

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ**

Л.В.Зубченко

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
у таблицях і схемах**



**м. Кривий Ріг
2020**

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ**

Л.В.Зубченко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

у таблицях і схемах

навчальний посібник

**м.Кривий Ріг
2020**

УДК 796.011.3
ББК 75.569я7
Ф 50

Рекомендовано до друку
Вченою Радою Донецького
юридичного інституту
МВС України
Протокол від « » 2020 року №

Зубченко Л.В.

Фізичне виховання у таблицях і схемах: навчальний посібник
/Л.В.Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2020. - 95 с.

Рецензенти:

Бондаренко Валентин Володимирович – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ (м. Київ), доктор педагогічних наук, доцент

Малахова Жанна Володимирівна – завідувач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету імені М.Горького, кандидат наук з фізичного виховання, доцент

Навчальний посібник «Фізичне виховання у таблицях і схемах» підготовлений на підставі узагальнення теоретичного матеріалу вивчаємих розділів програми підготовки студентів з курсу «Фізичне виховання».

У навчальному посібнику у таблицях і схемах наочно із врахуванням сучасних понять та визначень представлено сутність процесу фізичного виховання студентів ВНЗ, викладено матеріали щодо розкриття питань, пов'язаних з основними принципами та методами фізичного виховання, представлено головні форми проведення занять. Враховано сучасні потреби і досягнення в галузі фізичного виховання і спорту. Представлені розділи базуються на науковій основі, насичені конкретним матеріалом зі спрямованого використання фізичного виховання в самостійному житті студентів.

УДК 796.011.3
ББК 75.569я7

Л.В.Зубченко, 2020
ДЮІ, 2020

ЗМІСТ

	Сторінки
Передмова	5-6
Розділ 1. Загальнотеоретичні положення фізичного виховання	7-10
Розділ 2. Фізичне виховання як соціальне явище.....	11-18
Розділ 3. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.....	19-20
Розділ 4. Розвиток фізичних якостей	21-26
Розділ 5. Форми організації занять	27-30
Розділ 6. Основи здорового способу життя.....	31-38
Розділ 7. Основи професійно-прикладної професійної підготовки	39-41
Розділ 8. Спорт в системі формування особистості	42-46
Розділ 9. Олімпійський рух в Україні	47-58
Розділ 10. Фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.....	59-65
Питання ля самоконтролю	66-67
Список використаної літератури	68-70
Додатки	71-82

ПЕРЕДМОВА

Важливим завданням реформи освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язування соціальних і економічних проблем. В уставі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) задекларовано, що здоров'я передбачає не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, але і стан повного соціального й духовного благополуччя. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення.

У наукових працях Т. Круцевич (2008), Н. Москаленко (2010) одним із пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я.

Узагальнені дані багатьох досліджень залежності здоров'я людини від різних детермінант переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів на організм, інші 90% припадають на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (рухова активність, збалансоване харчування, шкідливі звички, умови праці, відпочинку та інші) (майже 50%). Формування здорового способу життя має відбуватися відповідно до основних принципів педагогічної освіти й бути невід'ємним компонентом фізичного виховання студентської молоді.

Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними студентами є виховання в них відповідального ставлення до власного фізичного стану здоров'я.

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є складовою освіти й виховання, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді.

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, вирішує освітні, виховні та оздоровчі завдання, формує загальну культуру студентів. Лише фізично здорові

й загартовані студенти здатні оволодівати професійно-прикладними навичками, необхідними для успішного виконання поставлених завдань.

У навчально-методичному посібнику, відповідно до навчальної програми, за якою здійснюється підготовка студентів у Донецькому юридичному інституті МВС України, на підставі аналізу та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури, в таблицях і схемах подано

характерні особливості, основні поняття та принципи фізичного виховання. Також описано основи методики розвитку фізичних якостей, також представлено ключові форми організації фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник стане у пригоді студентам при підготовці до складання заліку з дисципліни «Фізичне виховання», а також при здійсненні самостійних тренувань та фізичного самовдосконалення.

Розділ 1.

ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

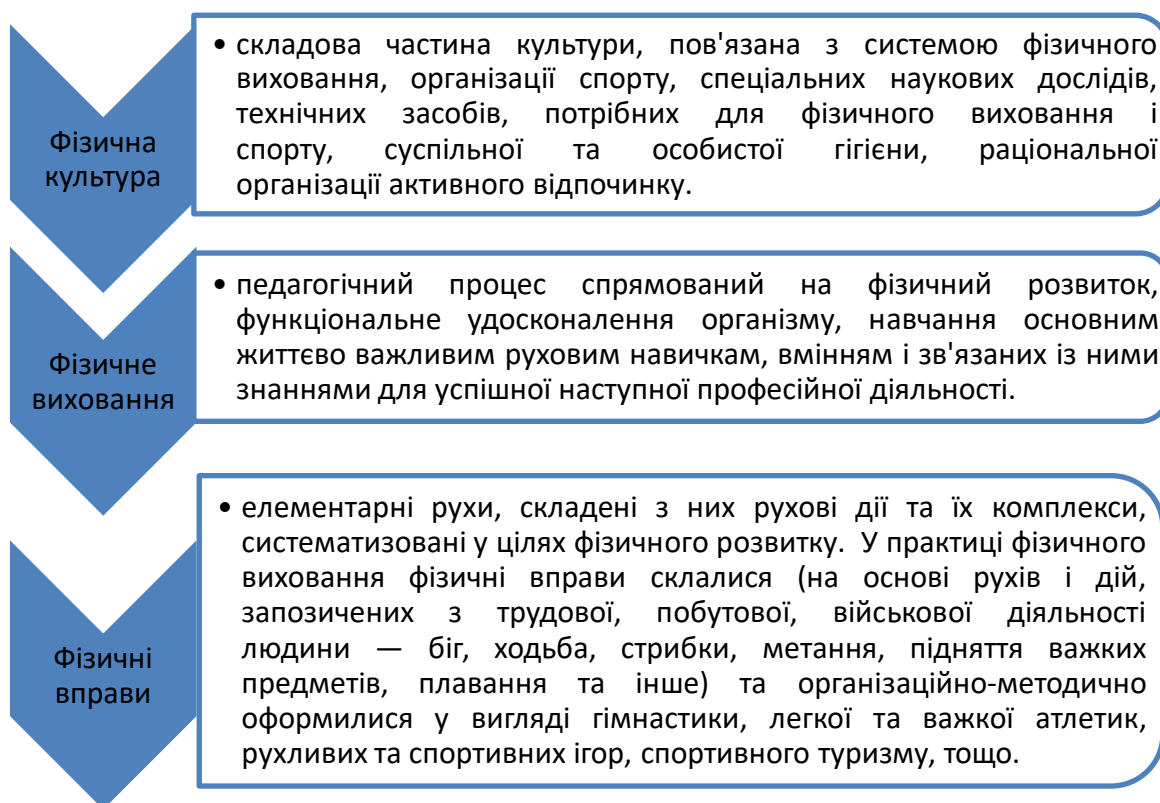


Схема 1.1.

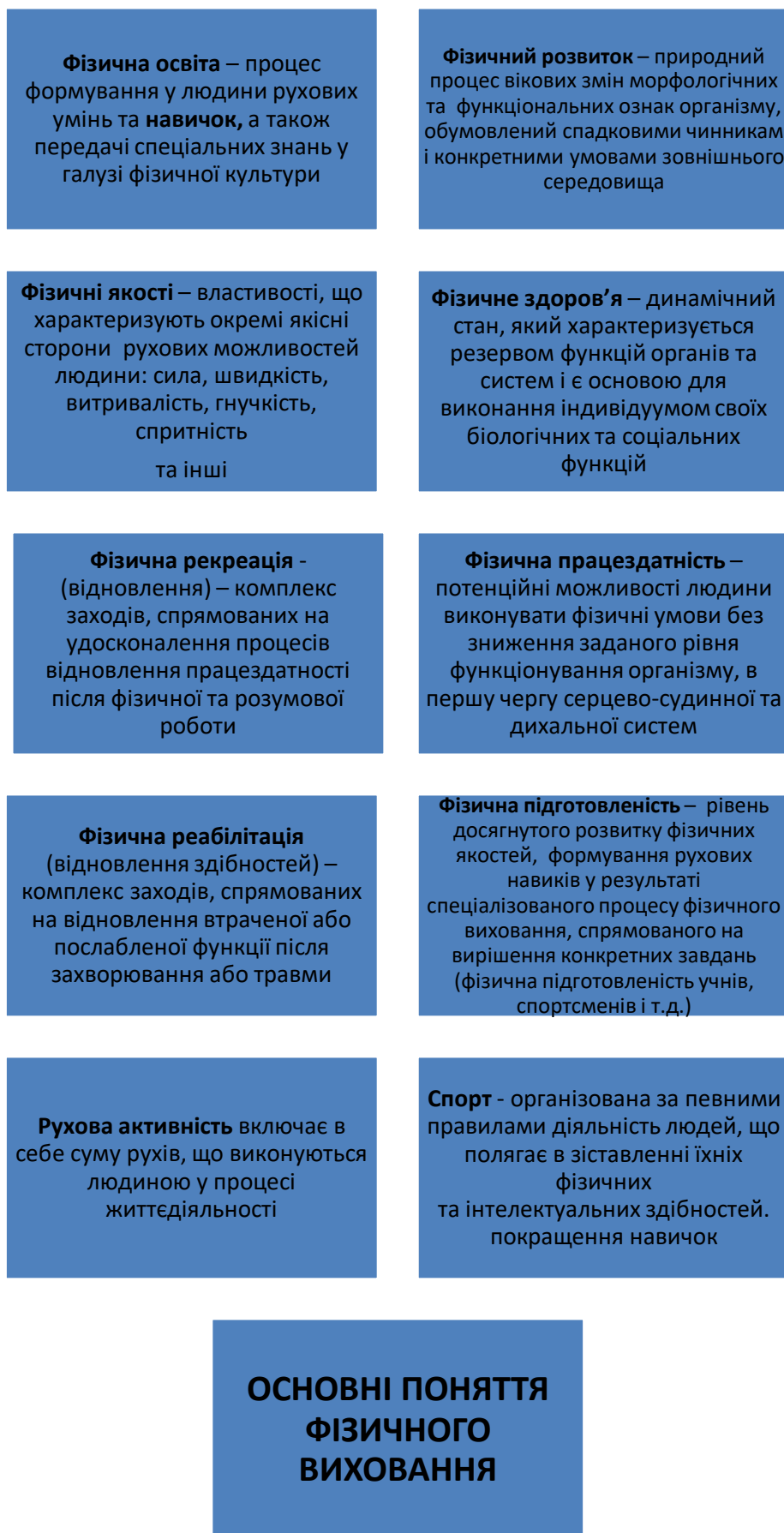


Схема 1.2.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОЦЕС

педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Мета полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності, забезпечення професійного та життєвого довголіття.

Завдання:

- формування у студентської молоді потреби у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;
- формування системи теоретичних знань і практичних умінь в галузі фізичного виховання; забезпечення всебічного фізичного розвитку на основі даної програми;

- формування у студентів звички до щоденних самостійних занять фізичними вправами; повноцінне використання засобів фізичного виховання для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння системою самоконтролю за організмом під час фізичних навантажень;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей; підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Схема 1.3.



Схема 1.4.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Принцип гуманістичної орієнтації. Не допускається застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або завдають шкоду здоров'ю

Принцип всебічного розвитку особистості спрямований на оптимальне співвідношення фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості

Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання у цілому і окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою виходячи із зовнішніх та внутрішніх чинників

Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення задовільних норм фізичного стану, що відповідає високому рівню здоров'я

Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів та методів фізичного виховання відповідно індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичними вправами та їхньому рівню фізичного стану

Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності передбачає раціональне співвідношення засобів фізичного виховання з професійної або навчальною діяльністю, у побуті та під час відпочинку

Схема 1.5.



Схема 1.6.

Розділ 2

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

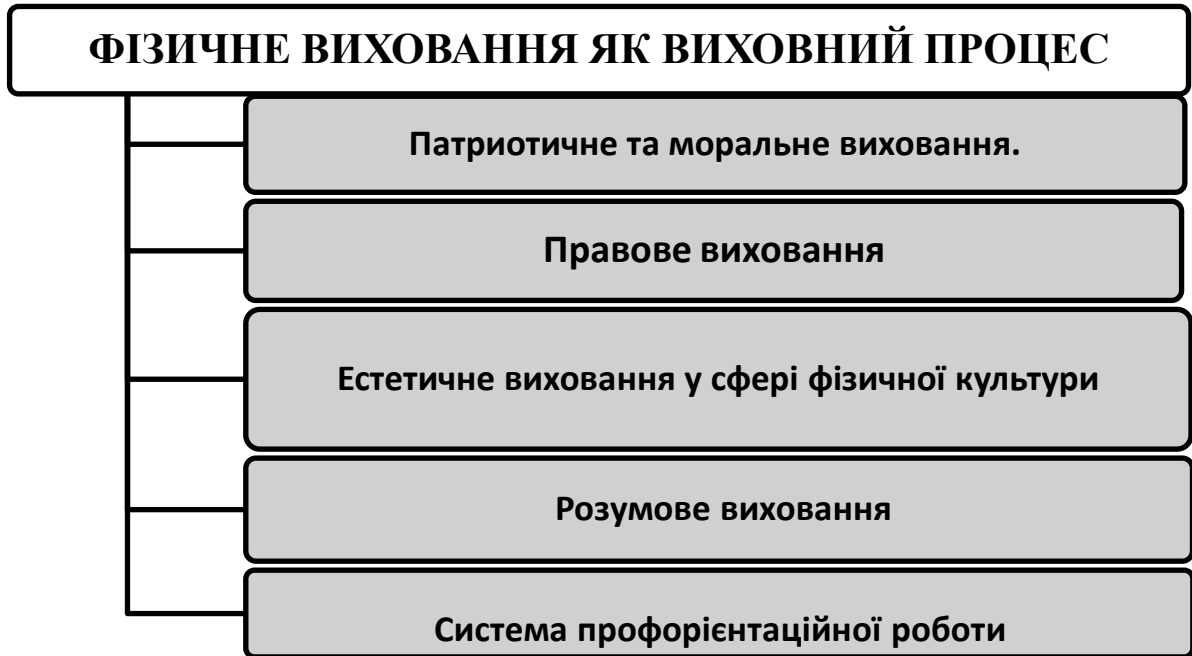


Схема 2.1.

