок, що є умовою різнобічного фізичного виховання учнів. На уроках фізичної культури учні вивчають комплекси ранкової гімнастики, гімнастики до занять та фізкультхвилинок, знайомляться з різноманітними іграми, набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, а також отримують завдання та рекомендації щодо занять фізичними вправами вдома. Заняття, які проходять на високому організаційному та методичному рівні, сприяють зацікавленості учнів фізичною культурою та, як наслідок, залученню їх до занять у спортивних гуртках та секціях, вихованню навичок систематичних занять фізичними вправами, що позитивно впливає на стан здоров'я дітей та їх фізичний розвиток.

Головною умовою успішності роботи, спрямованої на зміцнення здоров'я школярів, є спільна робота всього педагогічного колективу. Тільки при розумінні мети, завдань, змісту та форм організації фізичного виховання, пропаганді фізичної культури і спорту можлива правильна організація рухового режиму та досягнення успіху.

Найбільша частина роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку припадає на вчителів початкових класів, які, якщо і не ведуть уроки фізичної культури, але все одно несуть відповідальність за організацію заходів у режимі навчального дня, ведення позакласної оздоровчої роботи та формування в учнів навичок здорового способу життя.

Основними завданнями вчителя початкової школи щодо формування та зміцнення здоров'я молодших школярів є:

- 1) забезпечення спільно з лікарем школи проведення медичного огляду учнів з урахуванням цих даних у своїй роботі;
- 2) забезпечення виконання рухового режиму учнів свого класу;
- 3) піклування про відповідний санітарно-гігієнічний стан всіх приміщень, де перебуває дитина;
- 4) проведення роз'яснювальної роботи щодо необхідності займатися фізичними вправами у відповідному спортивному одязі;
- 5) проведення роз'яснювальної роботи з батьками щодо важливості фізичного виховання дітей;

б) спільно з вчителем фізичної культури брати участь в організації та проведенні позакласної роботи з фізичного виховання, залучаючи до неї учнів свого класу;

7) постійно підвищувати свій рівень знань в галузі фізичного виховання з метою зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою та формування в них стійкої звички до систематичних занять фізичними вправами.

Спільно з вчителем фізичної культури роботу по залученню дітей до позакласних форм фізичного виховання у школі виконує заступник директора з виховної роботи і педагог-організатор. Велике значення для проведення цієї роботи має наявність спортивного клубу, створення якого у школі рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002р. № 210).

Основна роль у системі управління руховим режимом учнів належить директорові школи, який особисто контролює цей процес та керує ним за допомогою своїх заступників, педагогічного колективу, громадських та управлінських організацій, органів їх самоврядування, батьків.

Починаючи з 2003/ 2004 н.р., в Україні впроваджується, незалежно від підпорядкування та форми власності, система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. №486), яка спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті (Указ Президента України від 17.04.2002р. Ч°347/2002) та Цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації» (Указ Президента України від 1.09.1998 р. №963/98).

Фізичне виховання - складний педагогічний процес, ефективність якого визначається комплексним підходом до вирішення всіх завдань та використанням усіх форм роботи з фізичного виховання в школі та залежить від зусиль всього педагогічного колективу.

1.2. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні.

Діяльність у сфері фізичної культури в Україні, як і будь-яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними Законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: постановами, указами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо. Прийняття Верховною Радою України відповідного Закону, як правило, супроводжується постановою про порядок введення цього закону в дію. Постановою передбачається створення найнеобхідніших підзаконних актів, які утворюють механізм функціонування прийнятого Закону. Інші підзаконні акти складаються державними органами управління різних рівнів і стосуються питань, що належать до їхньої компетенції.

Підзаконні акти не можуть перечити положенням, викладеним у Законі, як і Закони не повинні суперечити один одному.

На кожному галузь діяльності діє вся сукупність Законів України, проте визначальними є закони про дану конкретну галузь. Так, на вирішення конкретних питань фізкультурно-спортивної діяльності впливають законодавчі акти економіки, освіти, медицини та інших галузей. Але основним для галузі фізичної культури і спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р.). Крім цього Закону, для сфери фізичної культури важливими є Укази Президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (1994 р.) та «Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (2002 р.); «Про розвиток олімпійського руху в Україні» (1992 р.); Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» (1998 р.); Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996 р.); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.); Постанови Кабінету Міністрів України про підготовку спортсменів України до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор тощо.

Зупинимось детальніше на аналізі окремих законодавчих документів.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» було прийнято Верховною Радою України 24 грудня 1993 р., як результат законодавчої ініціативи Міністерства України в справах молоді і спорту та депутатської комісії ВР України в справах молоді і спорту. До його підготовки були залучені провідні фахівці галузі. Проект Закону обговорювався в регіонах України, на Колегії Мінмолодьспорту України, в спортивних організаціях, товариствах, що дало можливість внести до нього відповідні зміни і доповнення, врахувати нагромаджений в Україні та інших країнах передовий досвід. На заключному етапі до роботи над проектом були залучені досвідчені юристи та депутати. Проект Закону було обговорено і схвалено в парламентських комісіях.

Подібний Закон прийнято в Україні вперше, що свідчить про увагу до проблем галузі з боку Верховної ради, Президента держави, виконавчих структур влади. У 1999 році до Закону були внесені деякі зміни і доповнення. Закон визначає загальні правові, соціальні, економічні та організаційні основи розвитку фізичної культури і спорту, визначає участь державних органів, посадових осіб, організацій, підприємств, установ у зміцненні здоров'я громадян засобами фізичної культури. Закон має вісім глав:

I глава — Загальні положення (7 статей);

II глава — Сфери і напрямки впровадження фізичної культури (8 статей);

III глава — Спорт — особлива сфера фізкультурної діяльності (10 статей);

IV глава — Державне управління в сфері фізичної культури і спорту (7 статей);

V глава — Самоврядування в сфері фізичної культури і спорту (4 статті);

V-А глава — Національна спортивна федерація (6 статей);

V-Б глава — Фізкультурно-спортивні товариства (3 статті);

VI глава — Заклучні положення (5 статей).

У I главі Закону йдеться про визначення понять фізичної культури і спорту, про завдання фізичної культури, державне регулювання в сфері фізичної культури. Важливим є те, що основним показником стану фізичної культури і спорту є рівень здоров'я і фізичного розвитку населення. Тобто визначальним названо не процес і показники, які його характеризують (масовість, спортивні досягнення, рівень забезпеченості), а кінцевий результат — рівень здоров'я. Цей, на перший погляд, незначний запис у ст.6 істотно змінює підходи до організації фізичного виховання.

Основними напрямками впровадження фізичної культури ст. 8 вказаного Закону визначає такі:

1. Фізкультурно-оздоровча діяльність.

2. Фізичне виховання.

3. Масовий фізкультурно-спортивний рух.

У подальших статтях цього розділу розшифровується зміст роботи в названих напрямках у різних сферах діяльності: виробничій, соціально-побутовій, навчально-виховній, серед інвалідів, в масовому спорті тощо.

Особливо важливими є деякі нормативні вимоги **Глави II Закону**. Ось найосновніші:

1. В середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки фізкультури проводяться не менше 3 разів в тиждень.

2. Фізична підготовка військовослужбовців здійснюється у формі спеціальних занять обсягом не менше 4 разів на тиждень.

В складі педагогічних колективів дошкільних дитячих установ та інших закладів освіти передбачаються посади фахівців з фізичного виховання. В дошкільних закладах мають проводитися щоденні фізкультурно-оздоровчі заняття.

У III главі вноrmовуються питання спорту. Йдеться про спортивні змагання, про види спорту, про спортивну класифікацію, про гарантії підвищення спортивної кваліфікації, про спорт вищих досягнень, про національні збірні команди, про спортивне суддівство, про професійну діяльність у спорті, про спортивні відзнаки.

Питання державного управління у сфері фізичної культури і спорту вирішуються в **IV главі**. Законом передбачено, що центральний орган державного управління фізичною культурою розробляє, а Кабінет Міністрів України (Президент) затверджує Державну програму розвитку фізичної культури і спорту. Кабінет Міністрів України затверджує систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку населення.

Рівень фізичного розвитку визначається органами охорони здоров'я.

Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту врегульовується в главі **V Закону**. В ній розглянуто стосунки держави з Національним олімпійським комітетом України, Національними спортивними федераціями; питання господарсько-комерційної діяльності фізкультурних організацій. Вказується (ст. 33), що громадські фізкультурно-спортивні організації та їх об'єднання керуються в своїй діяльності також Законом «Про об'єднання громадян».

Статтями 34 і 35 передбачена можливість отримання від держави матеріально-фінансової допомоги.

Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» затверджена Указом Президента України у 1998 році. Цим Указом також:

1. Зобов'язано виконками місцевих Рад розробити регіональні програми розвитку фізичної культури.

2. Засновано 100 президентських стипендій для перспективних спортсменів України.

3. Зобов'язано Кабінет Міністрів України:

- вирішити питання про матеріальні винагороди для чемпіонів та призерів Олімпійських ігор, чемпіонів світу, Європи;

- забезпечити фінансування участі збірних команд України в міжнародних змаганнях.

Головною метою Цільової програми є створення необхідних соціально-економічних, нормативно-правових, організаційно-технічних умов щодо підвищення життєздатності сфери фізичної культури і спорту та адаптації її до ринкових відносин.

Основними завданнями програми є: зміцнення здоров'я населення на принципах здорового способу життя; посилення впливу фізичної культури на підвищення продуктивності праці та обороноздатності; сприяння економічному і соціальному прогресу; утвердження міжнародного авторитету України.

Найважливішими напрямками розвитку фізичної культури Програма стверджує такі:

- фізичне виховання у навчально-виховній сфері;

- фізкультурно-оздоровча робота у виробничій і соціальній побутовій сфері;

- фізична підготовка військовослужбовців;

- фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед інвалідів;

- спорт вищих досягнень.

Найсуттєвішими заходами щодо реалізації напрямків розвитку фізичної культури є:

1. У навчально-виховній сфері:

- встановлення державних вимог до фізичного виховання дітей;

- забезпечення обґрунтованих обсягів рухової активності (в дошкільних виховних закладах — щоденно, в середніх навчальних закладах — не менше 3 год., у вищих навчальних закладах — не менше 4 год. на тиждень);

- розробка системи тестів і оціночних нормативів і вимог до фізичного розвитку та рівнів фізичної підготовки;
- введення єдиного «паспорта — здоров'я»;
- введення заліків з фізичної культури в середніх освітніх закладах (5, 9, 11 класи) та професійно-технічних і вищих навчальних закладах;
- створення умов для фізкультурних занять в закладах післядипломної освіти;
- розроблення нормативів кадрового, фінансового, матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання;
- організація «шкіл здоров'я» при диспансерах, поліклініках, виховних закладах.

2. У соціально-побутовій сфері:

- передбачити посади спеціалістів з фізкультурно-оздоровчої роботи в штатних розписах міністерств і відомств;
- запровадити критерії оцінки розвитку фізичної культури;
- рекомендувати ввести посади організаторів фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах і установах з кількістю працівників понад 500 осіб (поза залежністю від форм власності);
- запровадити нормативи фінансування розвитку фізичної культури з фондів соціального розвитку;
- створювати автоматизовані діагностичні центри при спортивних клубах, профілакторіях і т.п.;
- ввести обов'язкові заняття з фізичної культури для працюючих в екстремальних умовах (авіатори, водії локомотивів, служб рятування тощо);
- розробити програми самостійних занять фізичною культурою та комплекси вправ для різних демографічних груп населення;
- обладнати містечка здоров'я, пункти прокату спортінвентарю в парках культури і зонах відпочинку.

3. У підготовці військовослужбовців:

- розробити програмно-нормативне забезпечення фізичної підготовки особового складу військових формувань із врахуванням специфіки їхньої діяльності; розробити настановчу програму з фізичної підготовки в Збройних Силах;
- ввести у всіх військових формуваннях обов'язкові заняття фізичною підготовкою обсягом не менше 4 годин на тиждень;
- запровадити єдину систему контролю за рівнем фізичної підготовки військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів, інших військових формувань;
- створити регіональні центри (табори) фізичної підготовки допризовників.

4. У роботі з інвалідами:

- впровадити науково-обґрунтовану систему організації занять фізичною культурою та спортом;
- розробити систему добору інвалідів для організації занять фізичною культурою і спортом;

- забезпечити обладнанням спортивні споруди для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з інвалідами.

5. У спорті вищих досягнень:

- визначити пріоритетні види спорту, в яких спортсмени України спроможні на високі спортивні досягнення;

- удосконалити систему підготовки національних збірних команд України;

- розробити нормативно-правову базу, яка регламентуватиме професійну діяльність спортсменів і фахівців;

- здійснити заходи щодо створення належних умов членам та тренерам національних збірних команд.

Управління програмою (розділ V) здійснює Кабінет Міністрів України. Безпосередня організація і контроль за виконанням програми покладається на Держкомспорт України (нині Державний комітет України у справах молоді та спорту), окремі Міністерства та відомства. Органи державного управління виконавчої влади звітують перед Держкомспортом про хід виконання відомчих і територіальних програм розвитку фізичної культури та спорту.

Розвиткові фізичної культури і спорту в сільській місцевості присвячено III-й розділ Програми, що свідчить про особливу увагу до розвитку фізкультурно-спортивного руху в сільській місцевості.

Програмою передбачається:

- реформування організаційних основ фізкультурного руху в сільській місцевості, створення територіальних фізкультурно-спортивних клубів;

- введення в штат сільських та селищних Рад посад організаторів фізкультурно-оздоровчої роботи (рекомендаційно);

- створення належної матеріально-технічної бази;

- підготовка фахівців фізичної культури і дійової системи фізкультурної просвіти;

- створення центрів олімпійської підготовки з видів спорту, які переважно культивуються в сільській місцевості (велосипедний, кінний, лижний тощо);

- надання сільському населенню в користування спортивні споруди за рахунок місцевих бюджетів;

- щорічне виділення коштів на роботу ФСТ «Колос». Забезпечення розвитку фізичної культури і спорту здійснюватиметься в таких напрямках (розділ IV):

- науково-методичне забезпечення;

- медико-біологічне забезпечення;

- кадрове забезпечення;

- фінансове і матеріально-технічне забезпечення;

- інформаційне забезпечення;

- встановлення міжнародних зв'язків.