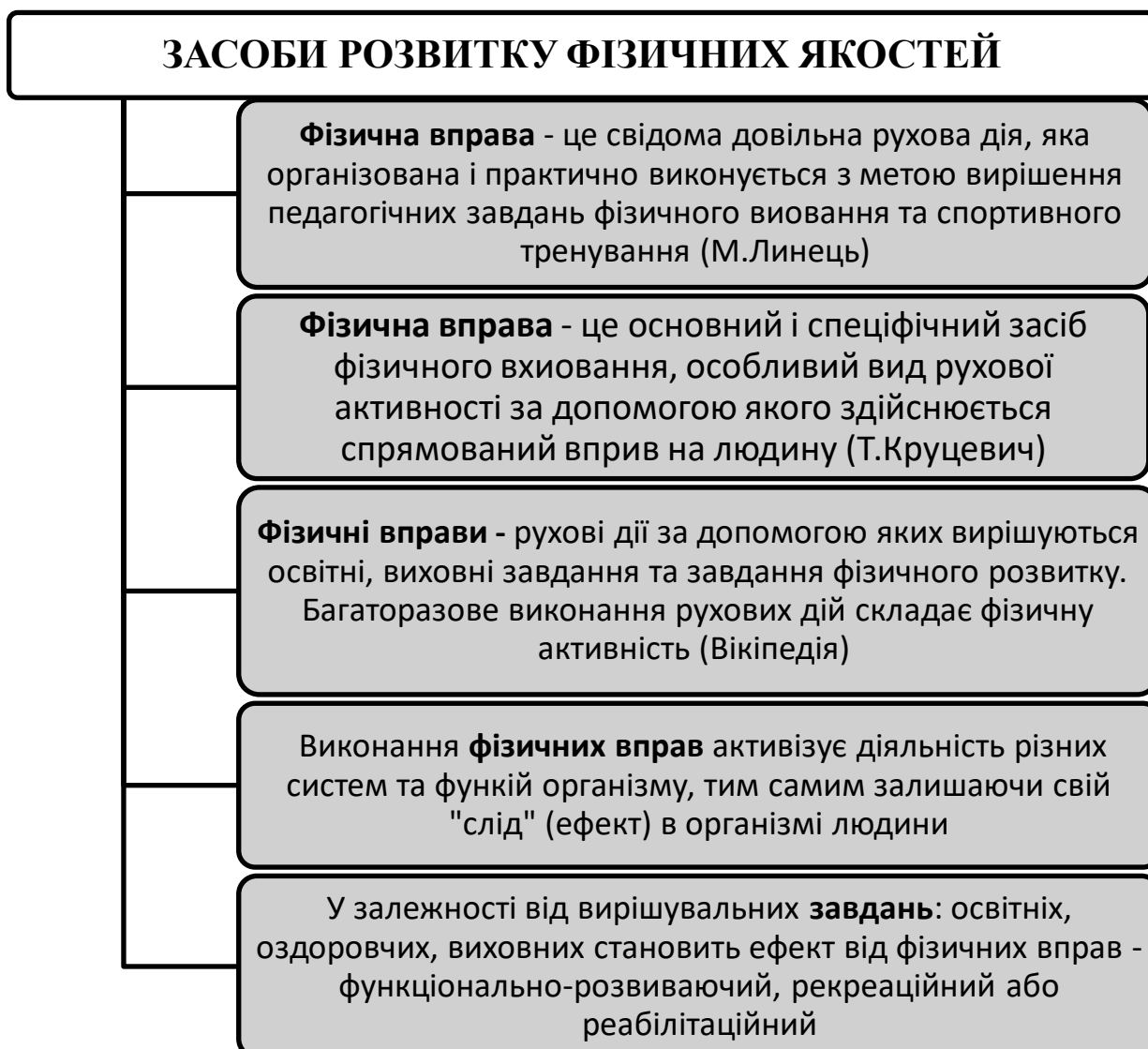


Схема 2.2.

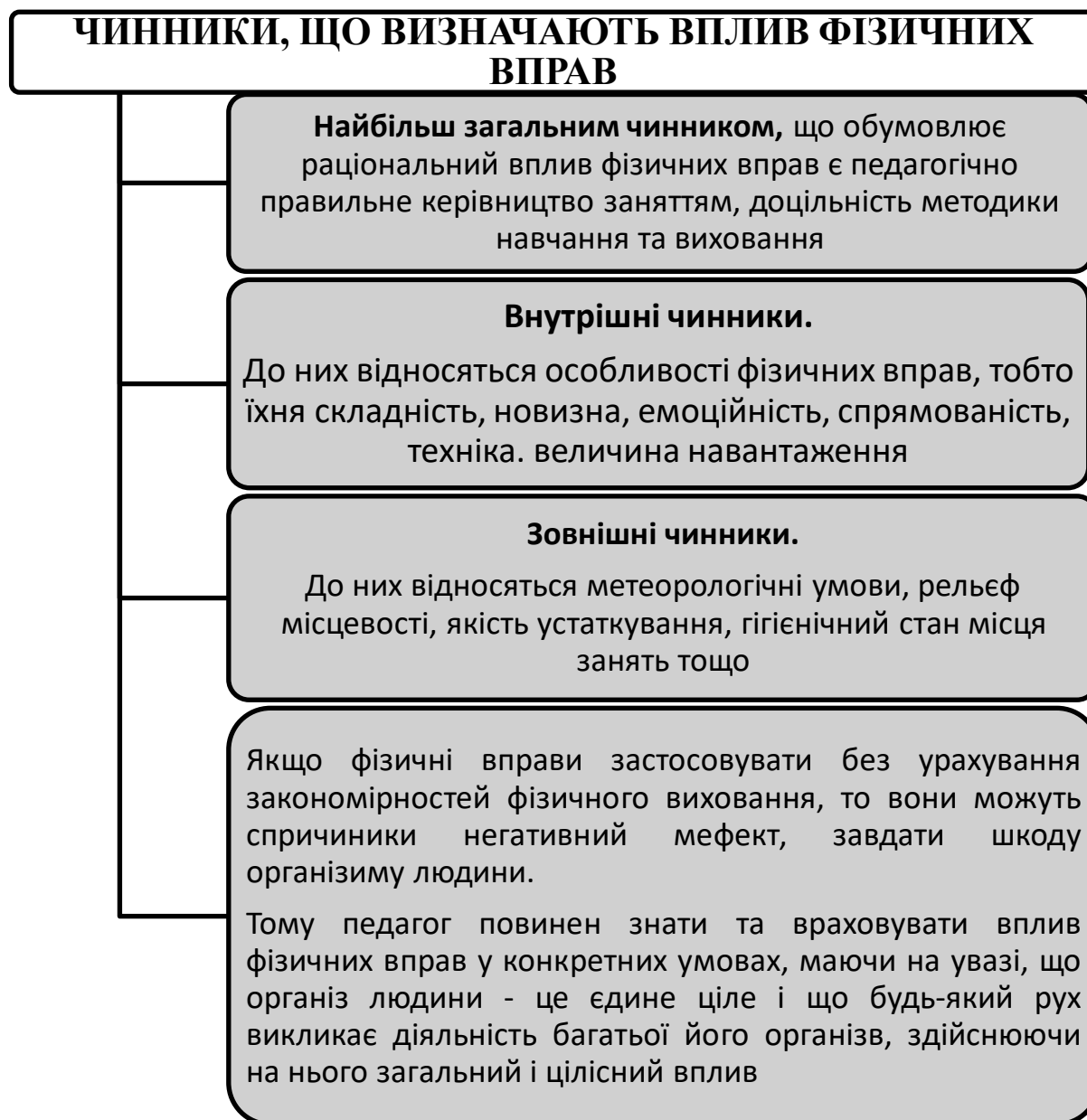


Схема 2.3.

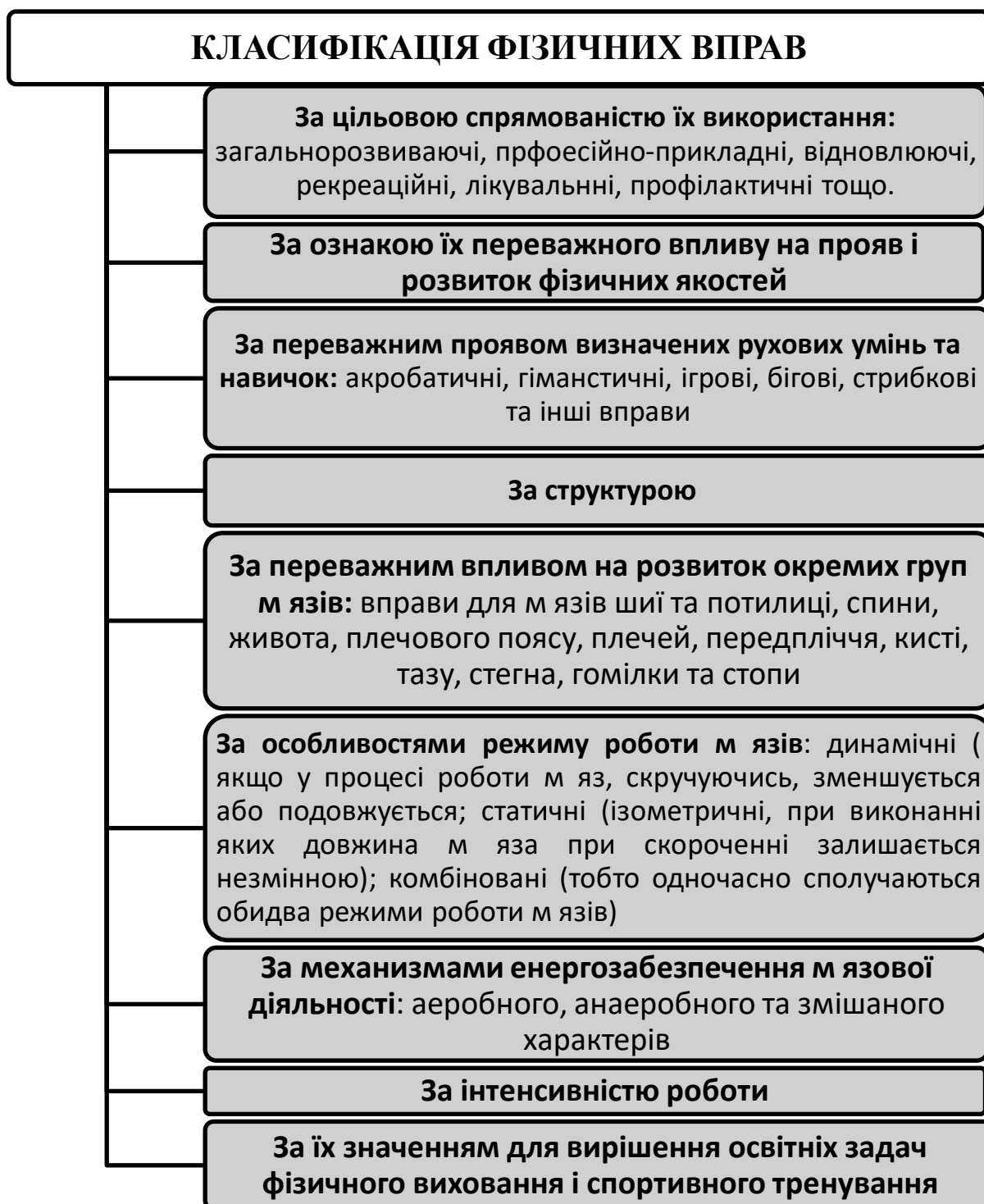


Схема 2.4.



Схема 2.5.

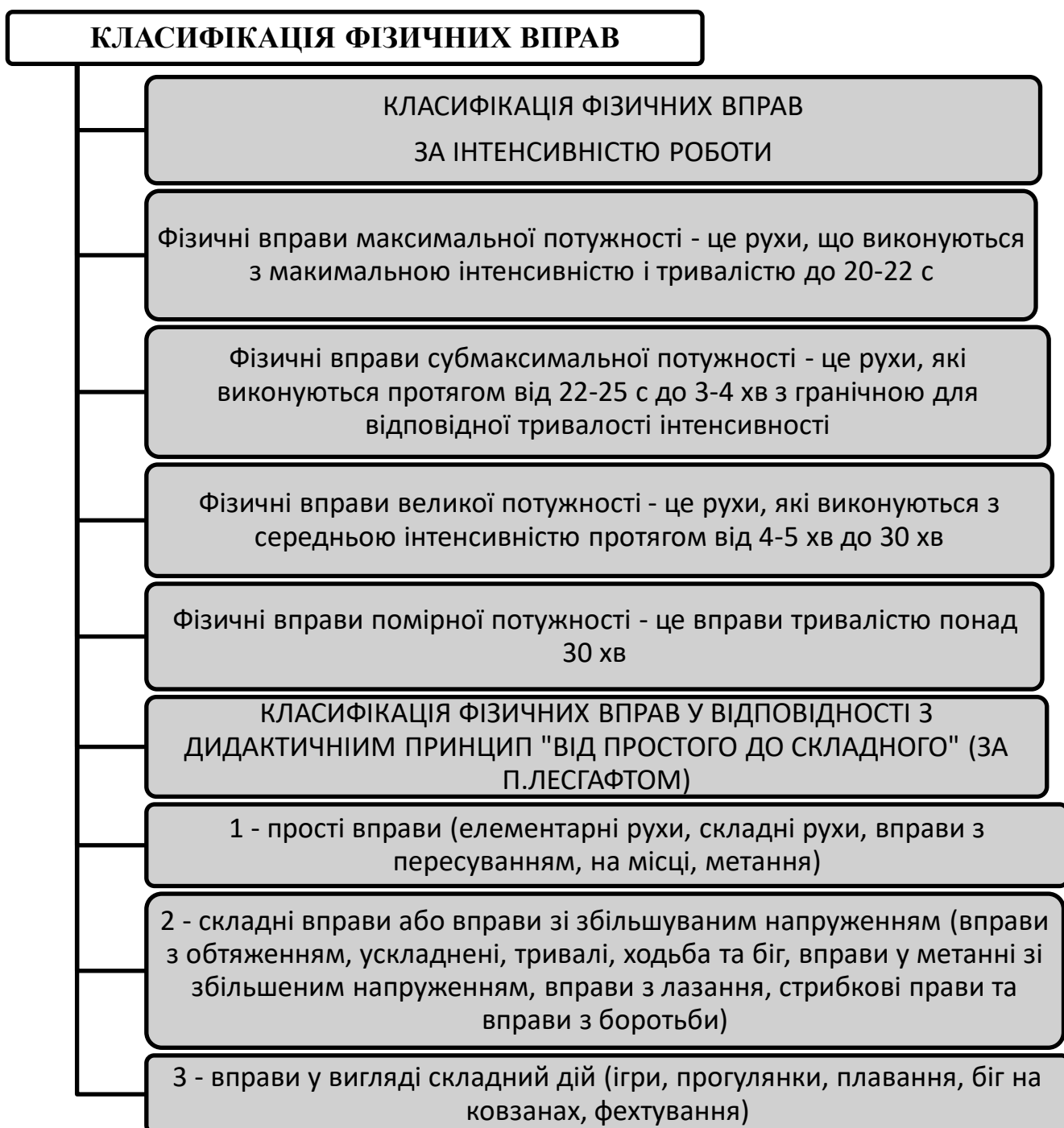


Схема 2.6.

Розділ 3

МЕТОДИ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ



Схема 3.1.

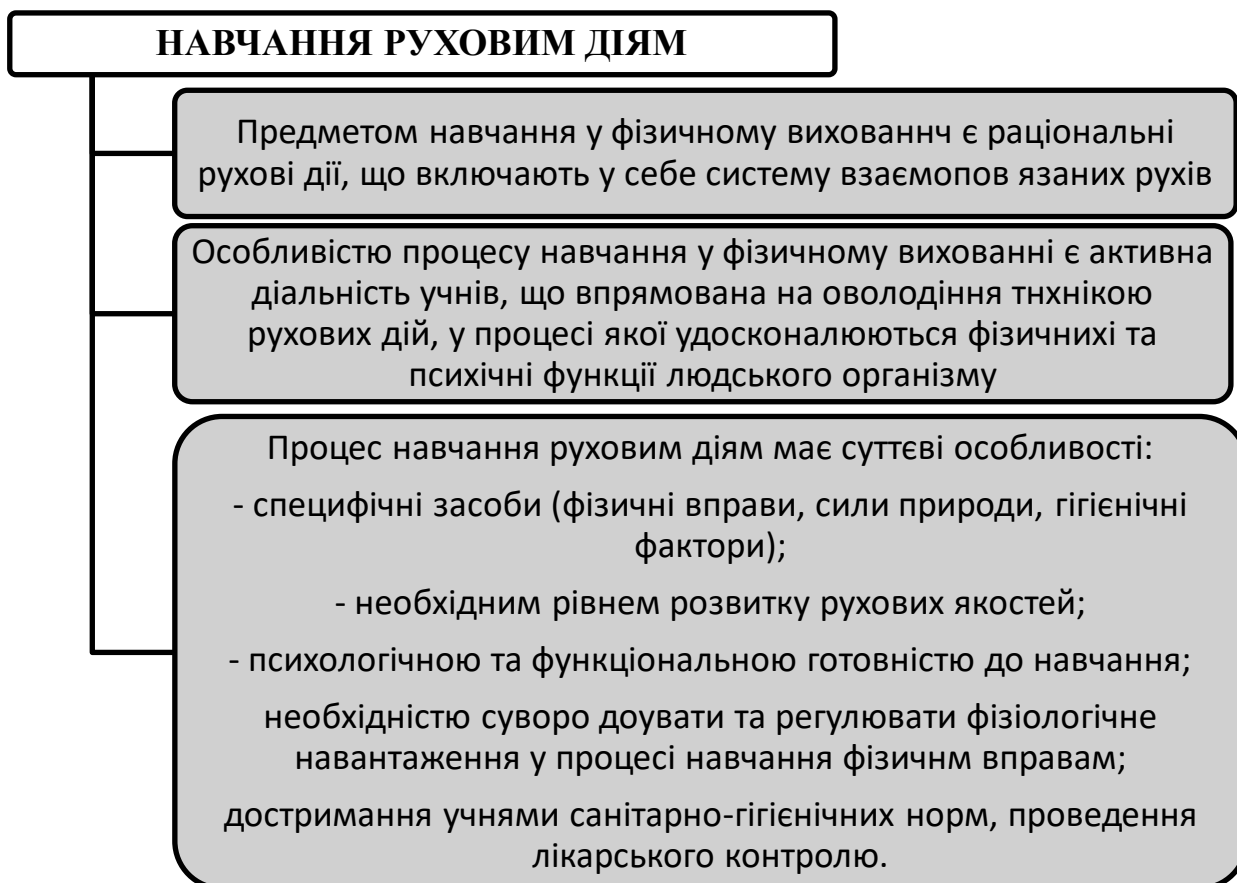


Схема 3.2.

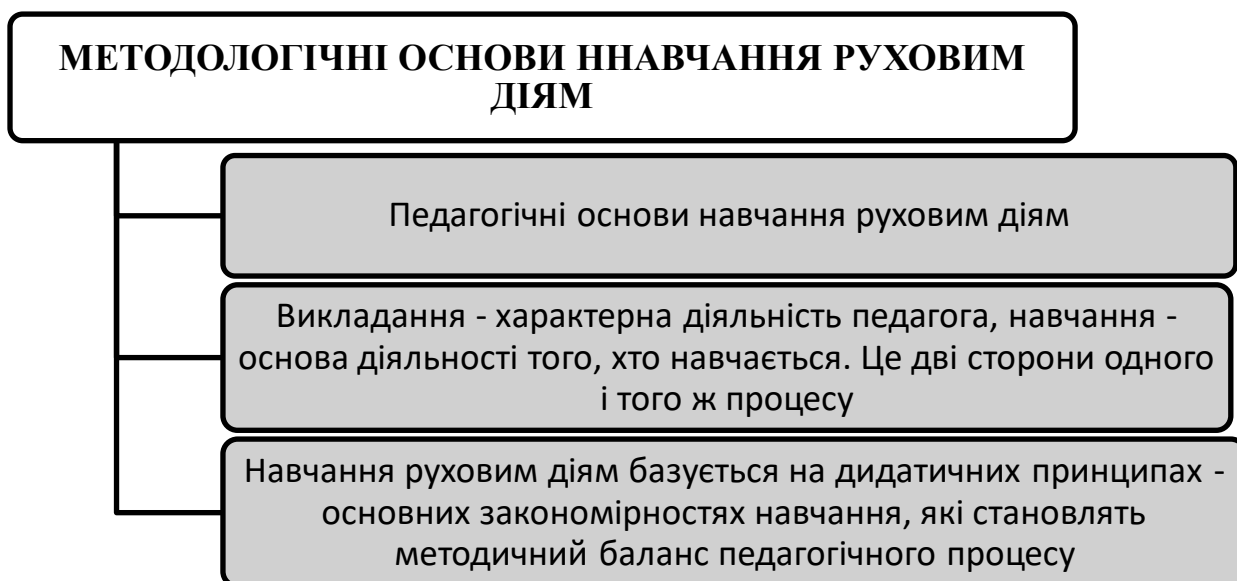


Схема 3.3.

Розділ 4

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

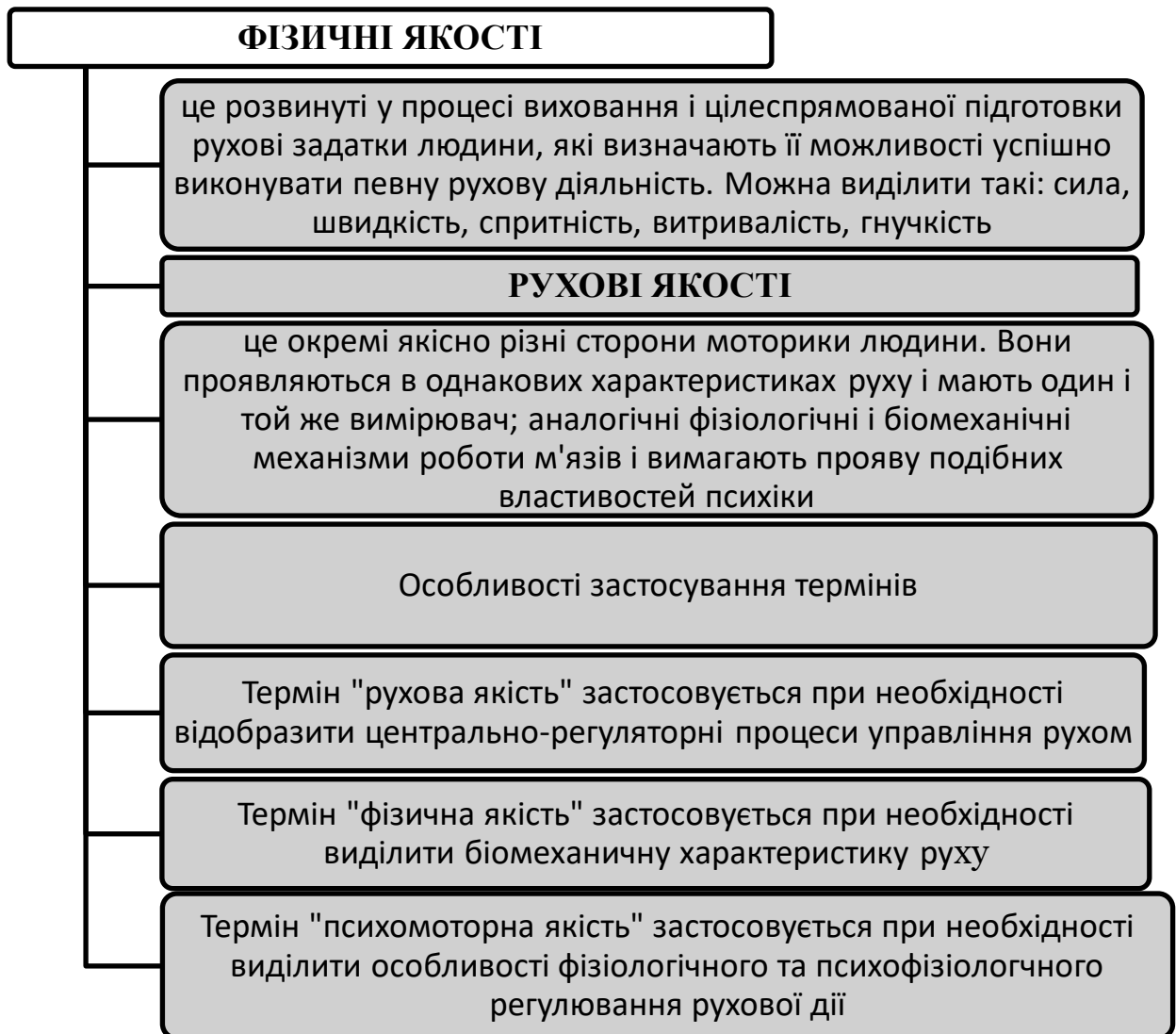


Схема 4.1.

СИЛА ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

АБСОЛЮТНА СИЛА ЛЮДИНИ - це її здатність долати щонайбільший опір або протидіями йому в довільному м'язовому напруженні

ВІДНОСНА СИЛА - це кількість абсолютної сили людини, що припадає на 1 кг маси її тіла

ШВИДКІСНА СИЛА - це здатність людини з якомога більшою швидкістю долати помірний опір

ВИБУХОВА СИЛА - це здатність людини проявити якомога значне зусилля за найкоротший час

Схема 4.2.

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СИЛИ

Вправи з обтяженням масою власного тіла

Вправи з обтяженням масою предметів

Вправи з обтяженням опором

Вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища

Вправи у самоопорі

Вправи з комбінованими обтяженнями

Вправи на тренажерах

Ізометричні вправи

Схема 4.3.

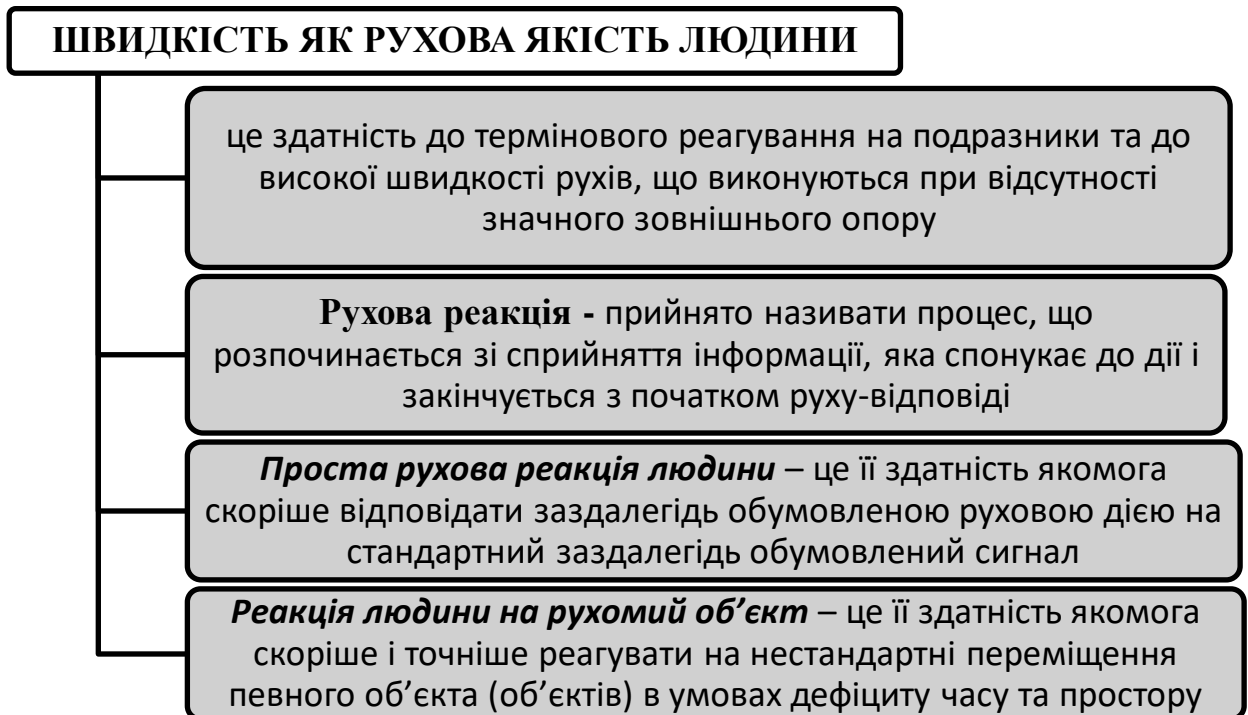


Схема 4.4.

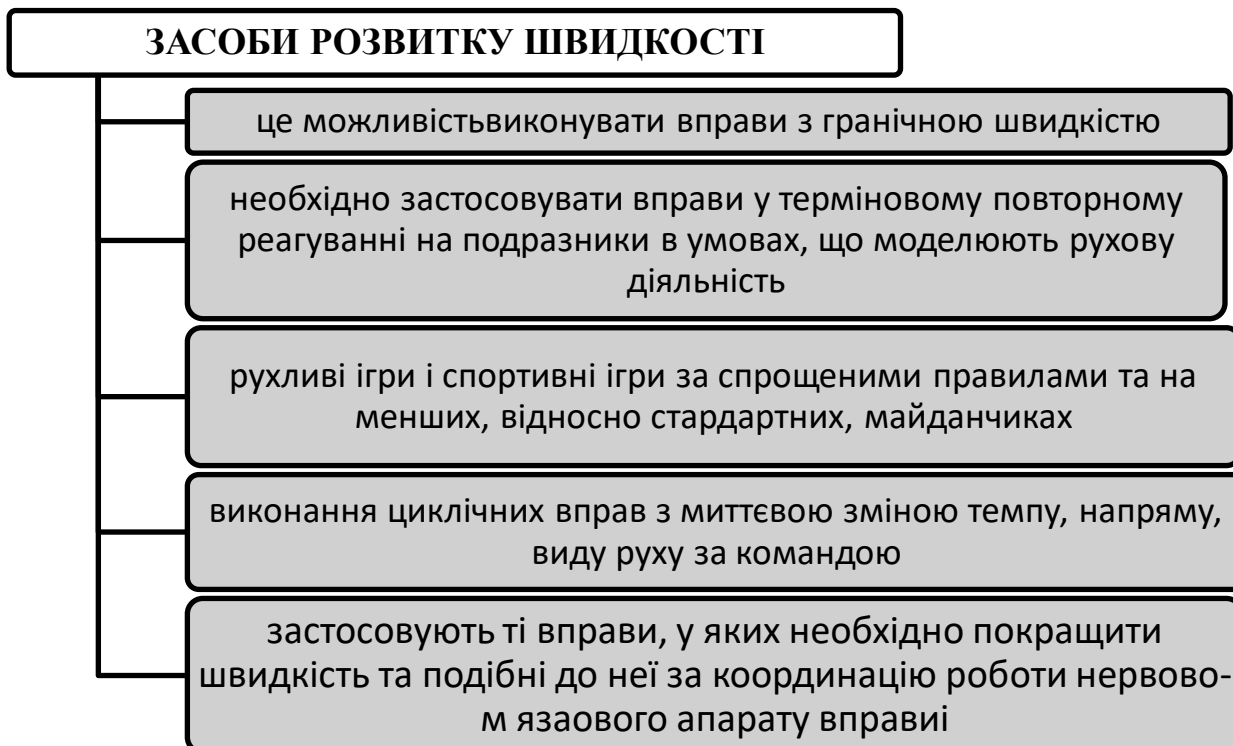


Схема 4.5.



Схема 4.6.



Схема 4.7.

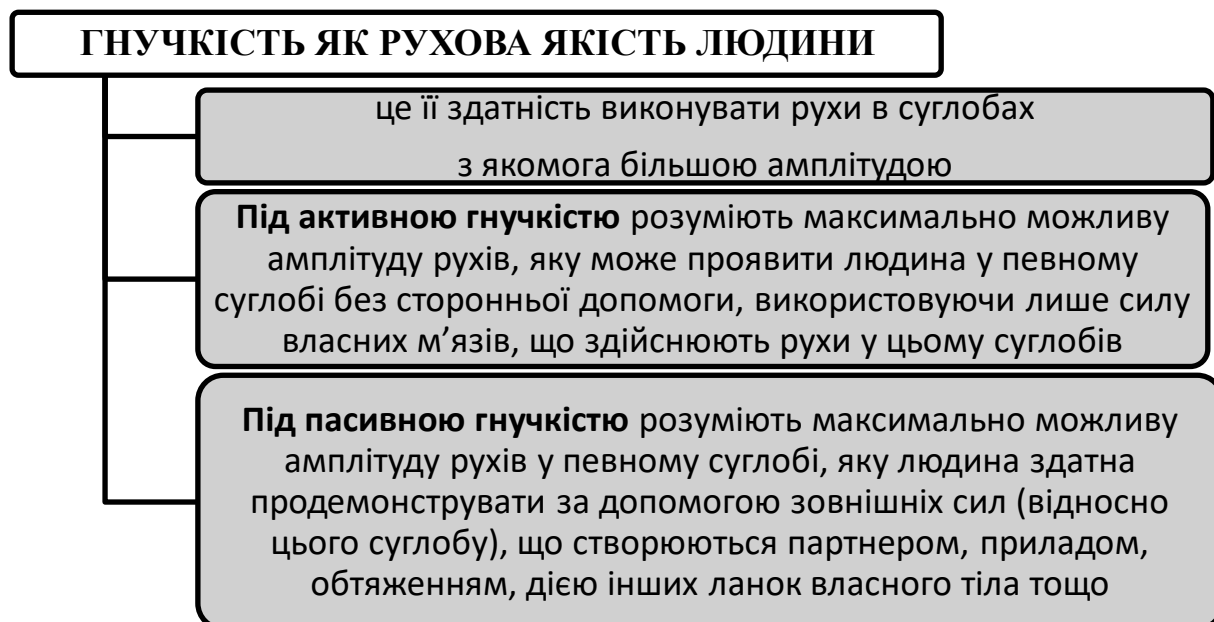


Схема 4.8.