25 березня 2004 року в столиці України в м. Києві відбувся Перший спортивний конгрес України, головним підсумком якого було обговорення та визначення довгострокових орієнтирів подальшого розвитку фізичної культури і спорту в державі. Підсумковим документом Конгресу стала **Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004)**.

Метою Доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах.

Важливим завданням Доктрини є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я (передусім серед молоді) та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем.

Загалом зауважимо, що значна частина задекларованих положень в програмно-нормативних документах залишається невиконаною і деколи механічно переписується з одного в інший. На наш погляд, фактично не існує системи контролю за виконанням попередніх рішень.

Разом з тим зазначимо, що в галузі фізичної культури і спорту сучасної України створено достатню програмно-нормативну базу для успішного й ефективного розвитку сфери.

1.3. Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері.

Фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Сферами впровадження фізичної культури є виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова сфери.

Держава створює необхідні умови для підготовки наукових та викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Основні напрями щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері визначаються в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Кабінет Міністрів України за участю громадських організацій розробляє систему заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я різних категорій населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує умови для її впровадження в життя, використання фізичної культури і спорту як засобу профілактики і лікування захворювань.

Створення умов для занять фізичною культурою населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм.

Вони надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять в жилих районах, в парках культури і відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх належності.

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців з фізичного виховання.

Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, у віданні яких перебувають дошкільні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

В середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень. Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків з фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури, а також організують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Місцеві органи виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів відповідних бюджетів.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки. Заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації. Організація занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної реабілітації інвалідів (включаючи дітей з фізичними і розумовими вадами), підготовка кадрів, методичне забезпечення, лікарський контроль здійснюються органами охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, освіти, соціального захисту населення та організаціями інвалідів. Місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості та організації інвалідів створюють спеціалізовані фізкультурно-оздоровчі заклади (клуби і центри), забезпечують їх спеціальним обладнанням, сприяють участі інвалідів у спортивних змаганнях.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту разом з національним Олімпійським комітетом забезпечує підготовку та участь інвалідів у Параолімпійських іграх та міжнародних іграх інвалідів. На фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їх спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

1.4. Загальні основи формування здорового способу життя.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилини, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими і охоплювати великі м'язові групи (А.Ф. Борисенком, С.Ф. Цвек). Щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи, доцільно виконувати вправи типу потягування і розслаблення м'язів. Рухи під

час фізкультурної хвилини за своїм характером мають відрізнятися від тих, які діти виконують на заняттях. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять у дітей втомлюються м'язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилини доцільно давати вправи з випрямленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслабленням м'язів кисті, а якщо втомлюються очі - виконувати вправи для очей.

Момент проведення фізкультхвилини на тому або іншому уроці визначає вчитель. Сигналом до виконання фізкультхвилини є послаблення уваги учнів.

Комплекси вправ змінюють через два-три тижні, причому можна змінювати не комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення. Все це створює враження новизни.

Перед проведенням фізкультурної хвилини дітям пропонують приготуватися до виконання вправ. Пояснення слід давати спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу.

Кожна вправа фізкультхвилини повторюється 4-6 разів. Під час фізкультхвилин бажано відчиняти кватирки або вікна, якщо дозволяє погода.

Вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вже вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити на пояснювання виконання вправи.

Вправи слід погоджувати з характером занять. Наприклад, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому положенні. З огляду на це під час фізкультурних хвилин на цих заняттях використовують вправи на інтенсивне потягування, виправлення та вигинання хребта, на розправлення грудної клітки, їх виконують одночасно з рухами рук. Такі вправи запобігають викривленню хребта.

У комплекси фізкультурних хвилин слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках тазу і живота дитини.

Під час проведення фізкультурної хвилини треба стежити за тим як діти виконують вправи і робити потрібні зауваження.

Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (вдихали через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Один комплекс вправ фізкультхвилин виконується протягом 2-3 тижнів, після чого вводиться новий.

Фізкультурні хвилинки можуть бути повними й скороченими. Скорочені складаються з однієї вправи (ритмічне стискування і розслаблення пальців, трясіння кистями рук тощо) і застосовуються під час письмових робіт, їх можна виконувати, сидячи за партою. Рекомендується також проводити фізкультурні хвилинки Імітаційні, віршовані, ігрові.

Доцільно вести картотеку з описом і схематичним зображенням вправ. Наявність такої картотеки полегшить учителеві складання комплексів фізкультурних хвилин.

Запропоновані комплекси є орієнтовними тому, що умови виконання у кожній школі, в кожному класі будуть відмінними. Це пояснюється:

3. різним обладнанням, яке використовується школярами (тип парт, проміжок між ними);

4. різним ступенем навантаження на учнів на уроці, що залежить від особистості кожного вчителя, різних методичних прийомів, які він використовує під час уроку та його емоційності;

5. від особистого сприйняття учнем навантаження (рівень втоми, яку він відчуває під час уроку, емоційності самого учня).

Орієнтовні комплекси фізкультхвилин

(за А.Ф. Бормсенком, С.Ф. Цвеком)

Комплекс № 1

I. Вихідне положення - сидячи за партою, руки навхрест на парті, голову опустити. 1-2 - підняти голову, руки вперед угору, прогнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 - в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Виконуючи вправу, напружити м'язи, прогнутися в попереку, потягнутися за руками вгору, приймаючи в.п. розслабити м'язи.

II. Вихідне положення - сидячи за партою, руки на парті. 1 – руки перед грудьми, лікті на рівні плечей, долонями донизу; 2 - руки вперед, долонями всередину; 3 - руки перед грудьми; 4 - в.п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Тулуб тримати вертикально. Дихати рівномірно, без затримок.

III. Вихідне положення - сидячи за партою, долоні на колінах. 1-2 - стати в положення о.с. (вдих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Підводяться, допомагати руками.

Комплекс № 2

I. Вихідне положення - стоячи за партою, ноги нарізно, руки перед грудьми. 1-2 - відвести лікті назад, прогнутися (вдих); 3-4 – вихідне положення (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Відводячи лікті назад, голову не нахилити, розвернути плечі, лопатки звести.

II. Вихідне положення - сидячи за партою, руки до плечей, лікті зпущені. 1 - руки вперед; 2 - в.п.; 3 - руки вгору, прогнутися; 4 - в.п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Дихати рівномірно, без затримок.

Ш. Вихідне положення - стоячи за партою, руки до плечей. 1 - поворот тулуба наліво, руки вгору (вдих); 2 - в.п. (видих); 3 – поворот тулуба направо, руки вгору (вдих); 4 - в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Стоячи на місці підняти руки вгору, подивитися на них.

Комплекс № 3

I. В.п. - сидячи за партою, руки до плечей, лікті опущені вниз, плечі розвернуті і відведені назад. 1-2 - руки вгору, пальці розчепірити, подивитися на руки, прогнутися (вдих); 3-4 - в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

II. В.п. - сидячи за партою, руки на поясі. 1 - нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 - в.п. (вдих); 3-4 - те саме в іншу сторону, праву руку вгору. Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Руки не згинати, дивитися в бік нахилу.

Ш. В.п. - стоячи боком до парти, руки на парті. 1-2 - присісти на носках, тримаючись за парту (видих); 3-4 - в.п. (вдих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розводити назовні.

Комплекс № 4

I. В.п. - сидячи за партою, руки внизу, пальці зчеплені. 1-2 – руки вгору, долонями догори, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 - в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Піднімаючи руки, прогнутися в попереку.

II. В.п. - сидячи за партою, праву руку на пояс, ліву за голову. 1-2-3 - нахил тулуба вправо (видих); 4 - положення рук (вдих). Те саме в інший бік. Повторити 3-4 рази в кожен бік у середньому темпі. Нахилиючись, руками тиснути на пояс та голову, дивитися в бік нахилу.

Ш. В.п. - сидячи боком за партою, руки внизу, ноги випрямлені. 1-2 - зігнути праву ногу, обхопити руками гомілку і притиснути коліна до грудей (видих); 3-4 - в.п. (вдих). Те саме з лівої ноги. Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Притискуючи коліно однієї ноги до грудей, другу не згинати.

Тема №2: ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДОШКІЛЬНИКАМИ ТА ШКОЛЯРАМИ

2.1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.

Протягом перших семи років дитина долає величезний шлях фізичного і духовного розвитку. Цілеспрямоване використання фізичної культури протягом перших семи років життя, яке здійснюється спеціальними дошкільними закладами, є початковою і дуже важливою ланкою системи фізичного виховання. Проте далеко не всі діти охоплені мережею дошкільних закладів.

У зв'язку з цим зростає роль сім'ї у здійсненні всебічного гармонійного розвитку дітей та повноцінної підготовки їх до школи. З метою розширення кругозору батьків з питань фізичного виховання для них проводяться консультації, читаються лекції, видається спеціальна науково-практична література. Дедалі більшого значення серед батьків набувають кіно та телебачення. Частково цілеспрямоване використання фізичної культури здійснюється дитячими спортивними школами.

Найбільш сприятливі умови для цілеспрямованого використання фізичної культури створені у дошкільних закладах і регламентуються єдиною державною «Програмою виховання у дитячому садку», яка містить такі положення:

- визначення зміст занять з фізичного, розумового, морального, естетичного і трудового виховання дітей, конкретних знань, умінь та навичок, які повинні бути засвоєні дітьми на різних вікових етапах, а також якості, які необхідно у них виховувати;
- перебування дітей протягом усього дня, нерідко понад 10 год, під наглядом кваліфікованих фахівців (педагогів і медичних працівників), які дбають про максимальне розширення рухового режиму;
- повне забезпечення таких гігієнічних умов для зміцнення здоров'я та нормального фізичного розвитку, як раціональний режим дня, повноцінне харчування, достатнє перебування на свіжому повітрі, загартовування;
- створення сприятливих умов для ефективного поєднання усіх засобів і форм цілеспрямованого використання фізичної культури;
- перебування дітей у товаристві однолітків, що сприяє вирішенню важливих педагогічних завдань із урахуванням факторів формування особистості.

У цей віковий період важливо своєчасно і ефективно стимулювати нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку, підвищувати життєздатність та опірність організму до несприятливих зовнішніх впливів.

Всебічний розвиток дитини значною мірою залежить від рухової активності, яка є джерелом не тільки пізнання навколишнього світу, а й психічного, фізичного розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різноманітних засобів фізичної культури у

дошкільному віці призводять до порушень у розвитку дітей, негативно впливають на їхню розумову сферу, рівень підготовленості до школи.

2.2. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте, нині понад 50% дітей дошкільного віку виховують вдома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього відмічаються порушення у фізичному розвитку, надмірна або недостатня маса тіла, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі до школи і різке відставання від своїх однолітків у прояві рухової активності. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищити рівень фізичної культури батьків з допомогою створення спеціальних телевізійних освітніх програм, організації шкіл здоров'я, консультаційних пунктів при оздоровчих центрах, підготовки та видання спеціальної і популярної літератури.

Біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання. Здорова дитина рухлива, емоційна та допитлива.

Форми занять фізичними вправами

Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 3 – 6 років полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей.

Форми організації фізичного виховання дітей можна поділити на урочні і позаурочні.

Урочні форми – це фізкультурні заняття у дошкільних установах, позаурочні – фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні, а також самостійні заняття.

Окрім того, на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи без предметів і з предметами; рухливі ігри під музику, елементи танців, танці котрі також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всім формам фізкультурних занять відведене місце у режимі дня. Вони регламентуються вимогами, викладеними у програмі, пов'язані між собою, доповнюють одне одного і проводяться в обов'язковому порядку з усіма дітьми. У роботі з дітьми дошкільного віку необхідно забезпечити послідовність у змісті занять.

У дитячих садках отримали розповсюдження такі форми фізкультурних занять з дітьми:

- Заняття фізичними вправами у формі уроку;

- Заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я);

- Фізкультурні свята;
- Самостійні заняття дітей;
- Пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

У міру накопичення певного рухового досвіду у віці від 1 до 3 років заняття фізичними вправами проводять з кількома дітьми (3-6 осіб) та з підгрупами до 12 осіб. До 1,5 року заняття проводять щоденно, а з більш дорослими дітьми – не рідше 3-х разів на тиждень.

Основне завдання фізичного виховання дітей 2-го року життя - вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазінню, підлізанню, катанню і кидка м'ячів. У них формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні й спільні рухи під музику і співати. У заняттях з дітьми 3-го року життя вдосконалюють уміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати.

Із дітьми 3-4-х років проводять заняття урочного типу не рідше 3-х разів на тиждень тривалістю від 20 хвилин у молодшій групі, та до 35 хвилин у підготовчій. Зміст занять визначено «Програмою виховання в дитячому садку».

Фізкультурні заняття урочного типу – основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти своєчасно оволодівають необхідним обсягом знань, рухових навичок і умінь, які не можуть бути засвоєні тільки у процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійної рухової діяльності. Засвоєні дітьми на заняттях уміння і навички є основою змісту інших занять фізичними вправами.

В основу будови занять покладено загальноприйнятий розподіл їх на вступно-підготовчу, основну і заключну частину.

Завдання вступно-підготовчої частини – організувати дітей, сконцентрувати їхню увагу на майбутніх рухових завданнях, а також підготувати організм до виконання вправ основної частини.

В основній частині здійснюються формування і вдосконалення рухових умінь і навичок розвиток фізичних якостей. До цієї частини занять, крім передбачених програмою вправ, обов'язково включають рухливу гру. Ігри можуть становити основний зміст будь-якої частини заняття.

У заключній частині вирішуються завдання поступово переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносно спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі ігри, хороводи.

Ранкова гімнастика. До 3-го року створюються сприятливі передумови для щоденного проведення ранкової гімнастики перед сніданком. Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє суттєву роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку,

оскільки розширює їхній руховий режим, справляє на них не тільки оздоровчу, а й виховну та освітню дію.

У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою. Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики у дитячому садку, сприяє виконанню передбаченого режиму.

Якщо для і молодшої групи комплекс складається з 3-4-х вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуванням, тривалістю до 5 хвилин, то для підготовчої до школи групи його збільшують до 7-8 вправ тривалістю до 12 хвилин. До дітей 7-го року життя вимоги зростають – загально розвиваючі вправи вони повторюють 10-12 разів, тривалість бігу загалом у середньому темпі доводиться до 2-5 хвилин, а кількість стрибків на закінчення ранкової гімнастики – до 35 разів. Таким чином, у цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей.