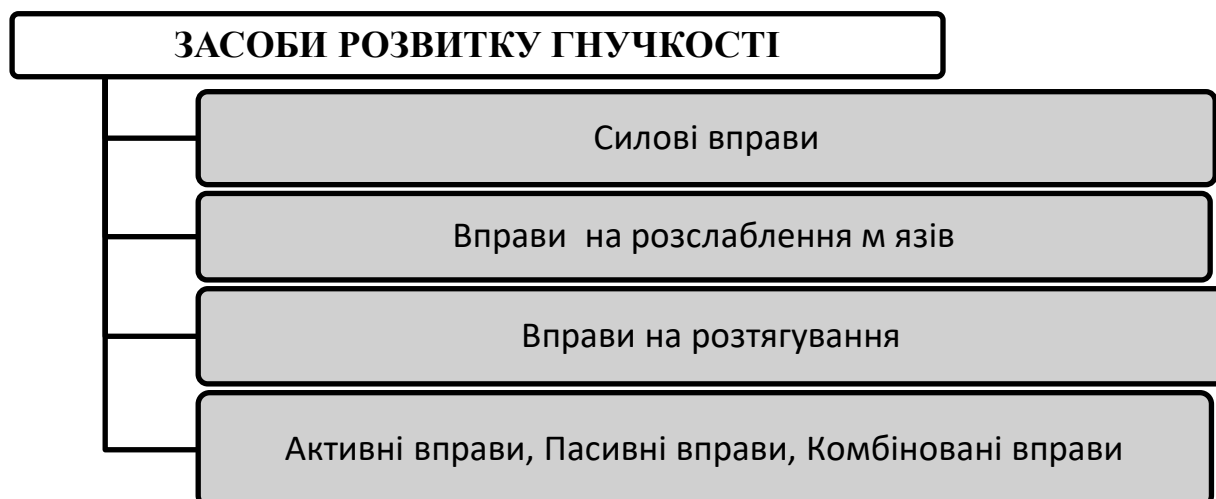


Схема 4.9.



Схема 4.10.

РОЗДІЛ 5

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

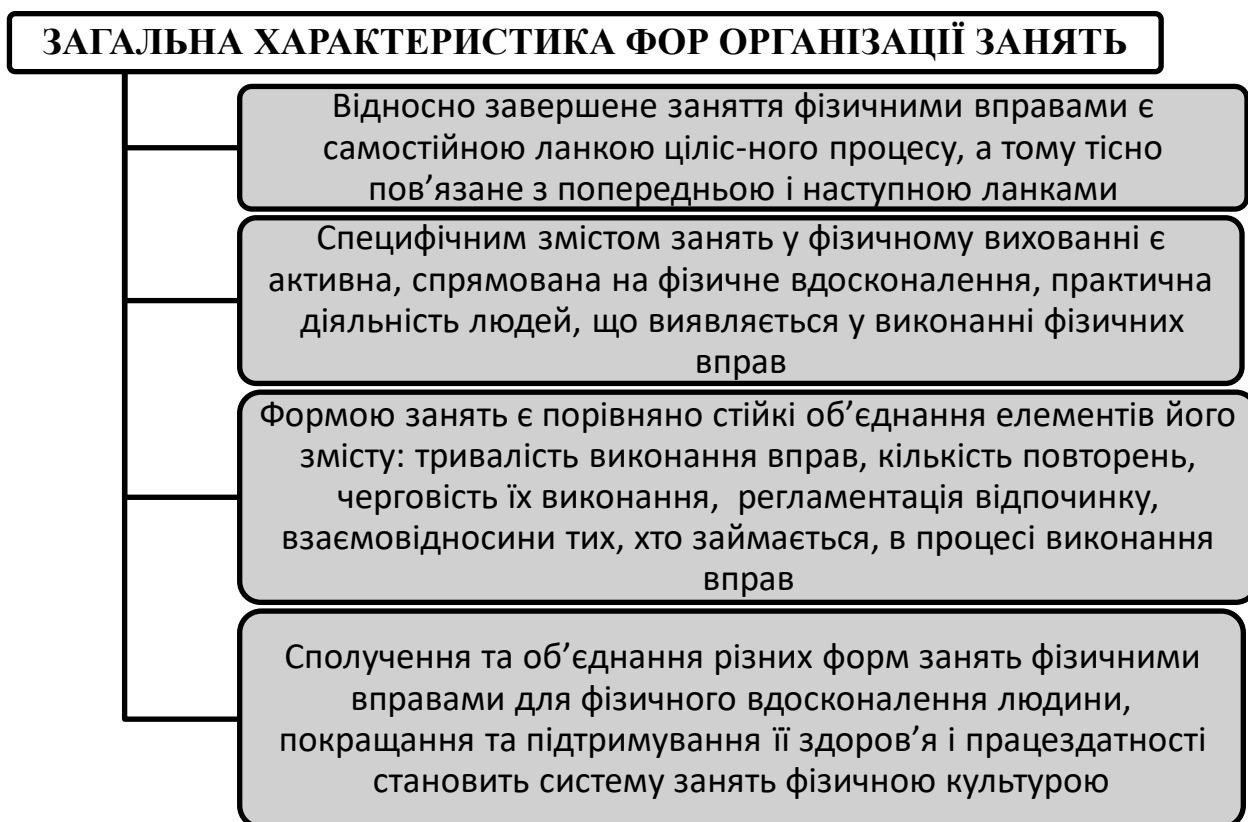


Схема 5.1.

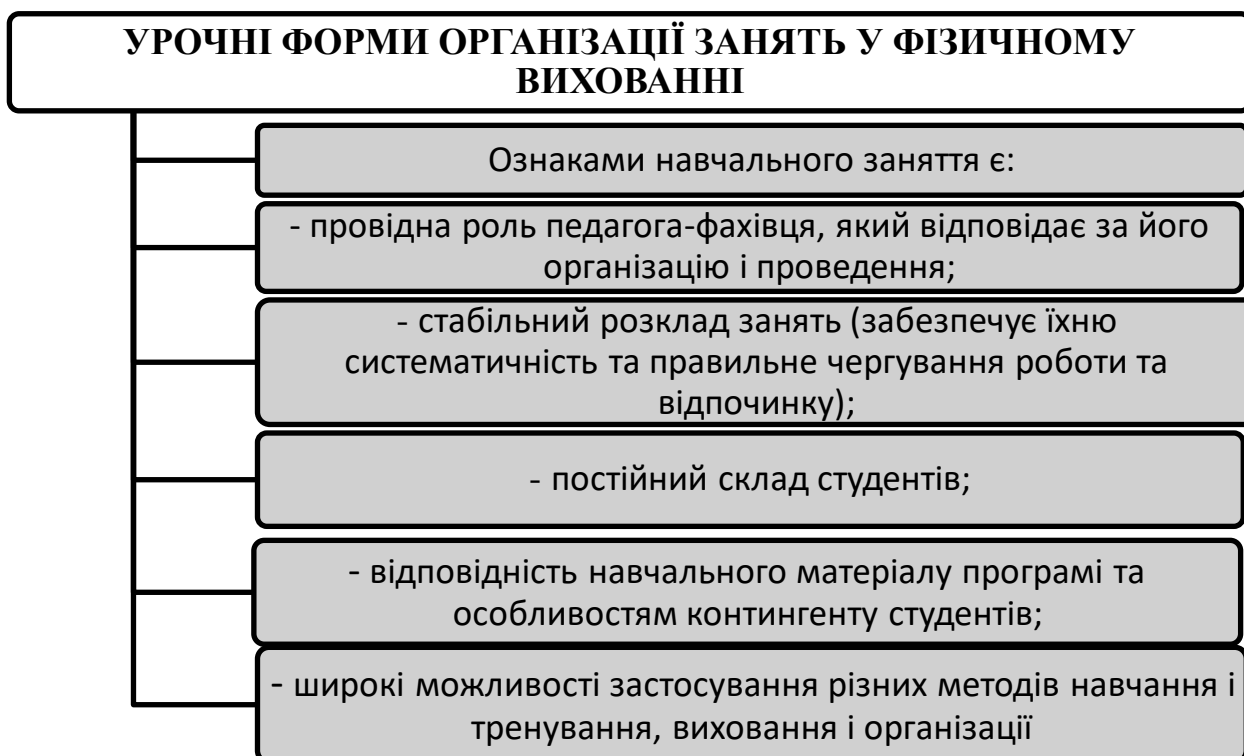


Схема 5.2.

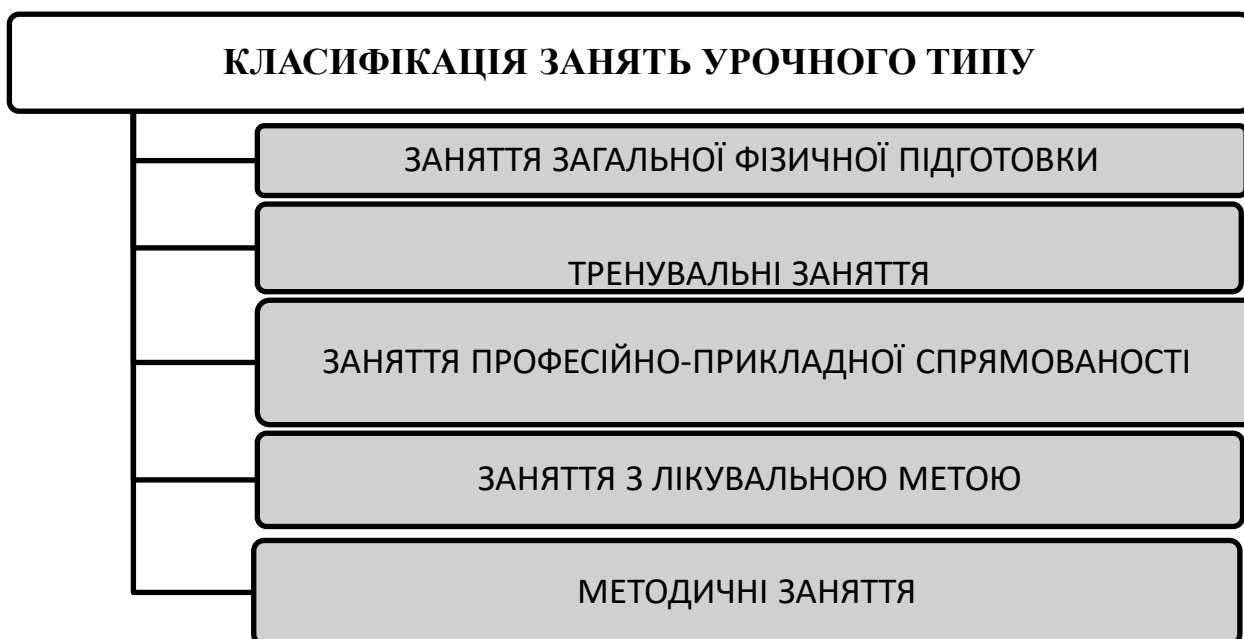


Схема 5.3.

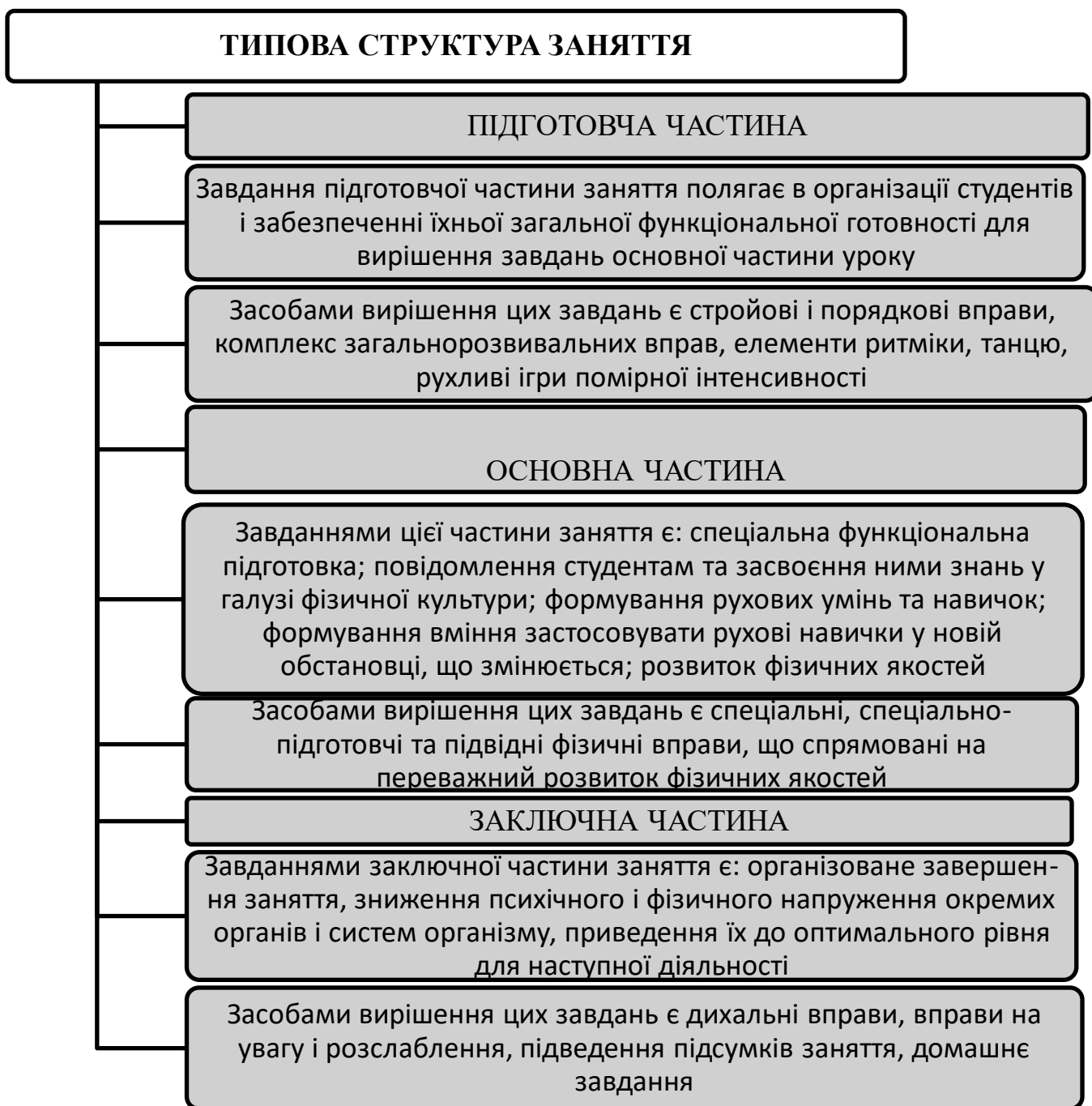


Схема 5.4.



Схема 5.5.

Розділ 6. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



Схема 6.1.



Схема 6.2.



Схема 6.3.



Схема 6.4.

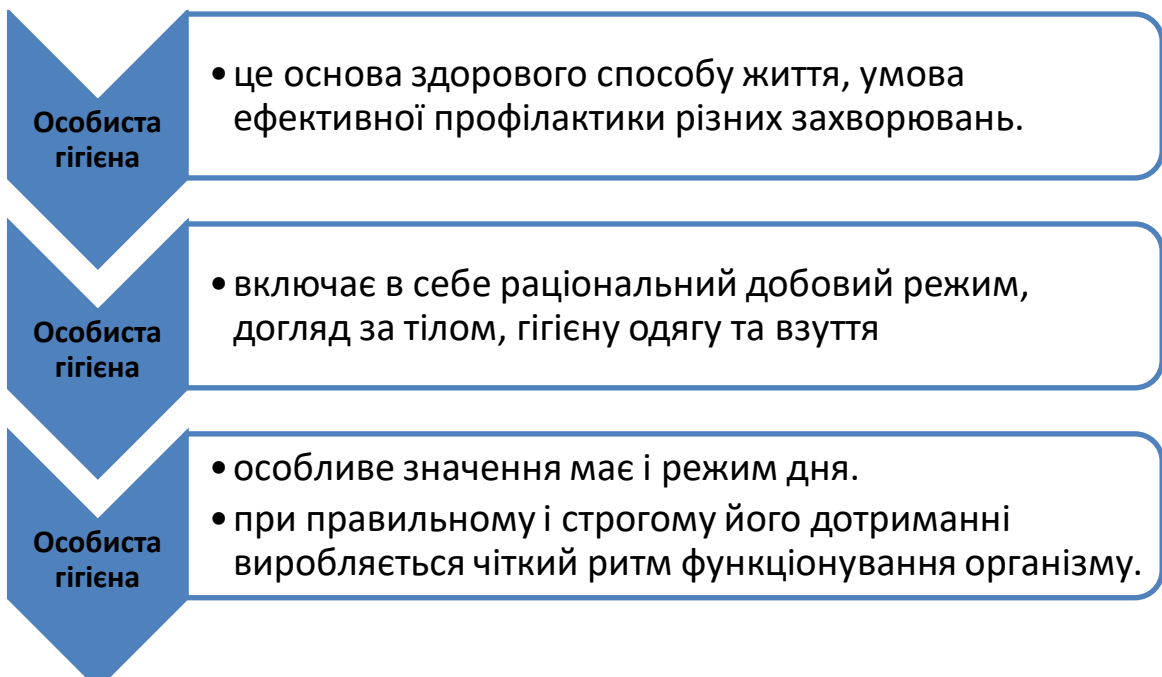


Схема 6.5.

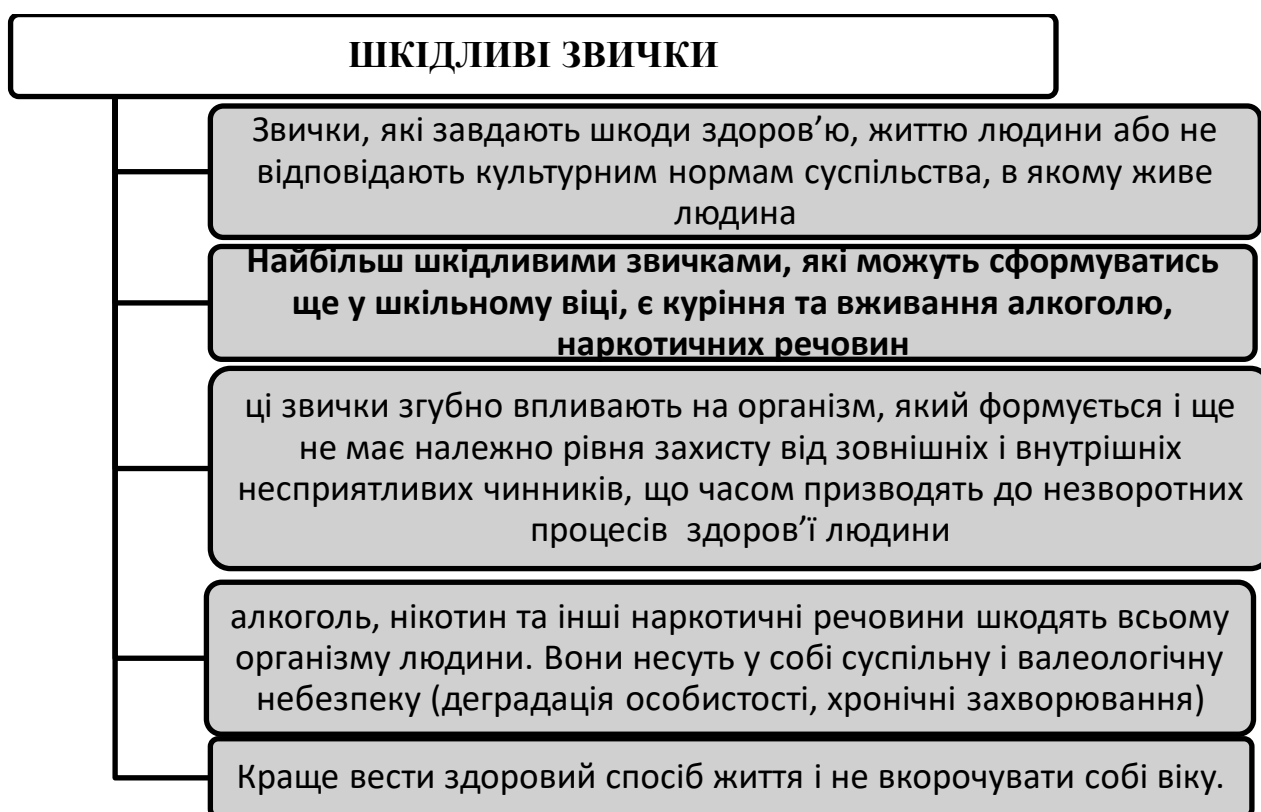


Схема 6.6.

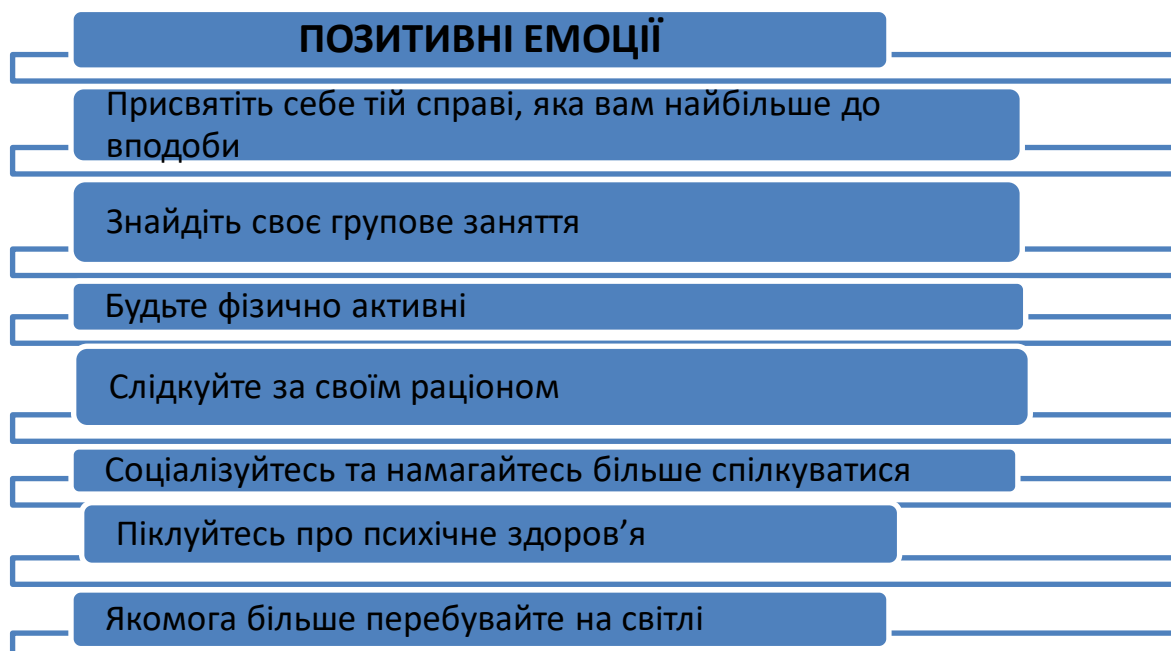


Схема 6.7.

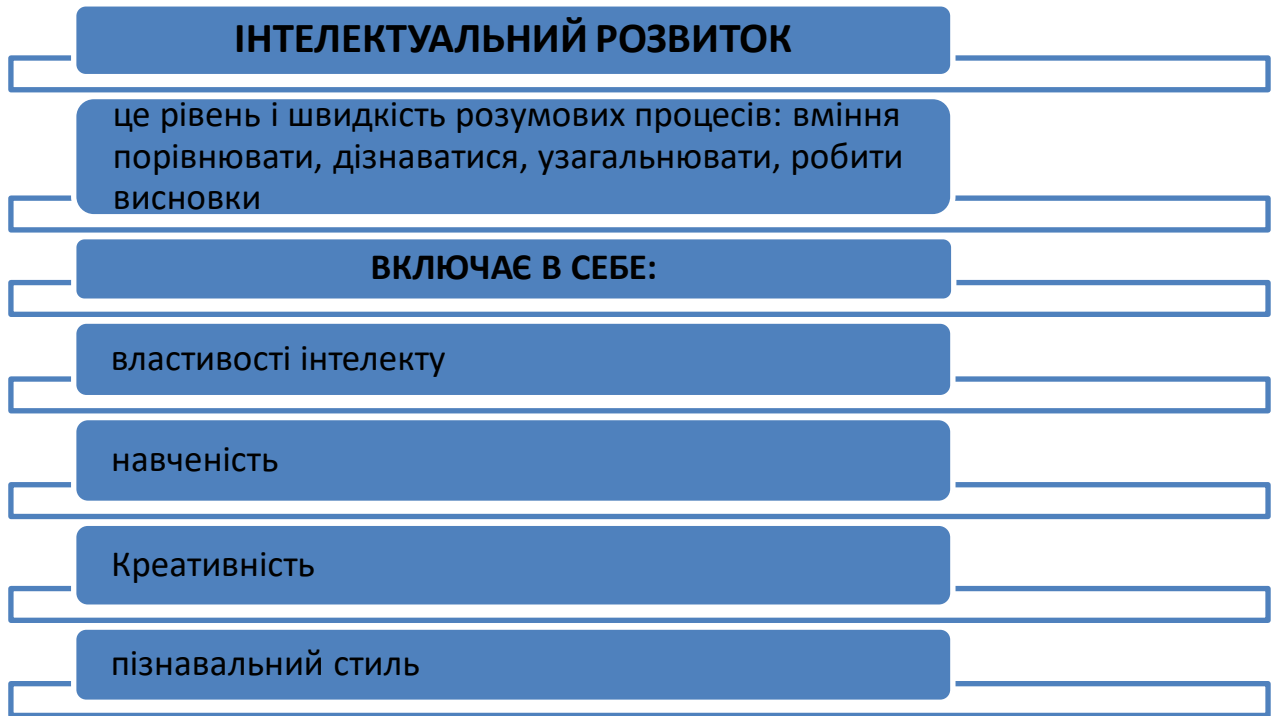


Схема 6.8.

МОРАЛЬНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

Моральне виховання - виховна діяльність школи і сім'ї, що має на меті формування стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки на основі засвоєння ідеалів, норм і принципів моралі, участь у практичній діяльності

Мораль - це система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми за будь-якої ситуації на демократичних засадах

Моральна свідомість - одна із сторін суспільної свідомості, яка у вигляді уявлень і понять відображає реальні відношення і регулює моральний бік діяльності людини

Моральні почуття - запити, оцінки, відношення, спрямованість духовного розвитку особистості

Моральна спрямованість - стійка суспільна позиція особистості, що формується на світоглядній основі, мотивах поведінки і виявляється як властивість особистості в різних умовах

Моральні переконання – це внутрішньо прийняті особистістю, укорінені в її свідомості уявлення і поняття про добро і зло, про правильні і неправильні моральні відносини; це, інакше кажучи, стійкі, тверді погляди людини на свою власну поведінку і поведінку інших людей

Схема 6.9.

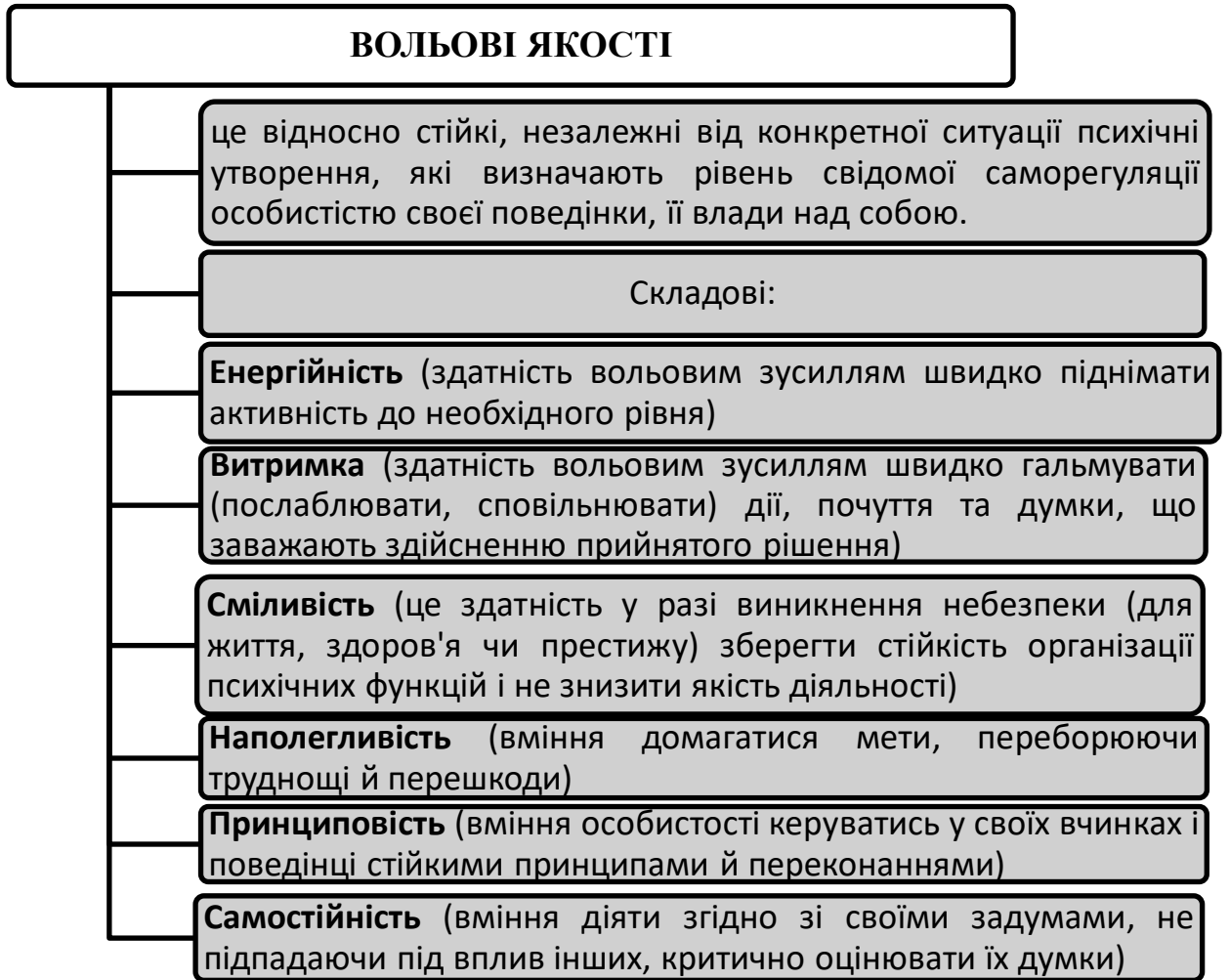


Схема 6.10.