Рухливі ігри. Рухливі ігри організовує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона займає значне місце в їхньому житті.

У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ігрові дії визначаються характером предметів: з обручами можна бігати, стрибати, м'ячі – кидати, катати. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами роблять такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не впустиш його, та інші.

Цікавим і досить ефективним для дошкільників видом ігрової діяльності є ігри завдання, зміст яких становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, докотити обруч до кінця доріжки, не впустивши його, та інші).

Не маючи достатнього запасу рухових дій і навичок, дошкільники, особливо молодших груп, у самостійних групах не відразу проявляють активність та ініціативу. В результаті цього основний задум гри частіше буває обмеженим, а дії – одноманітними. В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь і більш інтенсивному розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми – вправами.

Більш складний вид рухливих ігор, який широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, - сюжетні ігри за правилами. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватись встановлених правил.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів.

Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільників суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов'язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях.

Прогулянки займають важливе місце у режимі дня дошкільників. На них відводиться від 50 хв до 2 год у першій і другій половині дня.

Основне призначення прогулянок – тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами.

Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільників. Головне з них – навчання дітей застосуванню рухливих умінь і навичок у природних умовах, які часто змінюються. Організують прогулянки так, щоб діти більше часу проводили в русі, але не занадто перегрівалися.

Тривалість прогулянок за межі дитячого садка залежить від віку дітей (5-7 років) і змінюється залежно від пори року, погоди, змісту. Вихователь повинен спеціально готуватися до проведення таких прогулянок: продумати маршрут, передбачити місце відпочинку, ігри, спортивні розваги, підготувати необхідний інвентар.

Фізкультурна хвилинка як форма активного відпочинку під час малорухливих занять застосовується, починаючи з старшого дошкільного віку.

Мета проведення фізкультурної хвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність на заняттях з лічби, розвитку мовлення та ін., активізувати функції, котрі стримуються статичним положенням тіла. Тобто, фізкультурна хвилинка проводиться з метою забезпечення короткочасного активного відпочинку (1,5-2 хв), активізація організму дітей у цілому та загального обміну речовин, зокрема сприяти випрямленню і розвантаженню хребта.

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят – продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях.

Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічі на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

Форми організації фізичного виховання являють собою виховно-освітній процес різноманітної діяльності, основу якої становить рухова активність дитини. Сукупність цих форм створює певний руховий режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей.

Особливе місце у фізичному вихованні дошкільників займає **лікарсько-педагогічний контроль**, який можна поділити на кілька видів: попередній, періодичний і терміновий.

Завдання попереднього лікарсько-педагогічного контролю – визначити стан здоров'я дитини і віднести її до відповідної групи: основної, підготовчої або спеціальної, що здійснює лікар-педіатр.

Завдання періодичного лікарсько-педагогічного контролю – визначити зміни, що відбуваються у фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані дітей під дією цілеспрямованих занять та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Завдання термінового лікарсько-педагогічного контролю – визначити реакції організму дітей на фізичне навантаження, його адекватність функціональному стану і віковим особливостям дошкільників.

Завдання фізкультурно-оздоровчих занять:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей. Тобто, фізичне виховання повинно бути спрямоване на загартовування, підвищення життєдіяльності та опірності організму несприятливим факторам зовнішнього середовища, на зміцнення м'язової та кісткової систем, на вдосконалення функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та ін. систем. У цьому віці створюються сприятливі умови для формування правильної постави. У зв'язку з цим центральне місце займає всебічне і гармонійне зміцнення усіх груп м'язів, особливо спини, живота, стоп. Все це досягається завдяки систематичному і правильному використанні усіх засобів фізичної культури.

2. Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань. За перші 7 років життя дитина проходить важливий і величезний шлях у розвитку моторики від хаотичних елементарних рухів руками і ногами у перші місяці життя до складних рухових дій, якими є ходьба, біг, стрибки тощо. Усьому цьому дитина вперше вчиться саме у дошкільному віці, до того ж розвиток рухів відбувається з фізичними розвитком. Ці два процеси перебувають у складній взаємодії, доповнюють та стимулюють один одного. Добре організоване і своєчасне використання передбачених програмою засобів фізичної культури у поєднанні з режимом харчування, сну і т.д. полегшує і стимулює розвиток моторики дітей дошкільного віку.

3. Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості. У процесі накопичення рухового досвіду, вдосконалення морфофункціональних властивостей дитячого організму створюються сприятливі передумови для розвитку усіх якостей.

Розвиток рухових якостей у дошкільників відбувається під впливом 2 факторів: вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) і режимів рухової активності, до яких належить увесь комплекс організованих форм фізичного виховання.

При роботі з дітьми дошкільного віку можна використовувати метод групової та метод індивідуальної роботи.

Метод групової роботи передбачає застосування ігрової рухової діяльності, яка стимулює формування взаємин з навколишнім середовищем.

Метод індивідуальної роботи з дітьми дошкільного віку спрямована на додаткове навчання відстаючих, активізацію малорухливих і покращення фізичної підготовленості ослаблених дітей, своєчасне виявлення та виправлення відхилень у статурі, тощо.

У процесі занять фізичними вправами створюються сприятливі можливості для комплексного і всебічного формування особистості дошкільника.

2.3. Значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.

В динаміці розвитку організму дітей шкільного віку спеціалісти виділяють три вікові періоди:

I – друге дитинство -----	8-11 років (дівчатка)
-----	8-12 років (хлопчики)
II – підлітковий вік -----	12-15 років (дівчатка)
-----	13-16 років (хлопчики)
III – юнацький вік -----	16-20 років (дівчатка)
-----	17-21 років (хлопчики)

Приблизно у відповідності із наведеною періодизацією школярів поділяють на три групи: молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Мета фізичного виховання у шкільні роки – зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість і працездатність, задовольнити потреби окремих учнів і суспільства у формуванні духовно і фізично розвиненої людини та її активної життєвої позиції.

Завдання фізичного виховання школярів:

Освітні завдання:

- Озброювати знаннями, що стосуються закономірностей фізичного вдосконалення людини;
- Формувати рухові уміння і навички в такому об'ємі, щоб створити надійне підґрунтя фізичної освіти;
- Формувати інструкторські та суддівські уміння та навички;
- Ознайомлювати з інформацією стосовно ведення здорового способу життя.

Оздоровчі завдання:

- Підвищувати опірність організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища;

- Збільшувати енергетичні можливості організму шляхом розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, прудкість, гнучкість;

- Формувати і закріплювати правильну поставу.

Виховні завдання:

- Розвивати вольові якості;

- Сприяти формуванню естетичних смаків;

- Прищеплювати навички поведінки у відповідності з етичними правилами і нормами;

- Навчати самовихованню.

2.4. Вплив рухової активності на здоров'я школярів.

Рухова активність – невіддільна частина способу життя і поведінки дітей, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залужить від організації фізичного виховання, морфо функціональних особливостей організму, що росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків.

Велику роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими фахівцями.

Рухова активність у дитячому та підлітковому віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби школярів.

Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом сприяє авторитет дорослих – учителів і батьків.

Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у період росту організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Потреба у русі (кінезифілія) – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходяться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами.

Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводять до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і

неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних спроможностей, що важко компенсуються у зрілому віці, навіть при систематичних тренуваннях.

Рівень рухової активності у шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою, а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час.

2.5.Форми організації фізичного виховання школярів.

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою. У ході занять використовуються засоби, методичні принципи й методи фізичного виховання.

Діти шкільного віку мають можливість займатися фізичними вправами в навчальних закладах, які входять у систему середньої освіти; в установах, які здійснюють позашкільні заняття; у родині. У кожному випадку ці заняття приймають певні форми, характерні для рішення конкретних завдань, що ставляться перед ними.

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє найбільш ефективно задовольняти потребу учнів у руховій активності й вирішувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму.

Вирішення завдань фізичного виховання школярів здійснюється в процесі учбової, позакласної, позашкільної та під час фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня.

У практиці фізичного виховання школярів всі види занять прийняті ділити на дві групи: урочні й позаурочні форми.

Форми організації фізичного виховання:

I. Учбова робота: уроки фізичної культури, самостійні заняття.

II. Позакласна робота: заняття в секціях та гуртках загальної фізичної підготовки, заняття в спортивних секціях, спортивно-масові заходи.

III. Позашкільна робота: заняття в ДЮСШ, заняття в фізкультурно-оздоровчих таборах, заняття в домах і палацах молоді, заняття в палацах культури і відпочинку, заняття за місцем проживання, заняття на турбазах і станціях.

IV. Оздоровчо-гігієнічна робота в режимі дня: ранкова гімнастика, гімнастика перед уроками, фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках, заняття фізичною культурою на перервах, заняття фізичною культурою в групах подовженого дня, заняття фізичною культурою і сім'ї (ігри, прогулянки, змагання сімей).

Урок фізичної культури — основна форма фізичного виховання школярів.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до різної діяльності. Вони відіграють велику роль у створенні передумов для організації й успішну спортивну підготовку учнів. Діти в ході уроків знайомляться з типовими видами спортивних вправ, опановують основами техніки, досягають більш високого рівня розвитку рухових якостей, здобувають початкові знання про види спорту.

Фактори, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі

- Основна спрямованість і конкретні завдання.
- Вікові особливості й можливості дітей.
- Численність і неоднорідність складу класів.
- Предметно-просторове середовище (місце занять, устаткування, інвентар (і т.д.).
- Тривалість уроку – максимум 45 хв.
- Місце уроку в загальному розкладі.

Уроки включені в шкільний розклад нарівні з іншими навчальними предметами й обов'язкові для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази в тиждень, їхній зміст визначається програмами.

В уроці як основній формі організації занять створюються всі умови для вирішення оздоровчих та виховних завдань. На основі отриманих у процесі уроків знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості, успішно здійснюється педагогічний процес у позаурочних формах занять, які проводяться зі школярами в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерні комплексні уроки, які створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності. Шкільні уроки фізичної культури поєднують завдання з формування або вдосконалення специфічних знань, умінь і навичок; вирішують завдання вдосконалення фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, розвитку рухових, інтелектуальних якостей.

Ефективність уроків залежить від правильності постановки й формулювання конкретних завдань (освітніх, оздоровчих і виховних).

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури:

- Облік мотивів і інтересів школярів до занять фізичними вправами.
- Тісний зв'язок з попереднім і наступним уроками, тобто кожний урок повинен стати самостійною, але невід'ємною частиною системи уроків.
- Організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням за допомогою учителя умінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю й самоосвіти, культури рухів. Все це необхідно для виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами.
- Обов'язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.
- Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку.

• Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних вимог.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи.
Ціль занять фізичними вправами в режимі навчального дня - створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

Види занять фізичними вправами в режимі навчального дня школи:

- гімнастика до навчальних занять;
- фізкультурні хвилинки в процесі навчальних занять;
- заняття фізичними вправами на продовжених змінах;
- щоденні фізкультурні вправи в групах продовженого дня

Позакласні й позашкільні заняття фізичними вправами. Позакласні й позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, всебічного фізичного вдосконалення, забезпечення активного відпочинку.

Виділяють два види позакласних і позашкільних занять: ***систематичні й епізодичні.***

Систематичні заняття проводяться в секціях фізичної культури для молодших школярів, з видів спорту, у групах з урахуванням інтересів учнів (різновиду аеробіки, східні єдиноборства, оздоровче плавання, різні види фітнесу й т.д.).

При комплектуванні груп необхідно враховувати інтерес тих, хто займається, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури й т.д.

Епізодичні заняття - щомісячні дні здоров'я й спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята й розваги.

Завдання:

- задоволення особистих інтересів, потреб в області фізичної культури;
- поступовий перехід до спортивної спеціалізації й послідовне вдосконалення у вибраному виді спорту;
- навчання елементарним організаторським і методичним знанням, придбання вмінь, необхідних для самостійних занять і здійснення суспільно-корисної діяльності в області фізичної культури;
- виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов'язкове дотримання загальних і методичних принципів, а також принципів спортивного тренування.

2.6. Особливості фізичного виховання в сім'ї.

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Категорично і однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей Ж. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх

дітей, а Котляревський у поемі "Енеїда" гнівно засуджував тих батьків, які хибно виховували своїх дітей:

Батьки, які синів не вчили, А гладили по головах, І тільки знай, що їх хвалили, Кипіли в нефті в казанах.

Батьки — найперші вихователі. Час повернути дітей сім'ям і сім'ї дітям, час припинити конфронтації між школою і сім'єю. Батьки повинні відповідати перед власною совістю, народом, державою за виховання власних дітей. Колись так і було. Сім'я — ■ це народ, нація в мініатюрі. Від рівня її культури залежить і рівень культури, вихованості дітей. Саме тут формуються людяність, духовність, гідність, а також культ матері і батька, бабусі і дідуся, культ роду і народу.

Невипадково **народна педагогіка** надає першорядного значення виховному клімату сім'ї як основному чиннику формування особистості. "Нащо клад, коли в сім'ї лад", — кажуть у народі, а цей вислів несе в собі глибокий педагогічний зміст. Часто можна чути і таке: добра та сім'я, де виростають добрі діти. Цим підкреслюється та особлива роль, яку відіграє у вихованні дітей загальний клімат сім'ї, її настрої, звичаї, спрямованість.

Чітко визначився в народній педагогіці такий могутній чинник формування особистості, як виховання прикладом: "Бурчання наскучить, приклад научить", "Добрий приклад кращий за сто слів", "Приклад кращий за правило". У цих висловлюваннях розкривається схильність дитини наслідувати старших брата чи сестру, матір чи батька, сильнішого чи розумнішого товариша та народна виховна практика наслідування за принципом "роби так, як я".

Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт.

Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті — для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Аналізуючи ступені освітньо-виховної системи, першим завданням дошкільного виховання Г. Ващенко визначає фізичний розвиток дитини. Природною вихователькою малої дитини є мати. Найкращі наслідки у вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності у напрямках і методах виховання. Такий зв'язок мусить існувати і між школою та родинами. Школа мусить виховувати в дітях пошану до батьків, батьки створювати умови для виконання шкільних завдань та **підтримувати школу матеріально**.