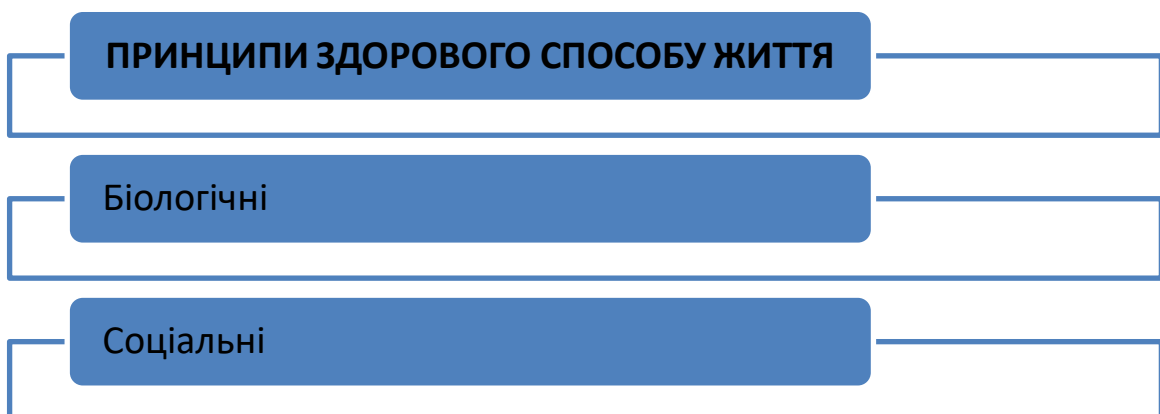


Схема 6.11.



Схема 6.12.



Схема 6.13.

Розділ 7. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

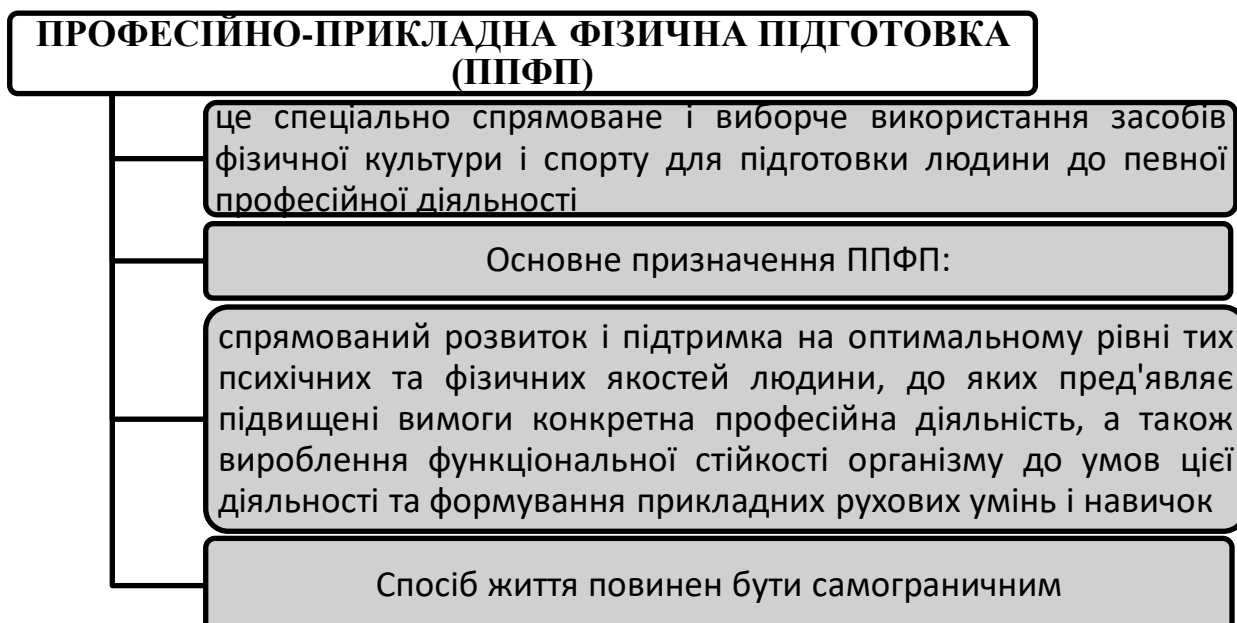


Схема 7.1.



Схема 7.2.

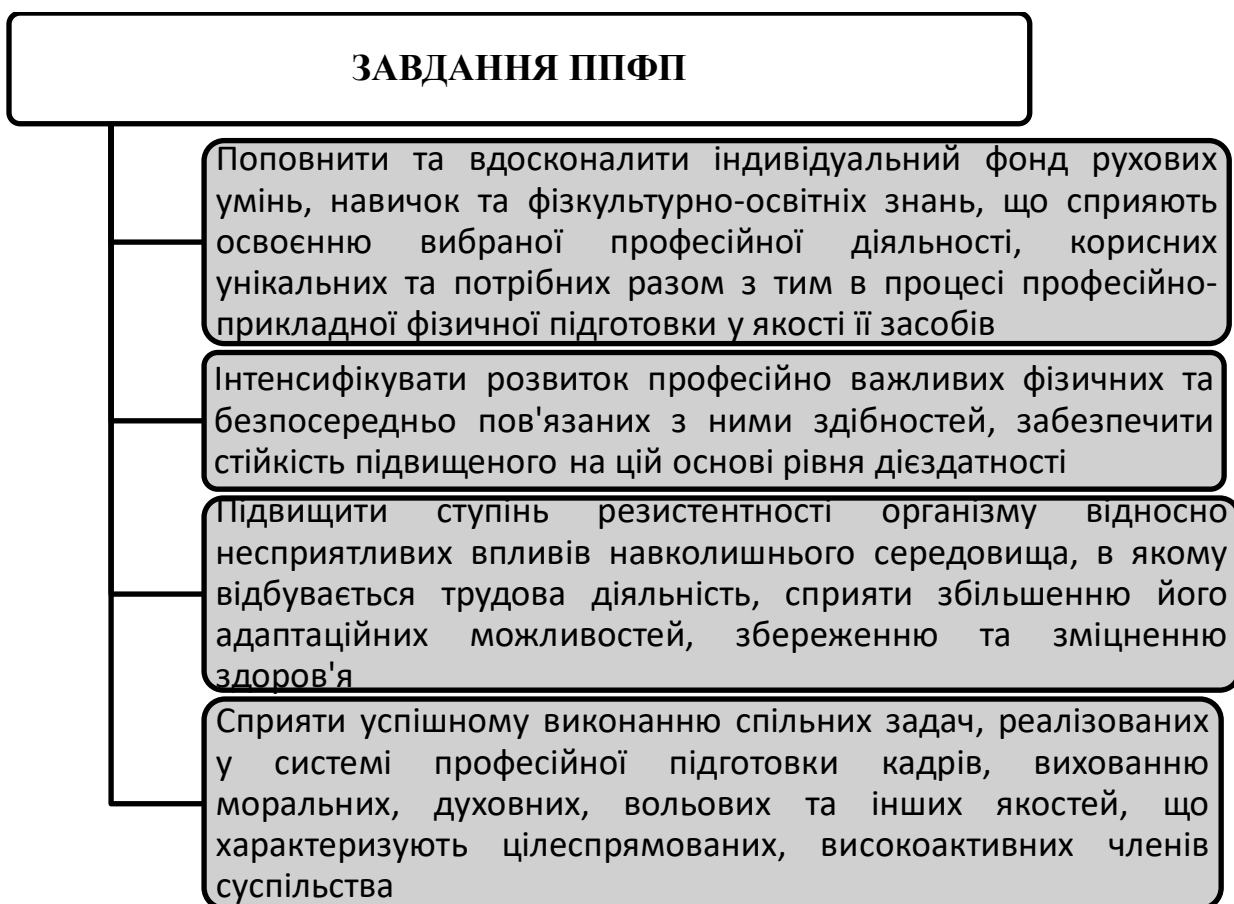


Схема 7.3.

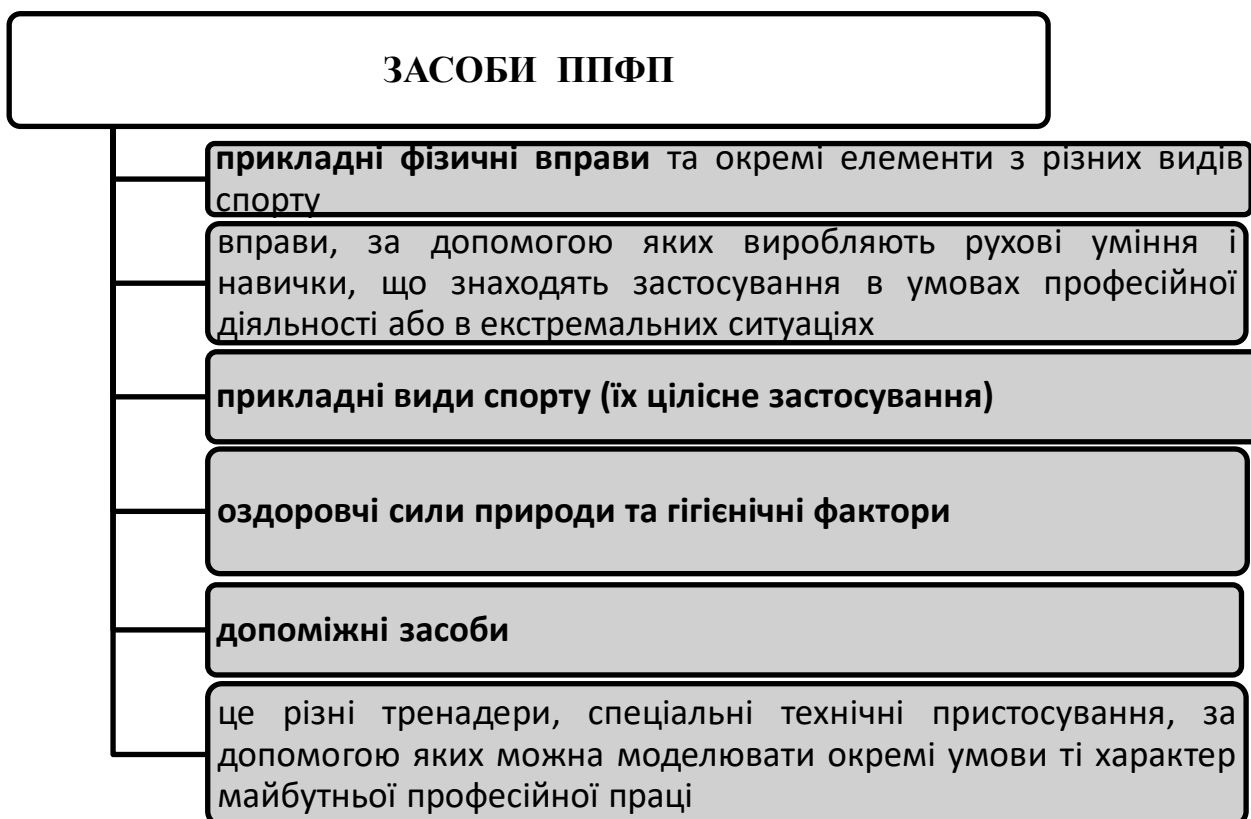


Схема 7.4.

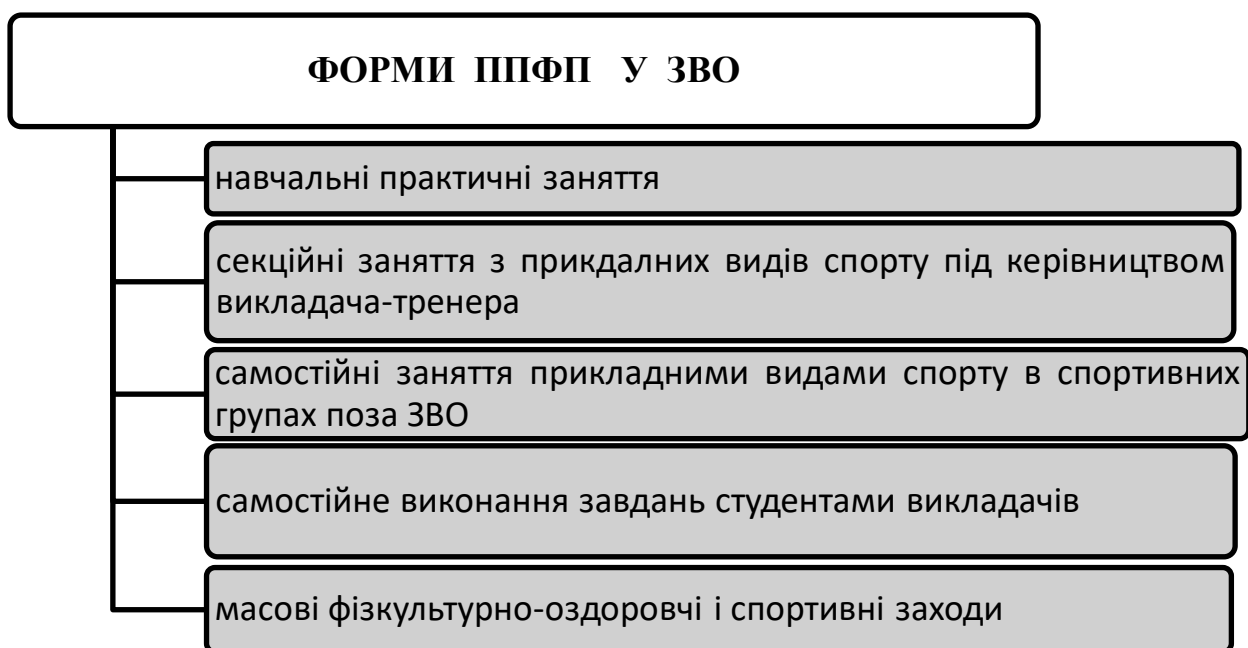


Схема 7.5.

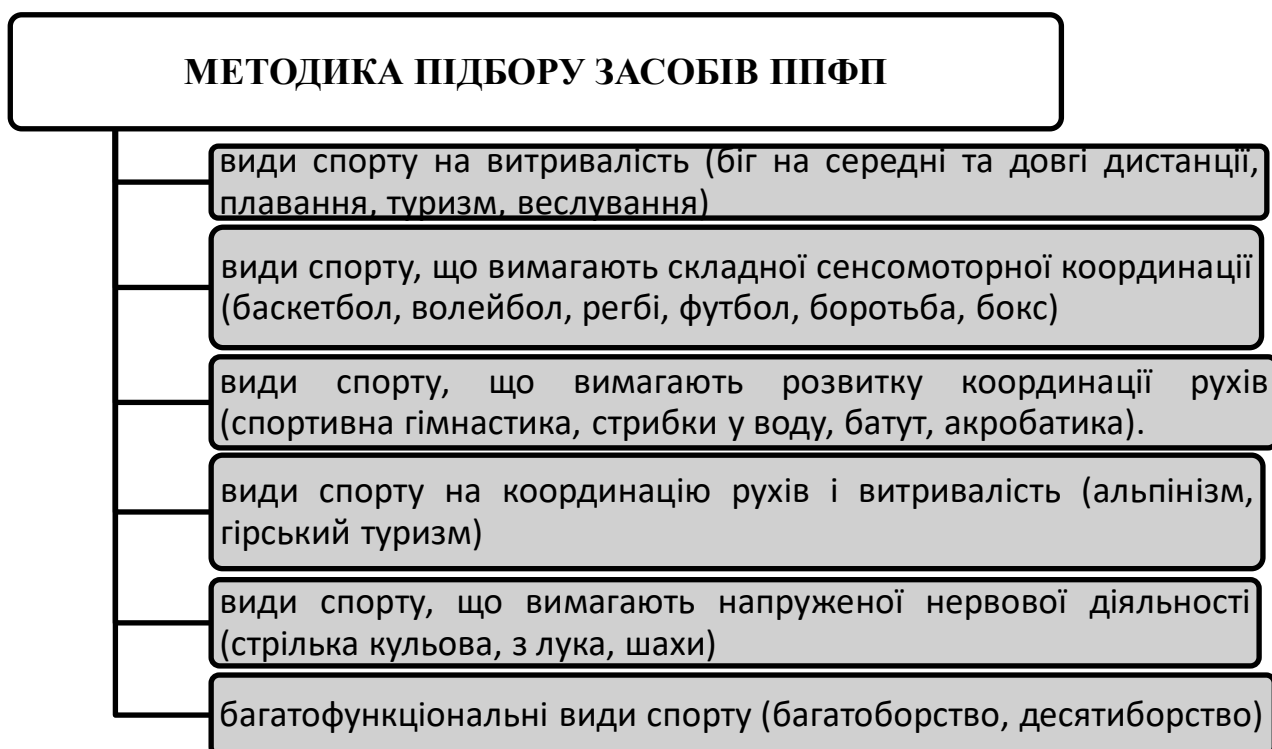


Схема 7.6.