За даними наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20% батьків. Учителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми співниками. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, **переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури**, показати їм, що в коло завдань фізичного виховання входить і формування звички до праці, зокрема навчальної.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явленні вимог до дитини. Адже в комплексі виховних заходів кожен елемент повинен чітко викопувати свої функції. В іншому випадку система не спрацює.

Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків, де йдеться про об'єднання зусиль для досягнення спільної мети. Водночас варто враховувати умови і можливості сім'ї та школи.

Рухових дій переважно навчає школа. Для оздоровчо-загартовуючого впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних павичок кращі умови має сім'я. **Мати** не вчить свою дитину техніки стрибка, але її виховний вплив не припиняється і тоді, коли дитина сидить за обідом, грається або відпочиває. Робота над поставою, культурою поз і манер (хода, жестикуляція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкуватися з ЛЮДЬМИ з повагою ставитися до них.

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності.

Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками:

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах. Ці виступи можуть торкатися ролі сім'ї у фізичному вихованні дітей, засобів фізичного виховання в родині, тощо.

2. Батьківські конференції рекомендується проводити один раз на рік. Вони покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкретних сімей. При цьому важливе місце має **професійний аналіз та оцінка досягнутих успіхів**.

3. Протягом року в кожному класі проводиться три-чотири **заняття для батьків**, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень підготовленості слухачів. Обговорюються питання раціонального режиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до праці. Важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема спільні заняття фізичними вправами у вихідні дні.

4. Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаганнях сімейних команд. Тут створюються сприятливі умови не тільки для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я усіх учасників, а й для виховання правильних відносин в сім'ї. Спільна участь батьків і дітей у спортивній боротьбі створює атмосферу свободи, взаємної поваги, стимулює систематичні заняття фізкультурою.

5. Велику користь можуть принести **відкриті уроки** для батьків. Ці уроки показують, які вправи варто виконувати в домашніх умовах, які методичні прийоми можна при цьому використовувати. Кожен батько і мати мають змогу самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості своєї дитини.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей:

1. Створення необхідних матеріально-технічних умов для занять вдома;

2. Контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань;

3. Особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках;

4. Організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі;

5. Виконання обов'язків громадських тренерів і суддів.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи і сім'ї. Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють школа і сім'я разом.

Тема № 3: МЕТОДИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

3.1. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять.

Оптимальний ефект, що досягається при використанні засобів фізичної культури, спостерігається при дотриманні наступних принципів занять: індивідуалізації, систематичності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми.

Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму. Залежно від впливу на організм розрізняють 3 рівні навантажень: мінімальні, гранично припустимі й раціональні.

Характерно, що спортсмени при такому навантаженні можуть працювати досить тривалий час (60 хв і більше), нетреновані - лічені хвилини.

Установлено наступні параметри максимально припустимої ЧСС при навантаженнях у нетренованих людей різного віку (Пирогова й ін., 1986): <30 років - 165 уд-хв, 30-39 років - 160; 40-49 років - 150; 50-59 років 140; >60 років - 130 уд-хв.

При цьому артеріальне систоличний тиск може досягати значень, рівних 180—220 мм рт.ст., діастоличне — 90—130 мм рт.ст., частота подихів — 20—45 цикл-хв, дихальний обсяг — 1,2—2,3 л-хв споживання кисню — 1,4—2,5 л-хв залежно від віку й рівня фізичного стану.

Мінімальні - це такі навантаження, нижче яких тренувальний ефект не спостерігається (нижче 40 % МПК).

До раціонального відносять навантаження, інтенсивність яких становить 50-75 % МПК як правило, такі навантаження використовуються в заняттях оздоровчої направленості в силу того, що вони при мінімальній кратності занять 3 рази в тиждень і невеликому обсязі (тривалість 30-40 хв) забезпечують високий оздоровчий і тренувальний ефект.

Реалізація принципу індивідуалізації може бути здійснена при обліку провідних факторів фізичного стану, а саме:

- стану здоров'я;
- функціональних можливостей;
- морфологічного статусу;
- фізичної працездатності;
- особливостей адаптації до фізичних навантажень;
- фізичної підготовленості.

Принцип систематичності. Під систематичністю розуміють певний підбір і розміщення вправ, їхнє дозування, послідовність, тобто систему занять оздоровчої спрямованості, що обумовлюється завданнями:

- підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності;
- поліпшення адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних і інших захворювань.

Залежно від того, які вирішуються завдання, підбирається та або інша система занять.

Принцип поступового підвищення навантажень припускає збільшення інтенсивності й обсягу навантажень відповідно до зростаючих функціональних і фізичних можливостей. У протилежному випадку в певний період часу обсяг навантаження виявиться настільки малий, що не буде викликати в організмі відповідних реакцій, необхідних для подальшого росту функціональних можливостей.

Принцип доступності здійснюється пропозицією населенню звичних видів фізичних вправ у вигляді різних міні-програм.

Принцип регулярності передбачає регулярні, без тривалих пропусків, заняття. При припиненні занять фізична працездатність помітно знижується вже через 2 місяці після припинення занять, а через 3-8 місяці вертається до вихідного рівня. У людей, які тренуються багато років, це зниження відбувається повільніше.

Принцип орієнтації на належні норми припускає при програмуванні занять фізичними вправами орієнтацію на належну фізичну працездатність. Такий підхід забезпечує строгу індивідуалізацію навантажень.

При визначенні завдань спрямованості засобів, їхнього дозування враховують характер вікових змін, стан і рівень здоров'я, наявність і виразність ризику розвитку окремих захворювань, рівень фізичного стану. Оскільки в організмі людей у віці до 55-60 років порушення мають функціональний, нестійкий характер, вони піддаються зворотному розвитку, відновленню. Зрілий вік вважають найбільш сприятливим для впливу засобів фізичної культури. Завдання фізичного виховання в першому періоді зрілого віку:

- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань;
- фізичне вдосконалювання;
- підвищення фізичної й професійної працездатності.

У першому періоді зрілого віку фізична культура й спорт - ефективні засоби спілкування й самореалізації.

Завдання фізичного виховання в другому періоді зрілого віку:

- зміцнення здоров'я, первинна й вторинна профілактика захворювань (найпоширеніших і професійних);
- підтримка оптимальної працездатності й високої професійної працездатності;
- попередження змін у серцево-судинній, дихальній, м'язовій і іншій системах;
- придбання теоретичних знань з основ застосування фізичної культури на різних етапах вікового онтогенезу.

Завдання фізичного виховання людей після 60 років:

- збереження й відновлення здоров'я;
- збереження працездатності;
- попередження регресу життєво важливих умінь і навичок, відновлення їх (якщо втрачені), формування необхідних умінь і навичок.

В осіб літнього віку перевага повинна віддаватися дихальним вправам, циклічним вправам аеробної спрямованості, гімнастичним вправам. Механізм оздоровчого впливу занять фізичними вправами в людей похилого віку досить складний, однак найбільш істотна сторона цього впливу - розвиток і вдосконалювання нових компенсаторно-приспосувальних реакцій, що сприяють уповільненню вікових змін

Перші згадування про застосування дихальних вправ у китайській медицині відносяться до V ст. до нашої ери. Китайські і японські лікарі зв'язують меншу частоту інфарктів міокарда в Японії, Китаї, Індії, у порівнянні з європейськими країнами, у зв'язку з популярністю в них дихальної гімнастики.

3.2. Механізм дії дихальних вправ.

Використання дихальних вправ у профілактиці й лікуванні багатьох захворювань пов'язане з їхнім специфічним впливом на організм.

Фізіологічні механізми дії дихальних вправ на організм людини:

- виконують заспокійливу дію на нервову систему;
- впливають на кровопостачання мозку: вдих зменшує, видих - підвищує кровопостачання. При затримці подиху підвищення концентрації вуглекислого газу робить сильний судинорозширювальний ефект;
- впливають на системний кровообіг: зміна тиску в грудній і черевній порожнинах, яким супроводжується подих, впливає на кровообіг (вдих сприяє припливу крові до серця, видих - відтоку крові із серця);
- поліпшують функцію печінки, чому сприяють ритмічні коливання діафрагми: правий купол діафрагми охоплює печінка й при ритмічних коливаннях під час вдиху й видиху масажує її;
- підсилюють перистальтику кишечника, підвищуючи й знижуючи усередині-черевний тиск;
- впливають на вентиляцію різних відділів легенів, що досягається зміною положення тіла, рук, тулуба:
 - а) у вертикальному положенні тулуба найбільше вентилюються нижні бічні й нижні задні відділи легенів; черевний подих утруднений;
 - б) при сидінні у випрямленому положенні або по-турецькі найбільше вентилюються верхівки легенів; черевний подих також утруднений;
 - в) у в.п. коштуючи або сидячи, руки на поясі збільшується рухливість верхньої частини грудної клітки, тому що виключається вага верхніх кінцівок;
 - г) у в.п. руки на рівні голови або за головою збільшується рухливість грудної клітки в нижній частині;
 - д) у в.п. лежачи на спині, руки уздовж тулуба вентилюються найкраще верхівки легенів;
 - е) у й.п. лежачи на спині, руки за головою вентиляція поліпшується в середніх і нижніх відділах легенів;
 - ж) у в.п. лежачи на животі найбільше вентилюються нижні задні відділи легенів.

Завдання використання дихальних вправ в оздоровчих і лікувальних цілях не однакові. Якщо в кондиційному тренуванні й загальнофізичній підготовці дихальні вправи застосовуються в основному для зниження навантажень, то в лікувальній і профілактичній фізкультурі - з метою спрямованого впливу на подих і кровообіг, профілактику різних порушень,

пов'язаних з обмеженням рухливості грудної клітки, операційними втручаннями, тривалим знаходженням у ліжку й т.п.

Розрізняють динамічні й статичні дихальні вправи.

Дихальні вправи статичного характеру виробляються без рухів рук і тулуба, вправи динамічного характеру супроводжуються рухами рук і тулуба. У них при акті вдиху в роботу включається так звана додаткова дихальна мускулатура (м'язи плечового пояса, грудної клітки, рук), що сприяє більшому розширенню грудної клітки й робить вдих більш глибоким.

До статичних дихальних вправ відноситься діафрагмальний подих, проголошення на видиху голосних: у, о, а, приголосних: з, с, ж, ш.

У динамічних дихальних вправах вдих виконується при підніманні рук вгору, відведенні їх в сторони, нахилі тулуба назад.

Виділяють 3 типи подиху: грудне, черевне, змішане.

Грудний подих починається з видиху й випинання передньої стінки живота з одночасним видаленням повітря із грудної клітки. Під час вдиху втягнути живіт і без надмірної напруги набрати повітря в порожнину грудної клітки. На 1-2 виконується вдих, на 3-4 - видих. Вправа повторюється 3-5 разів.

Для виконання черевного подиху виконується спокійний вдих з випинанням живота (1-2 с). При видиху (3-4 с) живіт максимально втягується. Вправа повторюється 3-5 разів. Надалі фазу видиху бажано поступово подовжувати, не доводячи тривалість до надмірної напруги.

Повний подих найбільш ефективний тип дихальних вправ. При його виконанні значно поліпшується газообмін, нормалізується артеріальний тиск крові. На початку вправа освоюється лежачи, потім - сидячи стоячи. У положенні-лежачи з опущеними уздовж тулуба руками виконати спокійний видих, потім плавно випнути живіт (рахунок 1-2), опускаючи якнайнижче діафрагму. При цьому мимоволі починається вдих - повітря надходить у легені. Продовжуючи вдих, розширити нижні ребра, повністю розширити грудну клітку, злегка піднімаючи плечі й ключиці й підтягуючи живіт (рахунок 3-4). З початком видиху опустити плечі й ключиці, видалити повітря із грудної порожнини з одночасним випинанням живота (рахунок 1-4). Далі закінчити повністю видих, втягуючи живіт (рахунок 5-8). Повторити вправу 3-4 рази.

Дихальну гімнастику можна виконувати й під час ходьби.

Вправа 1. Під час ходьби в помірному темпі зробити повний вдих на 4, 6 або 8 кроків. Потім затримати подих на 2, 3 або 4 кроки. Повний видих знову на 4, 6, 8 кроків. Після видиху - затримка подиху на 2 - 4 кроки або трохи довше. При виникненні неприємних відчуттів кількість повторень визначається самопочуттям. У ході повторень тривалість вдиху може зростати до 12 кроків і більше, а у зв'язку із цим зростає й затримка подиху.

Вправа 2. Те ж, що й у першій вправі, тільки видихнув робити поштовхами через щільно стислі губи.

Вправа 3. Після вдиху середньої глибини зробити видих, затримати подих і пройти 10-16 кроків до появи почуття недостатчі повітря. Повторити 15-20 разів.

Вправа 4. Під час ходьби зробити 15-20 дихальних рухів з акцентованим видихом.

Вправа 5. Пройти 0,5-1 км (можна в прискореному темпі), дихаючи через ніс, акцентувати увагу на роботі діафрагми (при вдиху випинати, а при видиху втягувати живіт).

В останні роки з'явився ряд авторських дихальних систем. Дихальна гімнастика за Стрельніковою нетрадиційна. Її також називають "гімнастикою вдиху". Суть її полягає в тому, що м'язи рук і грудей не допомагають дихальним м'язам, а змушують їх працювати з повним навантаженням, що різко активізує газообмін. При такій гімнастиці створюється додатковий опір на вдиху, аналогічне зовнішньому стиску руками грудної клітки, тобто вдих під підвищеним опором.

Вся увага звернена на вдих, який повинен бути коротким, гучним, невеликим за обсягом й виконуватися через ніс. Видихнув проводиться через рот і більше, ніж вдих.

Вправа 1. Повороти голови праворуч і ліворуч. На кожний поворот (у кінцевій крапці) короткий, гучний, швидкий видих. Вдих носом настільки різкий, що злегка втягуються, стискаються (а не роздуваються) крила носа, Темп - один вдих у секунду. Про видих зовсім не думати, він відбувається автоматично через злегка відкритий рот. Це положення ставиться й до всіх інших вправ.

Вправа 2. Нахили голови вправо й вліво. Різкий вдих наприкінці кожного руху.

Вправа 3. Нахили голови вперед та назад. Короткий вдих наприкінці кожного руху.

Ці три вправи носять характер розминки.

Вправа 4. Зведення рук перед грудьми, права рука то зверху, то знизу. При такому зустрічному русі рук стискається верхня частина легенів і відбувається швидкий гучний вдих.

Вправа 5. Пружинисті нахили вперед. Миттєвий вдих у нижній точці. Занадто низько нахилитися не обов'язково, випрямлюватися до кінця теж не потрібно.

Вправа 6. Пружинисті нахили назад з зведенням піднятих рук. Вдих у нижній точці.

Вправа 7. Пружинисті присідання в напівприсяді. Час від часу права й ліва ноги міняються місцями. Вдих у крайній точці присідання в момент зведення опущених рук.

Вправа 8. Нахили вперед та назад (за принципом маятника). Вдих у крайній точці вперед, а потім нахили назад, природний вдих.

Кожна вправа виконується серіями по вісім рухів у кожній. Пауза між серіями 5-6 сек, між вправами - до 12 сек. Комплекси виконуються ранком і ввечері.

Велика увага, що приділяється циклічним вправам аеробної спрямованості в заняттях з людьми похилого віку, пояснюється їхнім впливом на організм. Ці вправи:

- знижують ступінь виразності факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зниження маси тіла, нормалізація артеріального тиску, збільшення рівня захисних ліпідів;
 - збільшують скорочувальну здатність серцевого м'яза;
 - підвищують продуктивність серця (збільшення серцевого викиду, максимального хвилинного обсягу крові);
 - підвищують функціональні резерви серцево-судинної й дихальної систем;
 - збільшують аеробну продуктивність;
 - зменшують чутливість організму до стресів, тому що під час циклічних вправ виділяється гормон гіпофіза - ендорфін, так званий "гормон радості";
 - підвищують економічність роботи різних органів і систем.
- Протягом одного заняття виконується близько 600-1000 рухів-вдихів, за день - 1200-2000 вдихів. Тривалість одного заняття від 5 (уперше 5 днів) до 15 хв (на 16- 18-й день занять). Число серій досягає 2-8.

Розглянемо вплив окремих видів вправ (ходьба, біг, плавання) на організм.

Оздоровча ходьба в сполученні з низькокалорійної: дієюю краща для зниження надлишкової маси тіла в людей літнього віку. Ходьба може застосовуватися як засіб активного відпочинку й тренування. Для забезпечення тренувального ефекту параметри ходьби (інтенсивність, тривалість) повинні відповідати певним вимогам, які встановлені для кожного рівня.

Як засіб активного відпочинку використовується ходьба в повільному темпі. Вплив ходьби на організм підсилюється, якщо вона відбувається в гору, з вантажем, по піску, у жарку або вітряну погоду. В оздоровчому тренуванні для обтяження використовуються пояси й манжети з вантажем масою від 0,5 до 1,5 кг. При досягненні граничної швидкості ходьби (5—6 км-ч⁻¹) і відсутності планованого ефекту варто переходити на біг.

Оздоровчий біг - найбільш популярна вправа навіть серед людей літнього віку. Поширеність бігу пояснюється рядом його особливостей. Біг - природний локомоторний акт, легко й точно дозується, показаний особам різного віку й статі, доступний у будь-який час року, не вимагає спеціальних умов і пристосувань, має високу оздоровчу ефективність.

При заняттях бігом варто керуватися наступними засадами:

- тренувальне навантаження повинно бути оптимальним і індивідуальним, тобто обсяг навантаження з інтенсивністю, повинен відповідати функціональним можливостям організму;
- біг повинен приносити задоволення;

- початківцеві краще бігати одному, тому що при бігу в групі виникає суперництво, що приводить до неконтрольованого збільшення швидкості бігу;

- необхідні регулярність (змушена перерва не повинна перевищувати одного місяця);

- під час занять обов'язковий самоконтроль навантажень.

Особливо важливий самоконтроль для осіб старше 50 років, оскільки при бігу часто виникає ейфорія - радісний стан внаслідок появи в крові гормону ендорфіну. У такому стані нерідко губиться контроль над самопочуттям, надмірні навантаження легко переносяться й організм не сигналізує про небезпеку.

Оздоровче плавання показане практично всім. Плавання позитивно впливає на функції серцево-судинної й дихальної систем, опорно-рухового апарату, нервової системи. Через те, що в плаванні високі енерговитрати, цей вид рухової активності рекомендується особам з надлишковою масою тіла.

При дозуванні навантажень під легким навантаженням розуміють таке плавання, при якому ЧСС на фініші не перевищує 120 уд-хв⁻¹, під середнім — до 130 уд-хв⁻¹, під великим — 130 уд-хв⁻¹. Плавання з великим навантаженням припустимо людям до 40 років і колишнім спортсменам-плавцям у більше старшому віці. Для людей старше 60 років вводяться обмеження, що забороняють використовувати швидкісне плавання, яке викликає збільшення пульсу більше 120—130 уд-хв⁻¹.

Для чоловіків і жінок 51-60 років рекомендується плавання на дистанції 750-800 м, 61-70 років - 500-600 м, понад 75 років - 300-400 м, 71-75 років - 400-500 м.

Людам похилого віку рекомендують використовувати багаторазово протягом дня суглобну гімнастику.

Суглобна гімнастика - це багаторазове застосування різноманітних рухів у суглобах з поступовим, що збільшенням амплітуди.

З огляду на характер порушень опорно-руховому апарату в людей літнього віку, такі вправи рекомендується виконувати 2- 3 рази в день (без обтяжень і опорів). У момент виконання силової вправи зменшується приплив крові до серця, наслідком чого є зниження, а потім значне підвищення артеріального тиску, що несприятливо позначається на стані здоров'я й може сприяти розвитку стенокардії й інфаркту міокарда.

Гімнастичні вправи застосовуються для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення м'язів і зв'язок, підвищення адаптації до зміни артеріального тиску. Їхня популярність у людей літнього й старшого віку пояснюється можливістю легко варіювати навантаження за рахунок зміни темпу, амплітуди рухів, числа повторень, вихідних положень.

Через зниження еластичності м'язів і зв'язувач не рекомендуються різкі рухи. Амплітуду рухів збільшують поступово. Доцільні вправи для зміцнення м'язів черевного пресу й тазового дна. З огляду на крихкість судин, заборонені рухи, що викликають напругу, що найчастіше відбувається при піднятті ваги. Крім того, піднімання ваги супроводжується затримкою подиху при напрузі, внаслідок чого підвищується тиск у плевральній порожнині легенів, черевної порожнини, порушується кровообіг.

• Якщо особам зрілого віку рекомендуються практично всі види занять: спортивне тренування, загальна фізична підготовка, кондиційне тренування, рекреативно-оздоровчі й профілактико-оздоровчі заняття із застосуванням традиційних і нових технологій (футбол і т.д.), то особам старшого й літнього віку — переважно рекреаційно-оздоровчі й профілактико-оздоровчі, лікувальна фізична культура із застосуванням традиційних видів (ходьба, плавання, гімнастика, елементи рухливих і спортивних ігор). Мінімальна програма для людей похилого віку включає комплекс оздоровчих засобів:

• заняття по індивідуально складених комплексах ранкової гігієнічної гімнастики;

• регулярні заняття спеціальними фізичними вправами із застосуванням гімнастичних вправ від 15 до 30 хв у день;

• дотримання раціонального харчового режиму відповідно до принципів здорового харчування;

• піші прогулянки в повільному або середньому темпі з рівномірним подихом;

• активний відпочинок у вихідні дні: піші екскурсії за місто, прогулянки в ліс, поля, сади, ближній туризм, велосипедні прогулянки;

• сон на повітрі або в приміщенні з відкритим вікном;

• масаж і самомасаж живота й стегон;

• водні процедури з наступним розтиранням спини, живота, ніг і рук;

• лікувальна гімнастика у воді

Форми проведення занять - організовані в центрах здоров'я, профілакторіях, спортивних приміщеннях, а також самостійні за місцем проживання й відпочинку.

Структура заняття традиційна й складається з підготовчої, основної й заключної частин. Підготовча частина становить 25 %, основна - 55 %, заключна - 20 % загального часу.

3.3. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять.

Для забезпечення безпеки фізичних навантажень необхідний обов'язковий контроль стану здоров'я, фізичного стану й перенесення навантажень. Для цього використовуються інструментальні методи дослідження - електрокардіографія (оцінка стану серцевої діяльності); реовазографія (оцінка стану судин); оцінка стану ліпідного обміну (жирового обміну - співвідношення ліпідів різної щільності, що обумовлюють розвиток

атеросклерозу); функції подиху (спірографія, вивчення газообміну); опорно-рухового апарату. На підставі результатів обстеження виявляються фактори, що лімітують діяльність тої або іншої системи.

Під час занять фізичними вправами обов'язковий контроль адекватності навантаження по частоті серцевих скорочень артеріальному тиску крові й суб'єктивних відчуттів.

3.4. Методика загартовування.

Крім фізичних вправ для зміцнення й збереження здоров'я використовують загартовування - комплексну систему оздоровчих впливів, спрямованих на досягнення стійкості організму до метеорологічних і інших факторів.

Розрізняють наступні форми загартовування:

- сонячні й повітряні ванни;
- водні процедури (обливання, обтирання, душі, ванни, зимове плавання);
- народні форми (ходіння босоніж, використання бань).

Історія загартовування йде вглиб століть. Позитивний вплив холодних і теплових впливів відзначали ще в Древньому Римі і Єгипті, у Київській Русі. Однак наукове розуміння впливу засобів загартовування на організм почало формуватися в XVI-XVIII ст., коли були проведені дослідження впливу водних, теплових і холодних процедур на хворий і здоровий організм.

Оздоровчий ефект процедур, які загартовують, пов'язаний із впливом їх на терморекцептори, тобто нервові закінчення, що спеціально сприймають зміни температури. Причому холодних рецепторів більше, ніж теплових. На кожному квадратному сантиметрі шкіри приблизно 12-14 нервових закінчень, які реагують на холод, і 1-2 - на тепло.

Між терморекцепторами стопи людини й слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів є прямий рефлекторний зв'язок. Коли незагартована людина промочить або остудить ноги, то простуджується: слідом за охолодженням ніг знижується й температура слизової оболонки носоглотки. Не випадково стародавній засіб від застуди (не застаріле й зараз) полягає в тому, щоб потримати ноги в гарячій воді, попарити.

В організмі є система терморегуляції, що дозволяє реагувати на зміни зовнішньої температури. Сигнал на холод - звуження кровоносних судів, збліднення шкіри. Віддача тепла зменшується, підвищується теплопродукція, починає надходити так зване резервне тепло. Сигнал на жару - почервоніння шкіри за рахунок розширення судів. Теплові процедури приводять до посилення обміну речовин, потовиділення. Піт несе надлишки тепла, виводить кінцеві продукти обміну, токсичні для людини. При цьому полегшується робота бруньок, поліпшується водно-сольовий обмін.

При недостатньо ефективній системі теплорегуляції можливі переохолодження або перегрівання, які можуть привести до різних захворювань і навіть до смерті. Тому основне завдання загартовування - удосконалювання системи теплорегуляції. Цього можна досягти, з огляду як на стан організму, так і особливості адаптації до холоду й тепла, а також основні принципи загартовування.

Основні принципи загартовування:

1) регулярність у проведенні процедур, які загартовують. При відсутності підкріплення вже вироблений умовний рефлекс зникає;

2) поступове збільшення тривалості й інтенсивності процедур, які загартовують;

3) облік індивідуальних особливостей організму, стану здоров'я, сприйнятливості до дії факторів, які загартовують;

4) комплексне використання фізичних факторів: холоду, тепла, опромінення (ультрафіолетовими й інфрачервоними променями), механічного впливу повітря, води;

5) застосування слабких і сильних, коротких і вповільнених, середніх за силою й часом охолоджень із метою підготовки організму до сприйняття широкого діапазону перепадів температури. Дотримання цього принципу необхідно у зв'язку з тим, що при використанні холодних впливів виникає специфічна адаптація - пристосування тільки до тих холодних впливів, які тривалий час застосовувалися і відсутність стійкості організму до інших за силою й тривалістю впливів. Тому з метою підвищення адаптації до холоду варто застосовувати різні за силою й тривалістю холодні впливи;

6) виконання процедур, які загартовують, на різному рівні теплопродукції організму для підвищення його стійкості як у спокої, так і при різній руховій активності людини;

7) досягнення оптимальної стійкості людини забезпечується при загартовуванні не тільки найбільш уразливих до дії фізичного агента частин тіла (стоп, шиї, області попереку), але й усього організму. Це пов'язано з тим, що при застосуванні локального загартовування, тобто коли прохолоджуються, наприклад, нижні кінцівки, стійкість до холоду незагартованих ділянок тіла знижується.

Тимчасові протипоказання:

- всі види гострих станів;
- гострі психічні розлади;
- недостатність кровообігу II і III ступеня;
- періоди гіпертонічних кризів;
- брунькові й печіночні кольки;
- кровотечі;
- великі опіки;
- харчові інфекції

Абсолютних протипоказань до загартовування холодом немає. Загартовуватися можна й потрібно всім. Важлива тільки доза охолоджень.

До зимового плавання не допускаються особи з гіпертонічною хворобою II стадії, що страждають хронічними захворюваннями бруншок. При ліквідації гострого стану можна спочатку призначати локальне, а потім загальне загартовування.

Залежно від стійкості організму до холоду (загартованості) призначають той або інший режим загартовування.

Виділяють 3 режими загартовування - початковий, оптимальний, спеціальний. Початковий режим припускає використання слабких холодних або теплових процедур: повітряних ванн, обтирань, обливань. Оптимальний режим загартовування припускає застосування в широкому діапазоні засобів загартовування. Спеціальний режим загартовування призначений для певних професій - водолазів, верхолазів, а також для тих, хто займається зимовим плаванням. Допуск до його використання дозволяється тільки лікарською комісією.

Для рішення питання про можливість використання засобів початкового або оптимального режиму загартовування застосовується проба на загартованість.

Проведення проби. При охолодженні стоп водою, температура якої 14—16 °С, протягом 3 хв підраховується частота пульсу до охолодження й через 2 хв (на третій хвилині) після припинення охолодження. Якщо відновлення пульсу до третьої хвилини не настає, а охолодження викликає різкі неприємні відчуття, таким особам призначається загартовування в початковому режимі; при відновленні пульсу до вихідної величини рекомендується оптимальний оздоровчий режим загартовування. Проба повторюється через 3 тижні загартовування.