Розділ 8. СПОРТ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

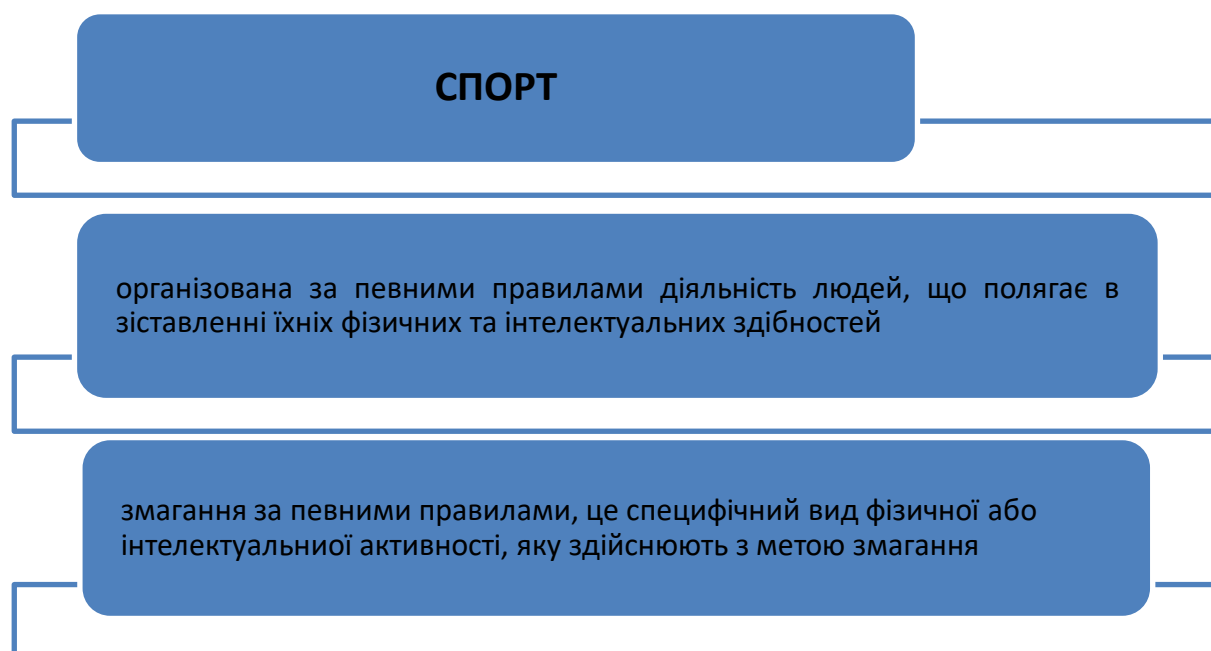


Схема 8.1.



Схема 8.2.

Найпопулярніші та наймасовіші види спорту у світі		
№ у поз.	Вид спорту	у відсотках від усіх, хто займається
1	Легка атлетика (ходьба, біг)	9,60 %
2	Футбол	8,40 %
3	Плавання (в тому числі дайвінг)	8,10 %
4	Йога	7,40 %
5	Велосипедний спорт	6,40 %
6	Баскетбол	5,70 %
7	Волейбол (в тому числі пляжний)	5,40 %
8	Хокей	5,10 %
9	Теніс	4,90 %
10	Культуризм	4,70 %
11	Гольф	4,50 %
12	Спортивні танці	3,80 %
13	Лижний спорт	3,40 %
14	Єдиноборства (вільна, греко-римська боротьба, бокс, дзюдо, ушу, карате, дзюдзюцу)	3,40 %
15	Настільний теніс	3,10 %
16	Спортивне орієнтування (туризм)	3,00 %
17	Національні види спорту	2,70 %
18	Скелелазіння	2,60 %
19	Ролер-спорт	2,00 %
20	Екстремальний спорт	1,10 %

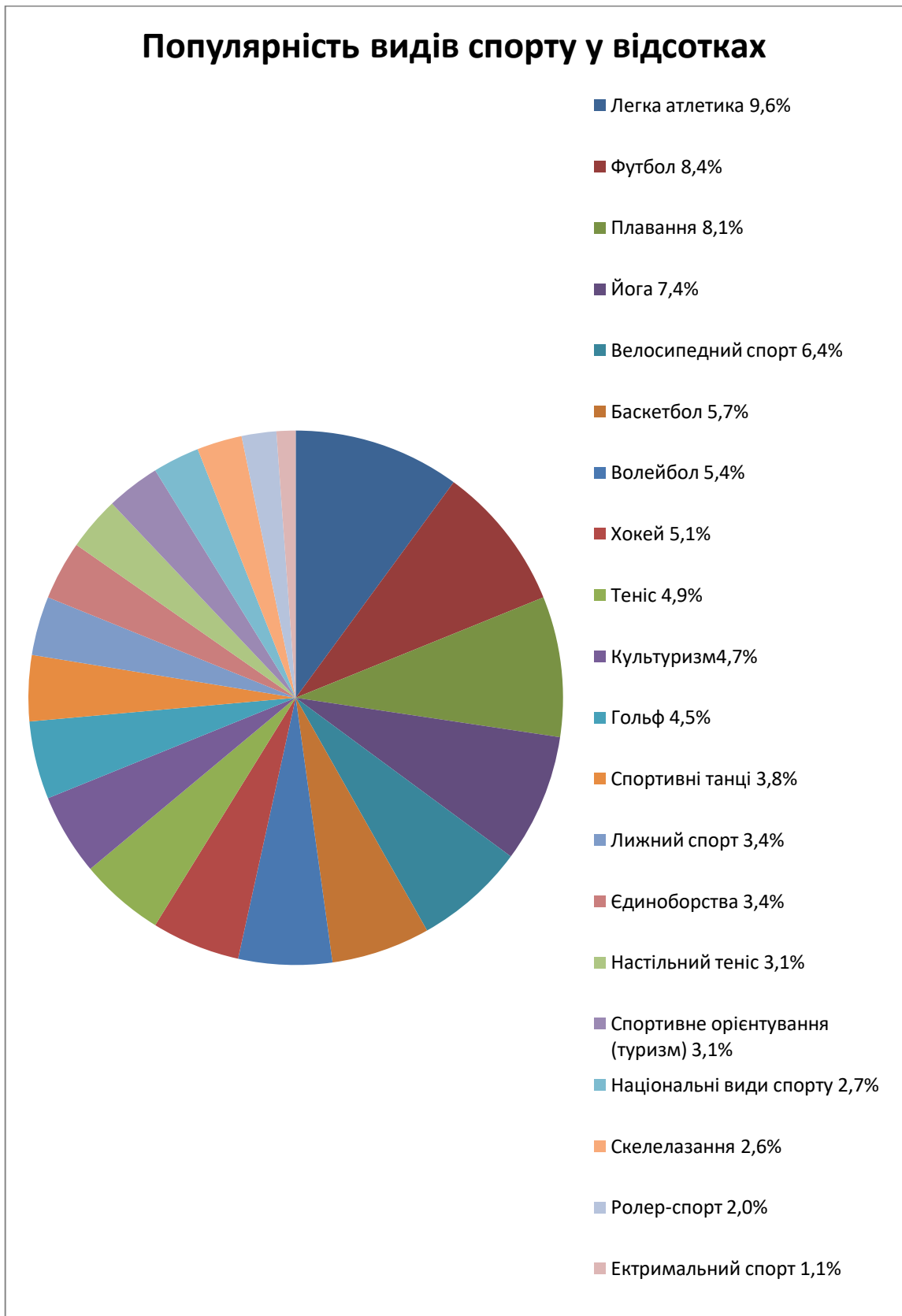


Схема 8.3.

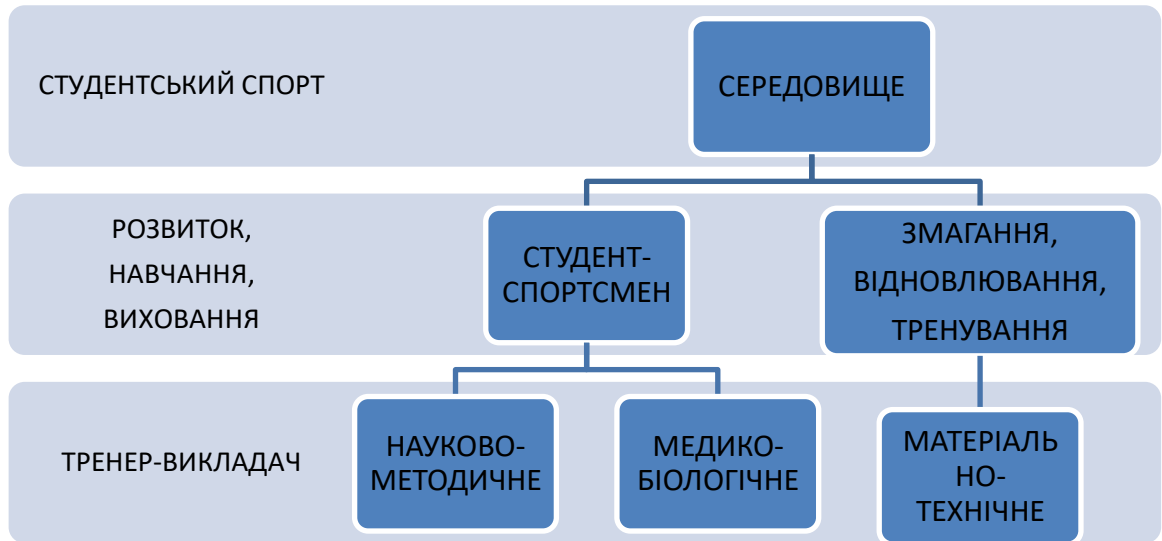


Схема 8.4.



Схема 8.5.

Розділ 9. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ В УКРАЇНІ

ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ

громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту

Олімпійський рух, що перебуває під верховною владою МОК, включає організації, спортсменів і осіб, які згодні керуватися Олімпійською Хартією

Метою Олімпійського руху є сприяти побудові мирного й кращого світу за допомогою виховання молоді засобами спорту відповідно до ідей Олімпізму і його цінностям

Схема 9.1.



Схема 9.2.



Схема 9.3.






Схема 9.4.




Чемпіони Олімпійських ігор




Першою олімпійською чемпіонкою в історії виступів України окремою країною стала фігуристка Оксана Баюл, першим чемпіоном літніх Олімпійських ігор став борець греко-римського стилю В'ячеслав Олійник.





ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Клочкова Яна Олександрівна		Плавання	4	16.09.2000 19.09.2000 14 .08.2004 17 .08. 2004	18 років, 18 років, 22 роки, 22 роки	
Ломаченко Василь Анатолійович		Бокс	2	23.08.2008 12.08.2012	20 років, 24 роки	
Подкопаєва Лілія Олександрівна		Спортивна гімнастика	2	25.07.1996 29 .07.1996	17 років, 17 років	

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Чебан Юрій Володимирович		Веслування на байдарках і каное	2	11.07.2012 18.07.2016	26 років, 30 років	
Абраменко Олександр Володимирович		Фристайл	1	18.02.2018	29 років	
Сухоруков Юрій Олександрович		Стрільба	1	15.07.2008	40 років	
Баюл Оксана Сергіївна		Фігурне катання	1	25.02.1994	16 років	
Браславець Євген Анатолійович		Вітрильний спорт	1	1.08.1996	23 роки	У складі екіпажу з Матвієнком І. Г.

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Верняєв Олег Юрійович		Спортивна гімнастика	1	16.08.2016	22 роки	
Гончаров Валерій Володимирович		Спортивна гімнастика	1	23.07.2004	26 років	
Дементьєва Яна Михайлівна		Академічне веслування	1	1.08.2012	33 роки	У складі екіпажу
Джіма Юлія Валентинівна		Біатлон	1	21.02.2014	23 роки	У складі команди

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Добринська Наталія Володимирівна		Легка атлетика	1	16.08.2008	26 років	
Довгодько Наталія Вікторівна		Академічне веслування	1	1 .08. 2012	21 рік	У складі екіпажу
Жовнір Ольга Богданівна		Фехтування	1	14.08.2008	19 років	У складі команди

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Кличко Володимир Володимирович		Бокс	1	4.08.1996	20 років	
Коженкова Анастасія Миколаївна		Академічне веслування	1	1.08.2012	26 років	У складі екіпажу
Костевич Олена Дмитрівна		Стрільба	1	15.08.2004	19 років	

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Кравець Інеса Миколаївна		Легка атлетика	1	31.07.1996	29 років	
Матвієнко Ігор Григорович		Вітрильний спорт	1	1.08.1996	25 років	У складі екіпажу з Браславцем Є. А.
Микульчин- Мерлені Іріні Олексіївна		Боротьба	1	23.08.2004	22 роки	
Мільчев Микола Миколайович	 Микола Мільчев у центрі	Стрільба	1	23.09.2000	32 роки	

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Нікітін Юрій Вікторович		Стрибки на батуті	1	21.08.2004	26 років	
Олійник Вячеслав Миколайович		Боротьба	1	22.07.1996	30 років	
Осипенко-Радомська Інна Володимирівна		Веслування на байдарках і каное	1	23.08.2008	25 років	
Петрів Олександр Святославович		Стрільба	1	16.08.2008	34 роки	

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Підгрушна Олена Михайлівна		Біатлон	1	21.02.2014	27 років	У складі команди
Пундик Галина Василівна		Фехтування	1	14.08.2008	20 років	У складі команди
Рубан Віктор Геннадійович		Стрільба з лука	1	15.08.2008	27 років	
Семеренко Валентина Олександрівна		Біатлон	1	21.02.2014	28 років	У складі команди

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Семеренко Віта Олександрівна		Біатлон	1	21.02.2014	28 років	У складі команди
Серебрянська Катерина Олегівна		Художня гімнастика	1	4.08.1996	18 років	
Скакун Наталія Анатоліївна		Важка атлетика	1	18.08.2004	23 роки	
Таймазов Тимур Борисович		Важка атлетика	1	29.07.1996	25 років	

ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Тарасенко Катерина Миколаївна		Академічне веслування	1	1.08.2012	24 роки	У складі екіпажу
Тедєєв Ельбрус Сосланович		Боротьба	1	28.08.2004	29 років	
Харлан Ольга Геннадіївна		Фехтування	1	14.08.2008	17 років	У складі команди
Хомрова Олена Миколаївна		Фехтування	1	14.08.2008	21 рік	У складі команди



ПІБ	Фото	Вид спорту	К-сть	Дата	Вік	Примітка
Шаріпов Рустам Халімджанов ич		Спортивна гімнастика	1 ^[2]	29.07.1996	25 років	
Шемякіна Яна Володимирівна		Фехтування	1	30.07.2012	26 років	

Схема 9.5.

Розділ 10. ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ



Схема 10.1.