До загартовування можна приступати в будь-який час року, дотримуючи при цьому поступовість збільшення холодного навантаження. У початковому режимі загартовування рекомендують починати з повітряних ванн.

Залежно від відчуттів, які зв'язані також зі швидкістю руху повітря і його вологістю, повітряні ванни розділяються на:

- теплі — понад 22 °С;
- індиферентні - 21-22 °С;
- прохолодні - 17-20 °С;
- помірковано холодні - 9-16 °С;
- холодні — 0—8 °С.

Для незагартованих у початковому режимі загартовування застосовують прохолодні (17—20 °С) повітряні ванни. Тривалість - від 10 хв до 1 год і більше.

Загартовування водою в домашніх умовах при температурі повітря не менш 18—20 °С варто починати з обтирання вологою губкою або рушником. Спочатку обтирають верхню (кисті, передпліччя, плече, шию, груди, спину), а потім — нижню частину тулуба.

При звиканні організму до охолодження за допомогою обтирань переходять до більше сильних холодних впливів - обливанням, пізніше до ще більш сильних впливів - водним душам і ваннам.

У початковому режимі загартовування початкова температура води становить 36 °С, тривалість — 2,5—3 хв, з наступним протягом місяця зниженням температури до 17 °С і скороченням тривалості до 30 с. Якщо під час процедури з'являється озноб, варто розтертися рушником або зробити інтенсивні рухи. Однак при відсутності ознобу розтирання й фізичні вправи не застосовуються, тому що використання їх після холодних процедур не сприяє підвищенню стійкості організму до холоду.

В оптимальному режимі початкова температура становить 16—17 °С, тривалість процедури 30 с. Протягом місяця температура знижується на 5 °С до 12 °С, а тривалість — до 10 с.

Для спеціального загартовування застосовуються більш низькі температури протягом 10-20 с.

Для вповільненого загартовування можна застосовувати наступний варіант: під час прийняття душу, ванни температура поступово знижується з 36 °С до 18 °С и нижче (доти, поки не з'являться неприємні відчуття). Потім охолодження припиняють і підвищують температуру води. Процедура повторюється кілька разів.

Контрастні форми обливання варто застосовувати як для загартовування, так і у відбудовних цілях для зняття стомлення, викликаного тренуванням або роботою. У контрастних душах використовується поперемінно тепла й холодна вода з перепадом, що збільшується поступово, температури від 2-3 С °до 20 С і більше. У зимовий період загартовування повинне закінчуватися холодним душем, влітку - теплим, що сприяє підвищенню ефективності процесу загартовування й попередженню переохолодження взимку, підвищенню стійкості організму до жару влітку.

Методика контрастного душу. Після ранкової гігієнічної гімнастики варто застосовувати душ температурою 36—38 °С (30—40 с), потім температуру знизити на 2—3 °С, а час її дії скоротити до 15—20 с (тобто вдвічі). Чергування теплого й прохолодного душу повторюють 2—3 рази. Через 4—5 днів тривалість обливань холодною водою збільшують удвічі. Через 8—10 днів різницю температур збільшують на 3—4 °С. Поступово протягом 3—3,5 міс різниця доводить до 20—24 °С і вище (тобто 40-42 °С і 18-20 °С).

Після кожної процедури тіло витирають рушником.

Загартовування організму у відкритих водоймах передбачає розвиток стійкості до багаторазових охолоджень (наступне охолодження виконується при повністю відновленій температурі тіла). Послідовність процедур: після сонячних ванн при температурі повітря 24—25 °С виконується купання у водоймі з температурою води 20 °С (30—40 с).

Після відновлення вихідної температури тіла (через 15-20 хв) купання повторюється. У перший день купання число повторень досягає 5-8 разів і більше. У другий день перебування у воді збільшується до 15 хв у початковому режимі, до 20 хв - в оптимальному.

Зимове купання показане тільки здоровим людям з високим рівнем загартованості. Негативних судинних реакцій при зимовому плаванні можна уникнути, якщо перед купанням в ополонці провести інтенсивне тренування.

Зимове плавання показане тільки здоровим людям. Займатися зимовим плаванням рекомендується під керівництвом фахівців, оскільки при порушенні дозування можуть з'явитися функціональні розлади нервової системи, що проявляються в погіршенні уваги, пам'яті, загальній слабості, зниженні імунобіологічної резистентності організму.

Після зимового купання розтирання шкіри й фізичних вправ недоцільні й застосовуються тільки для того, щоб припинити подальший вплив холоду (з появою "гусячої шкіри", "первинного ознобу" у початкових стадіях загартовування й при настанні переохолодження - вторинного ознобу в загартованих осіб).

Ходіння по воді. Цей вид загартовування можна проводити у ванні, у водоймі (ріці, озері, морі).

Методика загартовування. Ноги занурюють по щиколотки у воду й ходять протягом 1-6 хв залежно від температури води й повітря. Людям з низьким ступенем загартованості рекомендують починати ходіння в теплій воді, поступово знижуючи її температуру.

Досить ефективно також загартовування стоп за наступною методикою:

1) на ніч ноги миють холодною або теплою водою, не витирають рушником, сушать на повітрі. Вночі стопи не накривають ковдрою;

2) обливають ноги за типом контрастного загартовування: гарячою водою понад 40 °С і холодною — 10—15 °С;

3) паралельно з контрастними обливаннями гартують носоглотку:

а) полощуть горло й ніс водою 25—30 °С, кожних 10 днів знижуючи її температуру на 1—2 °С і доводячи до температури водопровідної;

б) не кутають шию;

в) дихають носом.

3.5. Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні).

Позитивний ефект бань відзначений при початкових стадіях застуди, хронічних бронхітах, катарах носа й горла, при вивихах, розтяганнях,

Більш широкі відомості про роль ходіння босоніж в загартовуванні й лікуванні багатьох захворювань можна знайти в книзі німецького священика Севастіана Кнейппа "Моє водолікування", що була видана в Києві в 1898 р. У фінських клініках накопичений досвід застосування сауни для лікування хворих з підвищеним артеріальним тиском. Як відзначають численні

дослідження, тиск знижується вже під час самої лазневої процедури, а потім продовжує падати протягом години після виходу із сауни.

Якщо після лазні артеріальний тиск не падає, це свідчить про стійкі органічні зміни й необхідність застосування тривалої терапії. Особам з підвищеним артеріальним тиском необхідні більш помірні теплові процедури: температура 57—70 °С, вологість 30—40 %, тривалість 5—6 хв. Після парної доцільні теплий душ і охолодження в передбаннику. Купання в басейні з холодною водою, холодний душ після парної таким людям протипоказані. Лазні також використовуються для лікування радикуліту, невриту, подагри.

Основні правила використання лазні для загартовування

- Відвідування лазні рекомендується не раніше, ніж через 2-2,5 год після їжі.

- Початківцям баню доцільно відвідувати не більше 1 раз в тиждень, потім до 2 разів.

- Початківцям рекомендується робити не більше одного заходу в парну на 4-5 хв, потім можна робити до 3 заходів по 8-10 хв.

- Для зм'якшення переходу до високої температури варто прийняти теплий душ перед входом у парну.

- Увійшовши в парну, рекомендується спочатку перебувати на нижній сходинці, потім піднятися наверх.

- Після виходу з парної варто прийняти прохолодний або холодний душ, потім проводиться купання в басейні з холодною водою.

- З появою ознак перегрівання - відчуття сильного жару, утруднений подих, недостача повітря, слабкість, запаморочення - необхідно покинути лазню

Однак призначення теплових процедур, їхній режим може визначити тільки лікар. Тому для хворих призначення парних як лікувального засобу здійснюється після ретельного обстеження. Теплові й холодні впливи, як і будь-які сильні ліки, можуть при нераціональному дозуванні привести до погіршення здоров'я.

Залежно від ступеня впливу на організм розрізняють 3 режими жароповітряних ванн у лазнях:

1-й — слабе теплове навантаження (60 °С);

2-й — помірне теплове навантаження (70 °С — друга полиця, останній захід — 80—85 °С — третя полиця);

3-й — виражене теплове навантаження (перші два заходи — 60 °С, 3—5-й заходи - 70 °С, 6-й захід - 80-85 °С, 7-й захід - 85-90 °С). Кожний режим теплового навантаження характеризується певними мікрокліматичними умовами в термокамері й інших приміщеннях, призначених для відпочинку, проміжного охолодження, і призначається лікарем залежно від показників фізичного стану. Вся процедура складається з 3 періодів. Для фізично ослаблених рекомендується 1-й режим. Гранична температура в камері — 60

°C (1-ша полка), відносна вологість — 10—20 %. Перебування на 3-й полиці при даному режимі протипоказано.

Ускладнення при прийманні жароповітряних ванн і надання першої допомоги. Найбільше часто зустрічаються непритомний стан, опіки різного ступеня виразності й тепловий удар.

При порушеннях режиму теплового навантаження при прийманні жароповітряних процедур у лазні можливі випадки різкого погіршення стану здоров'я, аж до необхідності надання невідкладної медичної допомоги

Непритомність частіше спостерігається в осіб зі схильністю до гіпотонії судинного тонусу. Симптоми: запаморочення, нудота, відчуття задухи, стиснення в грудній клітці, блідість шкірних покривів особи, слабкість, порушення координації, зміни зорових і слухових реакцій. Непритомність триває від 1 до 10 хв. Постраждалого варто негайно помістити в прохолодне місце, покласти горизонтально, не піднімаючи голови, забезпечити приплив свіжого повітря. Дати вдихнути нашатирний спирт, розтерти кінцівки спиртом, поставити на потилицю гірчичники.

Опіки. Найчастіше зустрічаються опіки 1-й ступеня. Симптоми: виражена червоність шкірних покривів, припухлість тканин, гостре почуття печіння. На обпалену поверхню шкіри необхідно накласти спиртову пов'язку.

Тепловий удар характеризується порушенням терморегуляції. Симптоми: загальна слабкість і млявість; почуття печіння в голові, що супроводжується запамороченням, головним болем, нудотою, шумом у вухах; втрата свідомості зі значним (до 40 °C) підвищенням температури тіла з ознаками порушення серцевої діяльності й змінами подиху, з появою ціанозу (синюшності губ), розширенням зіниць і настанням коматозного стану. Постраждалого варто перенести в прохолодне місце, обернути його вологим простирадлом. Покласти змочений холодною водою рушник на голову. Дати пити. Викликати лікаря.

3.6. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.

Харчування за всю історію існування людини завжди було найбільш сильним і стійким фактором середовища, що робить постійний вплив на стан його здоров'я. Автоматизація багатьох виробничих процесів значно знизила витрату енергії людей, різко зменшивши обсяг їхньої рухової активності. Це привело до того, що енергетична цінність їжі перевищує витрату енергії й сприяє зростанню кількості людей з надлишковою масою тіла.

У свою чергу ожиріння викликає розвиток таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонічна й ішемічна хвороби серця, цукровий діабет, подагра.

Порушення складу харчування, зменшення одних і збільшення інших живильних речовин приводить до розвитку різних захворювань, і тільки раціональне харчування зберігає здоров'я.

Раціональне харчування - це, насамперед, правильно організоване й своєчасне постачання організму добре приготовленою живильною й смачною їжею, що містить оптимальні кількості різних речовин, необхідних для його розвитку й функціонування

До таких речовин відносяться: білки, жири й вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, мікроелементи, що забезпечують безперервне відновлення органів і тканин і постійний приплив енергії.

Раціональне харчування вимагає дотримання певного режиму

Тема № 4: СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

4.1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і науковій дисципліні, що розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми - основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

4.2. Класифікація фітнес-програм.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей для вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на оздоровчий фітнес, у другому - спортивно-орієнтований або руховий.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання й т.п.);

б) на сполученні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка й стретчинг; оздоровче плавання й біг і т.п.);

в) на сполученні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відбудовних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок до і після пологового періоду; для осіб з високим ризиком захворювань або захворювання, що має; програми корекції маси тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. З огляду на те, що в зміст поняття фітнес входять багатфакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами й інші фактори здорового способу життя), кількість створення фітнес-програм практично не обмежено.

4.3. Структура й зміст фітнес-програм.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їхньої побудови - використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була та або інша фітнес-програма, у її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відбудовна) частина

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може змінюватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається й інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- що підводить (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної й дихальної систем організму
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і розвиток координаційних здібностей);
- коригувальний (корекція фігури тіла й вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, координації);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги й розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг - система спеціально зафіксованих положень певних частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, по закінченні аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправи стретчингом знижують надмірну нервово-психічну напругу, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу - міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі й посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобному комплексі.

Раціональний варіант стретчингу припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчої спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило 5-7) за участю тих самих м'язових груп, які викликають локальний, але значний за впливом ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хв щодня, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні процедури тонічного стретчингу виконуються в положенні, з випадками й нахилами тіла, сидячи й лежачи. Тривалість утримання положень (від 5 до 30 сек.) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила й витривалість м'язів, гнучкість.

Створення нових фітнес-програм. Основні фактори, що визначають створення нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- поява нового спортивного інвентаря й устаткування (степ-плат форми, тренажери, фітболи, спінбайки й ін.);
- ініціатива й творчий пошук професіоналів фітнесу.

Розробка фітнес-програм - одне з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою й зв'язано не тільки з опублікуванням методичних посібників і рекомендацій, але й із широкою рекламою інвентаря, який використовується, устаткування, виданням аудіо-і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Розглянемо провідні організації, які активно розробляють сучасні фітнес-програми.

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності й танців (IDEA), Всесвітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація "Спорт і здоров'я" (CESS) і інших, створені спеціалізовані підрозділи, які займаються розробкою й впровадженням передових фітнес-програм.

4.4. Науково-дослідні організації.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (В. Муравов, С. Душанін, Л. Іващенко, Г. Апанасенко й ін.). У наш час в Україні ця робота проводиться в Інституті передових технологій у фізичному вихованні й спорті Української академії наук національного прогресу, у Росії - у Всеросійському науково-дослідному інституті фізичної культури, Волгоградському науково-дослідному інституті оздоровчої фізичної культури й інших установ. До числа провідних науково-дослідних центрів з розробки фітнес-програм у закордонних країнах відноситься Інститут аеробних досліджень К. Купера США, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) і ін.

Багаторічний досвід формування різноманітних фітнес-програм у закордонних країнах дозволяє визначити основні фактори, які сприяють їхній ефективній реалізації в сучасних умовах:

1) фітнес-програма повинна сприяти формуванню усвідомленого відношення до занять;

2) комплекси вправ повинні складатися для певних груп населення, враховувати їхню підготовленість і бути доступними. Бажанно враховувати специфіку виконання роботи протягом робочого дня.

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, які ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика захворювань й т.п.;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволень від занять, а не на цифри охоплення населення. На перший план виносяться потреби, мотиви й інтереси тих, хто займається;

5) фітнес-програмою повинна бути передбачена оцінка стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Причому тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитися через певні проміжки часу, тому, що це сприяє підтримці інтересу до програм тих, хто займається;

6) фітнес-програма повинна сприяти позитивному спілкуванню тих, хто займається під час виконання вправ;

7) перш ніж почати здійснення фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови для тих, хто займається, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно обновлятися, потрібно підтримувати здорову конкуренцію.

4.5. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.

Найбільше поширення одержали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Термін аеробіка має подвійне тлумачення. У широкому поданні, аеробіка - система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Як засоби застосовуються: ходьба, біг, плавання, танці, заняття на кардіотренажерах і ін. (Купер, 1989).

З огляду на те, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, які у свою чергу в значній мірі визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому поданні аеробіка - один з напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка й т.п.).

У наш час поняття аеробіка повністю замінило існуючі до цього терміни ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи й т.п., що характеризувалися виконанням фізичних вправ під музику. Відповідно до цього доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи: засновані на видах рухової активності аеробного характеру й засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості.

Аеробіка К. Купера. Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається звидів рухової активності - ходьбі, бігу, плаванні й ін.

Оздоровча ходьба. До широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба, переваги якої - доступність і ефективність - особливо важливі для людей з надлишковою масою тіла, літніх і тих, хто має низький рівень фізичного стану.

Відповідно до рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини (1998), необхідно забезпечувати збалансованість фітнесс-програм, які включають тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили, гнучкості. Установлено, що дорослій людині необхідно займатися як мінімум 30 хв у день різними видами рухової активності невисокої інтенсивності.

Оздоровчий біг.

Після завершення програми ходьби з урахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до участі в програмі перегони підтюпцем

Програма перегони підтюпцем (Хоули, Френке, 2000)

Правила:

1. Перш ніж почати програму перегони, необхідно завершити програму ходьби.

2. Починайте кожне заняття з ходьби й стретчингу.

3. Не переходьте до наступного етапу, якщо відчуваєте дискомфорт.

4. Займайтеся на початковій межі своєї ЧСС, реєструйте свою ЧСС на кожному занятті.

5. Виконуйте програму за принципом "день роботи - день відпочинку".

Етап 1. Пробіжіть підтюпцем 10 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть 5 разів і визначте свою ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття - 20-30 хв.

Етап 2. Пробіжіть підтюпцем 20 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 3. Пробіжіть підтюпцем 30 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 4. Пробіжіть підтюпцем 1 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 3 рази й визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття - 20-30 хв.

Етап 5. Пробіжіть підтюпцем 2 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 2 рази й визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 6. Пробіжіть підтюпцем відстань (400 або 440 метрів і перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час пробіжки, щоб не виходити за межі своєї ЧСС.

Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми п'ятого етапу. Пробіжіть відстань в 6 разів більшу першої, чергуючи її з ходьбою.

Етап 7. Пробіжіть підтюпцем відстань в 2 рази більшу першої й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час пробіжки, щоб не виходити за межі своєї ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми шостого етапу. Пробіжіть підтюпцем відстань в 6 разів більшу першої, чергуючи її з ходьбою.

Етап 8. Пробіжіть підтюпцем 1 км. й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі своєї ЧСС.

Катання на роликових ковзанах.

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних можливостей вивели катання на роликових ковзанах у число найбільш популярних видів рухової активності. У наш час в усьому світі катанням на роликових ковзанах займається близько 15 млн. чоловік.

Біомеханічні особливості катання на роликових ковзанах дозволяють включити в роботу такі групи м'язів, які складно розвивати іншими видами. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликові ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокотники.

Світові виробники спортивного інвентаря пропонують чотири види роликових ковзанів: для прогулянки, для фітнесу, для екстремального (акробатичного) катання, універсальні.

Ролики, які застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають технічні характеристики (вентиляція застібки, особливості коліс, наявність гальмів й ін.), які дозволяють забезпечити комфортні умови під час тривалих занять.

Фітнес-програми на кардіотренажерах. З метою досягнення й підтримки високого рівня аеробних здібностей розроблені фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (бігові доріжки, велоергометри, гребні, лижні й степ-тренажери - степпери).

Бігові доріжки за типом руху діляться на механічні й електричні. У механічних бігове полотно приводиться в рух за рахунок роботи м'язів тих, хто займається, в електричних - електромотором. Переваги механічної доріжки - простота й низька вартість; недоліки - навантаження лімітується ступенем стомлення того, хто займається. Комфортність і безпека занять на електричних доріжках забезпечується спеціальною страховою системою. Вправи на них виконуються в більшому діапазоні інтенсивності.

В останні роки з'явився новий тип тренажерів - еліптичні, об'єднуючі технічні можливості велотренажера, степпера й бігової доріжки. Відмінна риса цих тренажерів - еліптична амплітуда рухів педалей, що знижує майже до мінімуму навантаження на колінні й гомілковостопні суглоби, забезпечуючи активне включення в роботу м'язів сідниць, стегон і гомілки.

Ряд еліптичних тренажерів мають рухливі ручки, які дозволяють вправляти м'язи плечового пояса. У таких тренажерах використовується магнітна система з рівномірним регулюванням навантаження.

Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності.

Перший рівень - робота виконується в діапазоні 60-70 % максимальної ЧСС. Другий рівень - робота виконується в межах 70-85 % максимальної ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дозволяють становити фітнес-програми з довільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкість, кут нахилу й дистанція) і автоматичним. У цьому випадку завдяки використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості обертання й кута нахилу доріжки тренажери можуть забезпечувати рівень навантаження, що підтримує ЧСС на заданому рівні. Ця фітнес-програма ефективно використовується з метою підвищення рівня аеробних можливостей для осіб з ризиком розвитку серцево - судинних захворювань і в літньому віці. Система постійного контролю дає можливість проводити реабілітацію хворих (в присутності кардіолога), виконувати програму по зниженню маси тіла.

Приклади фітнес-програм на тренажері Ранджер Фартлек

Програми Фартлек дозволяють варіювати рівень навантаження за допомогою зміни швидкості обертання й кута нахилу доріжки. Тривалість заняття - до 30 хв.

- **Кросовий біг**

Навантаження визначається незначною зміною швидкості обертання доріжки й істотним варіюванням кута її нахилу.

- **Піраміда**

Програма являє собою тренувальну роботу з поступовим підвищенням навантаження. Швидкість обертання пропорційна куту нахилу доріжки, що дозволяє проводити заняття з постійною ЧСС.

- **Інтервальне тренування.**

У процесі роботи інтенсивність чергується з фазою активного відпочинку.

- **Йдучи у гору**

У процесі виконання програми швидкість обертання доріжки поступово зменшується в міру збільшення кута її нахилу.

- **Джогінг**

Програма з постійним кутом нахилу доріжки й зміною швидкості обертання. У початковій фазі поступово досягається стійке значення ЧСС, що підтримується до кінцевої фази.

- **Спінбайк-аеробіка.**

В останні роки придбали популярність заняття у фітнес-групах спінбайк-аеробіки. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє, поряд з головним видом тренувальної роботи - педалювання, виконуючи різні вправи за участю м'язів плечового пояса й тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної й статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко перемикатися з одного режиму тренувальної роботи на іншій.

60-• 70 % обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися в діапазоні навантаження, що забезпечує приріст ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100 %, включаючи активний відпочинок)

- 25—30 % роботи повинні виконуватися при навантаженні по ЧСС у границях 110-140 % до вихідного рівня

- Тренувальна робота швидко-силового характеру, яка викликає приріст показників ЧСС на 150% і більше до вихідного рівня, займає від 3 до 7 % загального обсягу заняття.

У процесі заняття передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності виконання роботи. Вправи виконуються в широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидко-силового характеру з відповідним по ритму музичним супроводом, що програмує характер основних компонентів тренування (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи активного відпочинку).

Для підвищення емоційності занять у поле зору тих, хто займається розташовують екран (відеомонітор) із проєктованим зображенням умовно подоланої місцевості: підйоми вгору, рух по рівнині, повороти, спуски. Зображення на екрані супроводжується відповідною музикою, що дозволяє "програмувати" швидкість педалювання й тим самим, регулювати інтенсивність занять.

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять - плавання, велоспорту, заняття з обтяженнями й ін. Це обумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка; на базі боксу й карате - кікбоксинг-аеробіка на основі плавання - аквааеробіка й т.п.

В 1969 р. Дж. Соренсен (США) уперше запропонувала використовувати хореографічні впорядковані гімнастичні вправи для занять під музику й ввела термін аеробіка для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ для популяризації й поширення аеробіки успішно виступила знаменита артистка Джейн Фонду.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, перегони, підскоки й стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітний вплив на організм тих, хто займається.

Крім аеробних вправ у заняття включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили й силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

У Росії й Україні наприкінці 70-х років ХХ ст. почала інтенсивно розвиватися альтернативна закордонній аеробіці ритмічна гімнастика, що втілила в себе досягнення художньої й жіночої гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрямки: оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтовний, профілактико-реабілітаційний й ін.

У наш час в фітнес-індустрії існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики залежить від їхнього різноманіття, різних цільових настанов, характеру музичного супроводу й інших факторів.

Характер впливу занять на організм тих, хто займається дозволяє класифікувати види аеробіки на категорії, які спрямовані на розвиток:

I - аеробної витривалості;

II - силової витривалості й сили м'язів, формування гармонічної фігури;

IV - координаційних здібностей і музично-ритмічних навиків;

V - гнучкості й досягнення релаксації (розслаблення).

4.6. Види аеробіки.

Розглянемо види аеробіки, які відносяться до I категорії.

Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності й високій оздоровчій ефективності, степ-аеробіка широко використовується в заняттях з людьми різного віку й рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі поліпшують діяльність серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і формуванню пропорційної статури (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей масою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса.

Сучасні програми містять у собі широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно вирішувати різні завдання: посттравматичної реабілітації, поетапної кондиційної підготовки, високоінтенсивного спортивного тренування з елементами атлетизму.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюється залежно від вибраної висоти платформи, темпу й складності виконання рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різного роду обтяжень (гантелей, поясів, накладок і т.д.). Для осіб, що мають недостатній потенціал колінних і гомілковостопних суглобів, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується ефект "комбінованої платформи", що передбачає освоєння простих за координацією рухів безпосередньо на платформі, біля й навколо неї, без хореографії, стрибків і зіскоків.

Всього в степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти й комбінації. Основна методична умова їхнього виконання — оптимальна висота шабля (при торканні її кут згинання ноги в колінному суглобі повинен бути не менш 90°). Найпростіший варіант кроку на платформі виконується фронтально, поперемінно правою й лівою ногами. Поряд із цим широко використовуються кроки по діагоналі, перехід з однієї сторони платформи на іншу через "верх", крок з підніманням ноги вперед, убік, випади й т.д.

Найбільш відомі в наш час види степ-аеробіки - базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джоггинг, дабл-степ і степ-"навколо світу". Специфіка кожного з них визначається характером рухів і їхньою переважною спрямованістю.

Роуп-скіппінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються інсмідуально в групах. Основоположником цієї форми рухової активності став в 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль.

Незважаючи на зовнішню складність виконання стрибків і супутніх інтенсивних рухів у темпі до 120 і більше обертань у хвилину, роуп-скіппінг є одним із самих доступних і емоційних видів м'язової активності, яка дозволяє ефективно впливати на найважливіші м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну й дихальну системи, коректувати масу тіла, розвиваючи загальну й швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію.

Техніка рухів роуп-скіппінга заснована на виконанні базових елементів стрибків: на двох; повертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно у відповідності з мотивами й інтересами тих, хто займається, їхнім віком, рівнем фізичного стану. Сучасні модифікації стрибків зі скакалкою можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної й низької інтенсивності;

- переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;

- рекреативну, яка включає різноманітної ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

- спортивну, яка передбачає проведення змагань з роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової й довільної програм

спереду права, ліва (степ); на двох, права вперед на п'яту, на двох, права назад на носок; ноги навхрест (поперемінно); з подвійним обертанням скакалкою; з переміщенням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180°; з поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: одиночна скакалка; використання двох довгих скакалок одночасно.

Обидві частини програми діляться на обов'язкову й довільну.

Перша з них включає стрибки на швидкість за 30 сек при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга - авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів.

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі: потрібні скакалки різної довжини, музичний супровід і зручна спортивна форма.

Розглянемо види аеробіки, які відносяться до II категорії.

Супер-стронг - силова аеробіка, заснована на використанні важких ціпків - бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелів). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, пресу й плечового пояса.

Памп-аеробіка - створена у фітнес-центрах Австралії напрямок танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладини, міні-штанги, гантелі). Тренування носить східчастий характер, тривалість стандартного курсу - 3 місяці. Інтервально-круговий варіант тренінгу припускає використання ступу-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили, які вимагають включення в роботу різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка - являє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ніг, запозичених з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу й координацію м'язів нижніх кінцівок, розвивають витривалість, служать ефективним засобом регуляції маси тіла. Встановлено, що виконуючи базову програму низькоінтенсивної слайд-аеробіки (початковий рівень складності) людина масою 70 кг втрачає за 30 хв у середньому до 250 ккал, що є одним з найбільш високих у порівняльному плані показників енерговитрат в аеробіці.

Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах площею 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальний опір при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, які приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах.

Оскільки спочатку ідея слайд-програми полягала в оптимізації процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, то й варіанти занять слайд-аеробікою мають виражену виборчу спрямованість:

- базове заняття проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загально-тренувальних засобів невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, ступу й вправ з обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконалюванню основних фізичних якостей і їхньої реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

Характерним прикладом раціонального використання у фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу є стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як фітбол-тренінг і тераеробіка.

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз із опорою об спеціальний м'яч із полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей ростом більше 190 см і масою тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентаря передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'яча; м'ячі-стілці із чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків "хоп"), а також враховані такі особливості, як оптимальна пружність і еластичність матеріалу, колір.

Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх

кінцівок, хребет, основні м'язові групи й вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

У число основних вихідних позицій фітбол-тренування входять положення:

- основне (базове) сидючи;
- лежачи на спині;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі лицем до низу, руки за головою;
- бічне на м'ячі;
- "ноги на м'ячі";
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятами до сідниць.
- У даних положеннях виконуються:
 - вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового поясу, спини, бічних м'язів тулуба й бічної поверхні стегна, а також статодинамічні вправи, які використовують м'яч як пружний опір;
 - комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;

Тераеробіка, заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю.Вайсхарзом, містить у собі танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, у сполученні із силовою гімнастикою й стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і фіксується на кисті й гомілці тих, хто займається. Можливе застосування також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована обтяження стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими й дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання. Термінологія, яка використовується в тераеробіці, аналогічна до танцювальної аеробіки.

Розглянемо види аеробіки, які відносяться до III категорії.

Лоу-імпектп (лоу) – танцювально-орієнтований напрямок із вправами підвищеної координаційної складності.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол і ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії й естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від вибраного стилю, який виражається засобами популярної музики. Використання в заняттях сполучення танцювально-гімнастичних вправ і окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, таєквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний стан занять.

Хіп-хоп - комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі із чергуванням кроків, стрибків.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем - напрямки, засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від вибраного стилю. Проводяться з метою залучення до занять засобами популярної музики й модних танцювальних стилів молоді й дітей.

Аероданс - використання елементів хореографії класичного танцю й балету.

Салса, латина - заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, характерних для латиноамериканської культури.

Сіті-джем — стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців. При середньому темпі музики 105—115 уд-хв⁻¹ (реп, соул) з урахуванням ритму музики вдається досягти значного навантаження в процесі заняття.

Тань-Бо, ки-бо - вид аеробіки, заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксингу.

Бокс-аеробіка - будується на використанні серії мілкоамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), апперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції й різноманітних переміщень, які імітують дії боксера на ринзі.

Кара-т-робіка - застосування в середньоінтенсивних заняттях характерних для карате прийомів: йоко-гирі (прямий удар ногою убік), травень-гирі (прямий удар уперед).

Кікс-аеробіка - синтез рухів боксера й каратиста (джеб лівої, хук правої, йоко-гирі, джеб правої, апперкот лівої, йоко-гирі, 4 апперкота, йоко-гирі, хук лівої, 2 травень-гирі обома ногами й т.д.).

Розглянемо види аеробіки, які відносяться до IV категорії.

Йога-аеробіка - сполучення статичних і динамічних, дихальних вправ.

Флекс - заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в сполученні із засобами психоемоційної регуляції.

Музичний супровід. Звуковий супровід - невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, почуття ритму, виразності й культури рухів.

Виділяють 5 градацій темпу: повільний — 40—50 уд-хв⁻¹ (адажіо, блюз при виконанні дихальних вправ, м'яких, плавних рухів, релаксації); нижче середнього або помірний — 60—70 уд-хв⁻¹ (ритмічна танцювальна музика при виконанні гімнастичних і загально-розвивальних вправ); швидкий — до 150 уд-хв⁻¹ і дуже швидкий — 170 уд-хв⁻¹ (рок-н-рол, регтайм, шейк, чарлстон і т.буд., при бігу, стрибках, елементах диско-танців).

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, мають комплексний вплив на організм тих, хто займається. При цьому фактично в будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей оздоровчого фітнесу - розвинути кардіореспіраторну витривалість, силу, силову витривалість, гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою занять.

Наведене положення послужило основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, що поєднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики.

4.7. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Оптимальний рівень розвитку сили й силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Поряд із цим широко популярні спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту й відомі за назвою бодібілдинг.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) - система фізичних вправ з різними обтяженнями, які виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу - Фредерік Мюллер - розробив першу програму вправ з гантелями, гириями й гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань у підручнику "Будова тіла" (1904 р.). Із цього часу в США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси по атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на меті нарощування потужної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з подальшою її демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість демонстрації стандартних позицій в обов'язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану тих, хто займається, усуненню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, одержанню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби з арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовуються при реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнята наступна класифікація засобів:

- базові — вправи із граничними обтяженнями, виконуються переважно двома кінцівками, із залученням у роботу м'язів навколо декількох суглобів, з багатьма ступенями волі;

- формуючі — рухові дії з обтяженнями, які виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням у роботу м'язів навколо одного суглоба для їх розвитку. При цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто із пронацією і супінацією кінцівки;

- додаткові — до яких входять загально-підготовчі вправи з техніки різних видів спорту.

У числі основних факторів, які визначають специфіку впливу засобів атлетизму, необхідно назвати наступні:

- інсмідуальні особливості тих, хто займається (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду й т.д.);

- характер вправи (базові, формуючі);

- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження й інтервал відпочинку;
- устаткування й снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Однак деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної й технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, тих, що володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здібностей, сили й гнучкості. Як правило, вправи виконуються в середньому або повільному темпі, рідше - у швидкому.

Більшість рухів освоюється відразу після демонстрації з наступною їхньою корекцією інструктором або тренером. Навчання базовим і формуючим вправам повинне проводитися з вагою не більше 50-60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють з'єднати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку й швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми між м'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою й диференціювати величину навантаження.

Калланетика - створена американською балериною Каллан Пінкни система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більше ефективна відносно строків досягнення результатів. Ціль занять калланетикою - поліпшення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто в незручному положенні в повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані "проблемні" зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також складнодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонічної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Слим-Джим, бодистайлинг, бодиформинг - популярні системи вправ, що поєднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різнобічний вплив на організм тих, хто займається, корекція маси й поліпшення форми тіла (слим-джим, бодиформинг), оволодіння новими елементами хореографії (бодистайлинг).

4.8. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості.

Розвиток оздоровчого фітнесу, прагнення в найбільшій мірі реалізувати різні фізкультурно-оздоровчі цілі різних груп населення послужили причиною розробки й створення нових видів рухової активності, які об'єднали оздоровчу гімнастику (аеробіку) і заняття силової спрямованості. У даному контексті фітнес визначається як офіційно визнаний неолімпійський вид спорту.

Фітнес з'явився на стику двох видів рухової активності - аеробіки й бодібілдингу й ще проходить етап свого становлення.

В Україні фітнес організаційно забезпечується Федерацією фітнесу України, що входить до складу Міжнародної федерації фітнесу (IFSB). Значний інтерес до розвитку фітнесу проявляє й Федерація бодібілдингу й фітнесу України.

Оздоровчий напрямок фітнесу являє собою розгорнуту, збалансовану програму рухової активності інсидуального характеру, побудовану з обліком фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування гарної, пропорційної статури, розвитку рухових якостей і підвищення рівня основних функціональних можливостей організму.

Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному сполученні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язкова умова - тестування рівня фізичної підготовленості й контроль маси тіла тих, хто займається.

Силове тренування припускає використання різних рухів (жими, тяги й т.д.) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також із власною вагою. Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з обліком "проблемних" зон тіла (сідниці, стегна, живіт, плечовий пояс). Застосовуються базові (за участю однієї великої й декількох малих м'язів, наприклад, "жим штанги лежачи") і ізолюючі (як правило, з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їхньою цільовою спрямованістю.

Для спільного збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовуються 6-8 повторень у підходах з обтяженнями 80-90 % максимально доступного. Ефективна робота з "принципу піраміди" - 1 підхід з 12 повтореннями (розминка), потім 2x8, 2x6 із прогресуючим обтяженням, 1x10 з першою вагою на снаряді. При розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується в 2 рази, кількість повторень від 12 до 18, темп середній. Обтяження підбирається таким чином, щоб два заключних повторення здійснювалися зі значним зусиллям.

Початковий етап занять відбувається по 3-денній програмі з урахуванням тривалості відбудовного періоду (не менш 48 год.). Оптимальна черговість впливу на тренувальні групи м'язів наступна:

- м'язу живота (у сполученні із вправами загальної розминки);
- м'язу стегна, гомілки;
- грудні м'язи, м'язи спини;
- дельтоподібні м'язи, біцепс і трицепс.

Для збільшення ефективності силового компонента у фітнесі використовується роздільна система тренувань "Сплит", яка сприяє переважному впливу на вибрані групи м'язів у рамках одного заняття.

Один з варіантів 3-денні тренувальні режими по системі "Сплит" на початковому етапі мають в такий спосіб:

понеділок: м'язи живота, стегон, сідниць, спини;

середа: м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки;

п'ятниця: м'язи живота, стегон і сідниць, спини, дельтоподібні.

Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається й зберігають своє значення протягом 2-3 міс. Відповідно до рекомендацій фахівців вікової фізіології, до тренувань на тренажерах не допускаються діти й підлітки до 16 років.

Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні загально-розвиваючі гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба й біг. Логічно підібрані вправи з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють поліпшенню постави, координації й пластичності, формуванню й розвитку найважливіших рухових якостей і навичок.

Діапазон оптимальних навантажень аеробного характеру, які роблять ефективний вплив в оздоровчому фітнесі, коливається в межах 65-85 % максимально доступних вікових показників ЧСС.

Шейпінг - система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в сполученні з високим рівнем рухової підготовленості.

В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ який сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму.

Програма шейпінгу складається із двох етапів. Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату й ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу – загально-фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних снарядах. Найважливіша умова визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ - аналіз вагорових показників і рівня рухової підготовленості тих, хто займається.

Для осіб з низькими морфофункціональними характеристиками передбачені мінімальний темп і невеликі обтяження в процесі тривалої роботи циклічного характеру, спрямовані на розвиток загальної (аеробної) і силової витривалості.

Особи з середнім рівнем рухової підготовленості використовують значні за обсягом навантаження з метою корекції фігури й зміцнення "слабких" м'язових груп.

Для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості навантаження збільшується за рахунок переваги вправ швидкісного й швидкісно-силового характеру. Темп їхнього виконання середній і швидкий. При підборі рухів важливо дотримуватися раціональної послідовності включення в дію основних м'язових груп ніг, спини, грудей, плечового поясу.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50- 60 хв. Тренування містить у собі спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основну частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури й розвиток рухових якостей, а також заключний сегмент, у межах якого використовуються засоби стрет-чингу й релаксації.

При складанні програми заняття варто враховувати оптимальну тривалість тренувального впливу на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук — 40—90 хв., 7—15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць - 90-150 хв., 15-25 повторень;
- м'язів живота - 150-180 хв., 15-20 повторень.

Заснована на матеріалі аеробіки, калланетики, стретчингу, бодібілдингу, система вправ аерофітнес припускає комп'ютерне тестування певних параметрів фізичного розвитку (довжина, маса тіла, обхватні розміри зап'ястя, шиї, грудей, талії, стегон і т.д.), а також рухові тести, у результаті чого складаються інсмідуальні програми тренування, включаючи рекомендації з режиму харчування. З використанням комп'ютерних технологій проводяться й змагання з формінг-класу, фітнес-класу, аеробік-класу. Сумарна оцінка всіх трьох виступів називається універсал-класом. Слід зазначити, що складність тренувальних програм і змагальна спрямованість аерофітнесу у відомій мірі обмежує контингент тих, хто займається (переважно молоді жінки, що мають спортивну підготовку).

Вправи по системі Пілатеса. Ця система, заснована на принципах йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, у яких ізольовано проробляється той або інший м'яз. У ході занять за системою Пілатеса задіяні

більшість компонентів вибраної групи м'язів, які погано піддаються тренуванню у звичайному режимі. Особливість цієї системи - усвідомлене виконання вправ, які впливають на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього подиху.

Рекомендована література

1. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник. – К.: Радянська школа, 1989 р.
2. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури//Роль фізичної культури у здоровому способі життя: Матеріали І науково-практичної конференції. – Львів, 1992р. – С. 171-172.
3. Бабенко С.Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою//Фізичне виховання дітей і молоді. – К.: Здоров'я, 1982. – Випуск 9. – С. 7-9.
4. Ващенко О.М., Романенко Л.В. Організація і методика проведення «годин здоров'я» в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 64с. – (серія «Здоров'ятко»).
5. Безверхня Г.В., Дашкевич А.П. Основи організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). – Умань, 2009. – 61с.
6. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. – Київ, 2004. – 1184с.
7. Ващенко О.М., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Організація і методика проведення фізкультурних пауз » в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 32с. – (серія «Здоров'ятко»).
8. Ващенко О.М., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Фізкультхвилинки початкових класів: : Навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 48с. – (серія «Здоров'ятко»).
9. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в систем навчання і виховання школярів. – К.: Оріяни, 2001р.
10. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240с.

Зміст

Тема 1: Загальні основи оздоровчої фізичної культури.....	3
1.1. Введення в організацію та методику оздоровчої фізичної культури.....	3
1.2. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні.....	9
1.3. Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері.....	15
1.4. Загальні основи формування здорового способу життя.....	17
Тема 2: Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури з дошкільниками та школярами.....	21
2.1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.....	21
2.2. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.....	22
2.3. Значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.....	27
2.4. Вплив рухової активності на здоров'я школярів.....	28
2.5. Форми організації фізичного виховання школярів.....	29
2.6. Особливості фізичного виховання в сім'ї.....	31
Тема 3: Методика фізкультурно-оздоровчих занять.....	34
3.1. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять.....	34
3.2. Механізм дії дихальних вправ.....	37
3.3. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять.....	42
3.4. Методика загартовування.....	43
3.5. Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні).....	47
3.6. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.....	49
Тема 4: Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.....	50
4.1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.....	50
4.2. Класифікація фітнес-програм.....	50
4.3. Структура й зміст фітнес-програм.....	51
4.4. Науково-дослідні організації.....	53
4.5. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.....	54
4.6. Види аеробіки.....	59
4.7. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.....	64

4.8. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості.....	66
Рекомендована література.....	70
Зміст.....	71