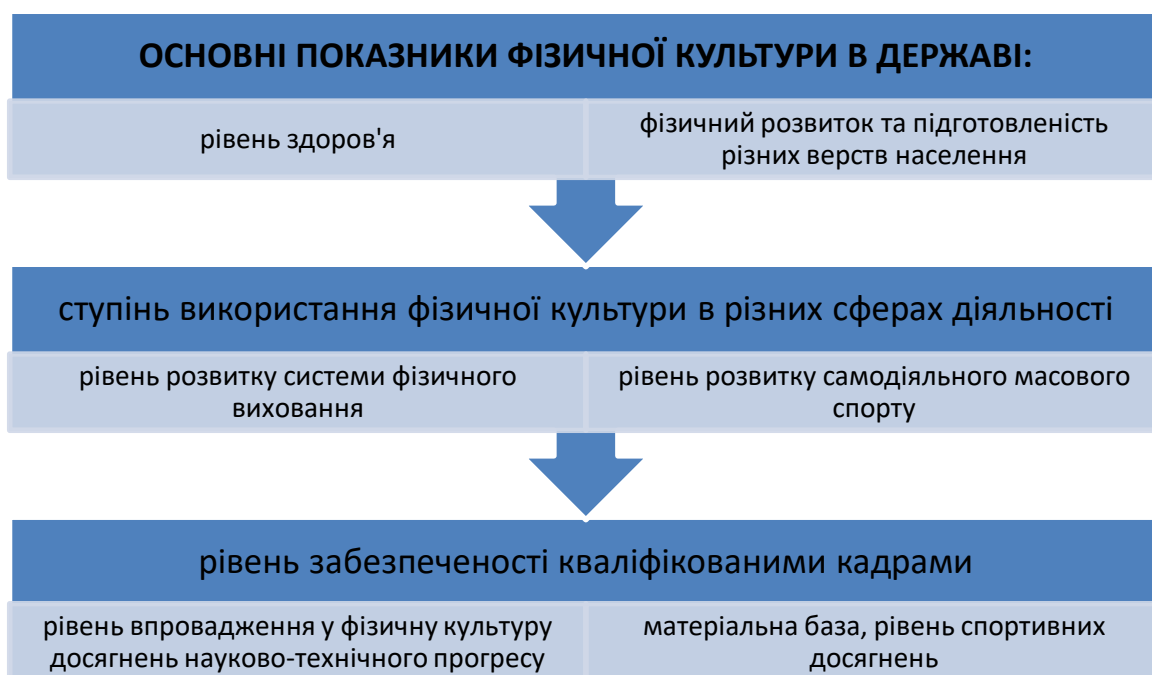


Схема 10.2.

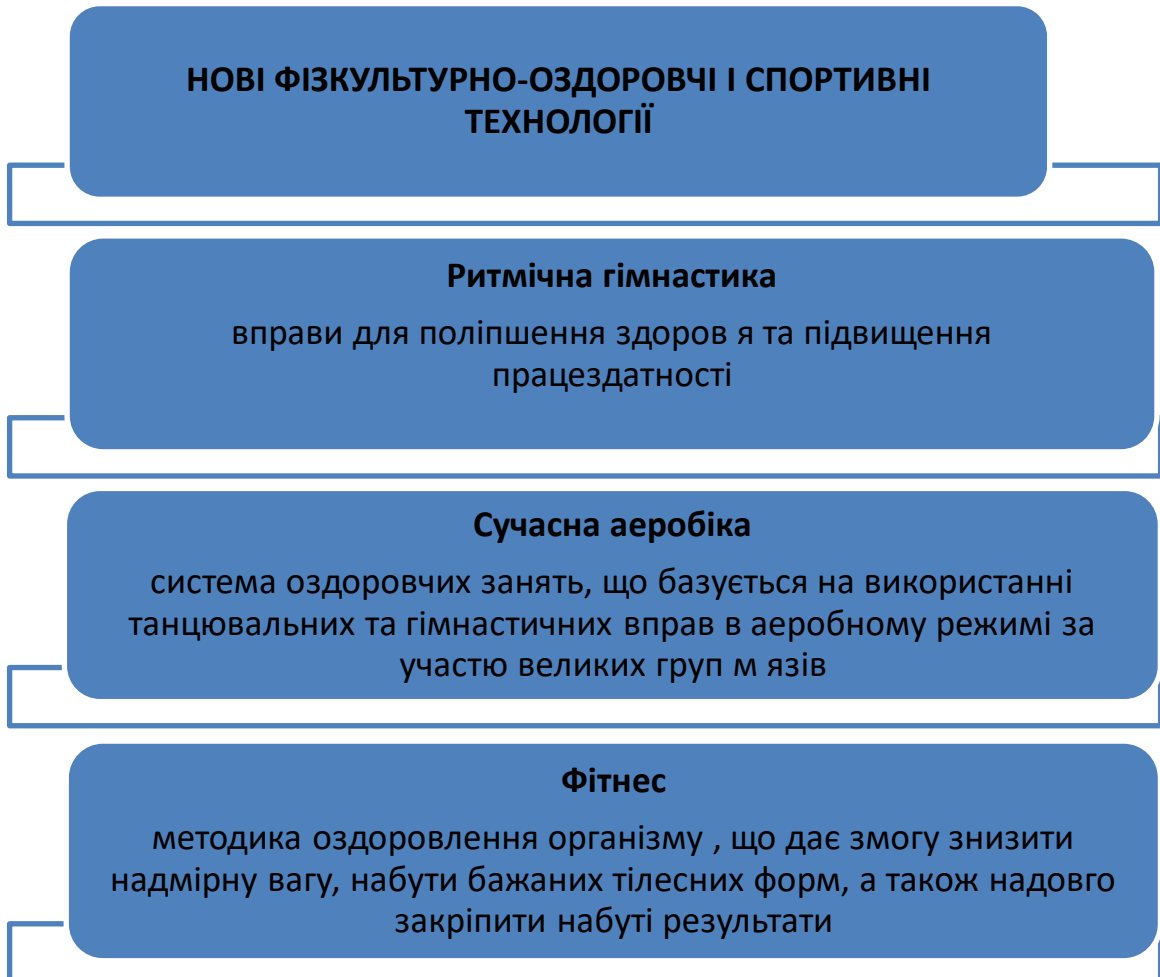


Схема 10.3.



Схема 10.4.



Схема 10.5.

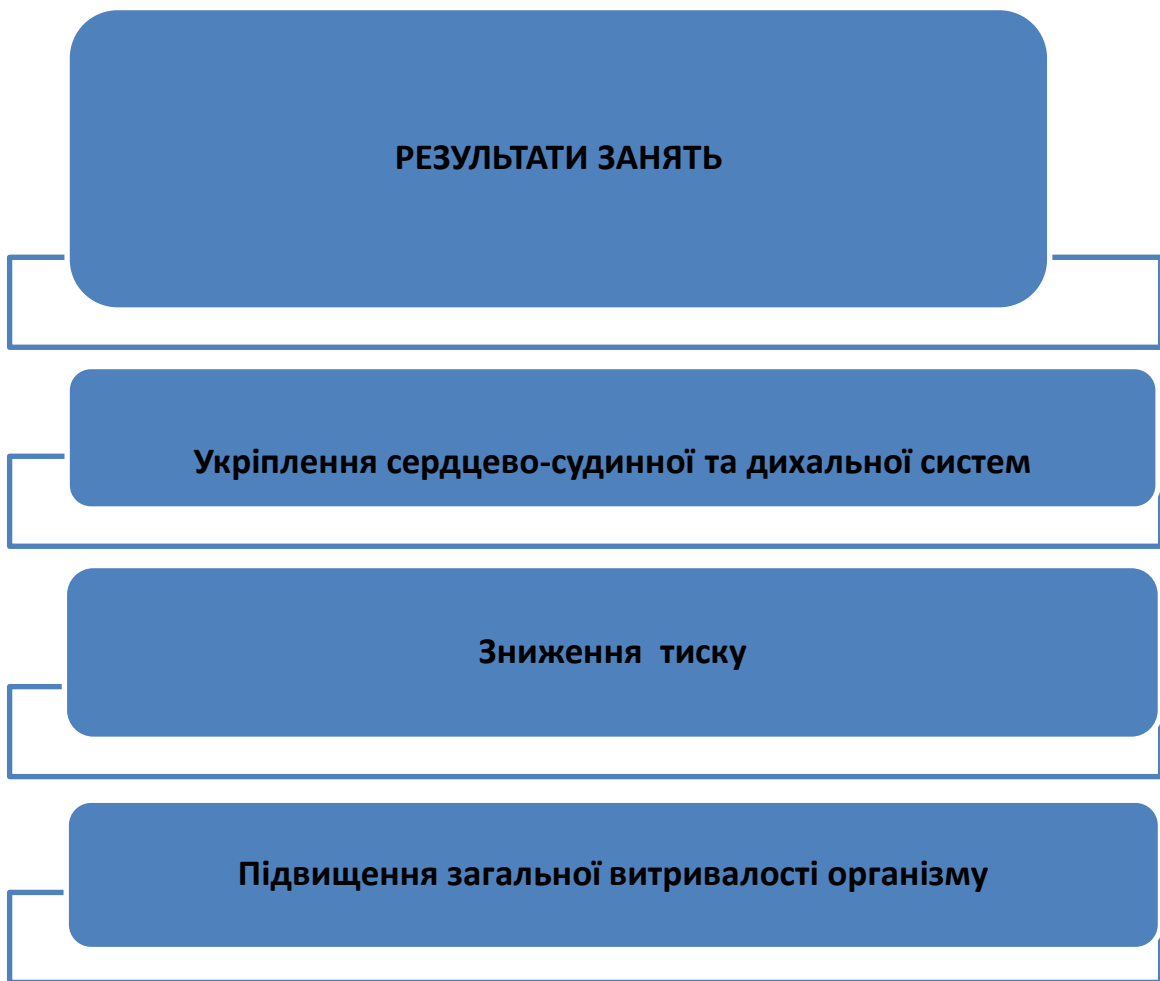


Схема 10.6.

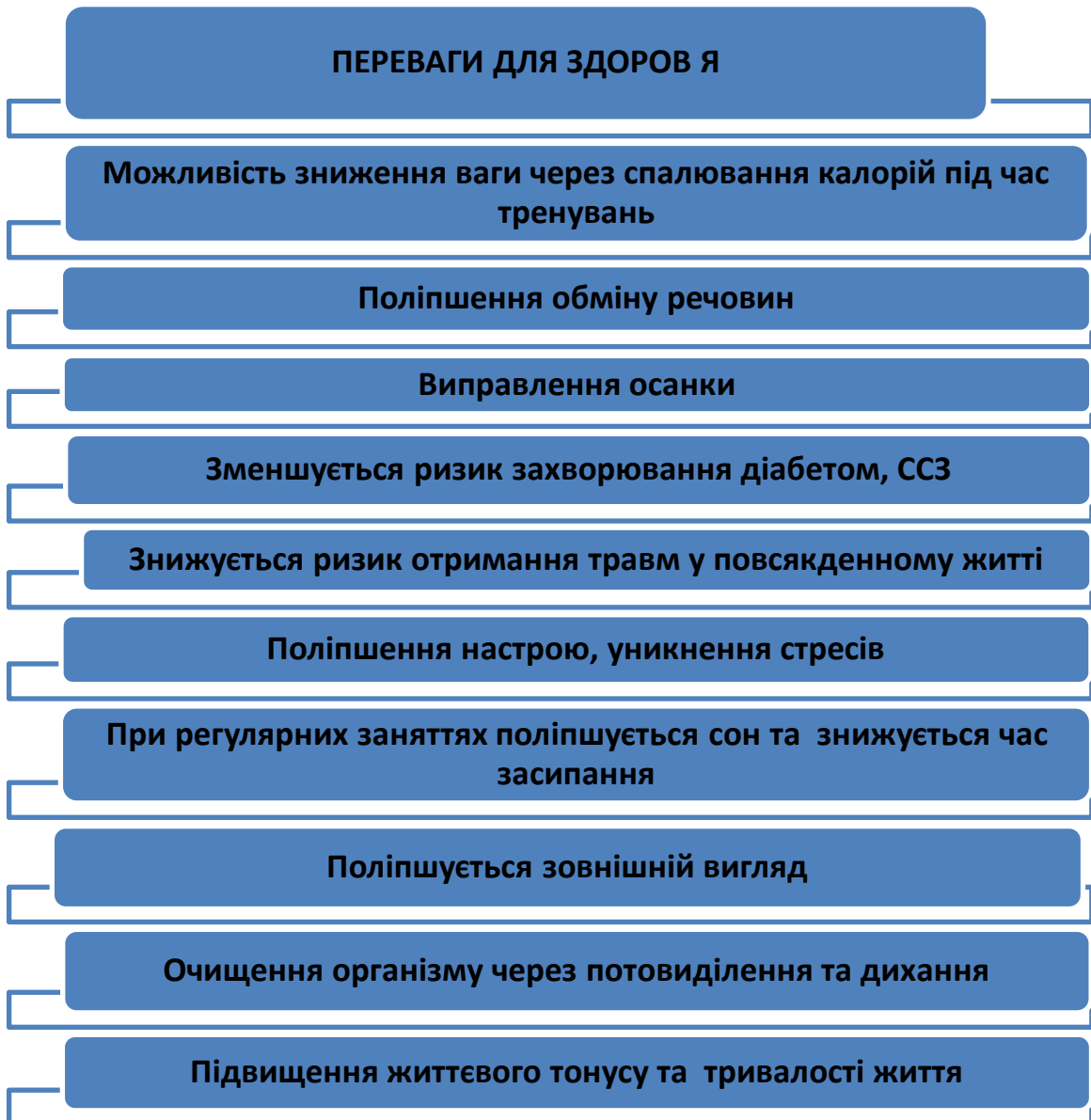


Схема 10.7.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Розділ 1

1. Дайте визначення поняття «фізичне виховання».
2. Назвіть мету та завдання фізичного виховання як процесу.
3. Назвіть основні принципи фізичного виховання.
4. Охарактеризуйте систему фізичного виховання.
5. Що розуміється під принципами у теорії фізичного виховання?
6. Охарактеризуйте загальнометодичні принципи занять фізичними вправами.

Розділ 2

1. Охарактеризуйте фізичне виховання як виховний процес.
2. Назвіть основні засоби розвитку фізичних якостей.
3. Охарактеризуйте чинники, що визначають вплив фізичних якостей.
4. Назвіть основні класифікації фізичних вправ.

Розділ 3

1. Дайте визначення понять «метод», «методика» та «методичний напрям».
2. Назвіть методи, що застосовуються у фізичному вихованні та їхню класифікацію.

Розділ 4

1. Дайте визначення поняття «фізичні якості» людини.
2. Дайте визначення поняття «сила» як фізична якість людини.
3. Назвіть засоби розвитку сили.
4. Дайте визначення поняття «швидкість» як фізична якість людини.
5. Назвіть засоби розвитку швидкості.
6. Дайте визначення поняття «витривалість» як фізична якість людини.
7. Назвіть засоби розвитку витривалості.
8. Дайте визначення поняття «гнучкість» як фізична якість людини.
9. Назвіть засоби розвитку гнучкості.
10. Дайте визначення поняття «спритність» як фізична якість людини.
11. Назвіть засоби розвитку координаційних здатностей.
12. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку координаційних здатностей.

Розділ 5

1. Дайте загальну характеристику форм організації занять.

2. Охарактеризуйте урочні та позаурочні форми організації занять.
3. Охарактеризуйте типову структуру заняття.

Розділ 6

1. Дайте визначення поняття «здоров я».
2. Охарактеризуйте фактори формування здорового способу життя.
3. Вкажіть принципи ЗСЖ та їх зміст.

Розділ 7

1. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка?
2. Назвіть основні завдання ППФП.
3. Охарактеризуйте мету ППФП.

Розділ 8.

1. Дайте визначення поняття «спорт».
2. Які види спорту відносяться до олімпійських?
3. Які види спорту відносяться до неолімпійських?
4. Охарактеризуйте студентський спорт.
5. Який самий популярний вид спорту у світі?

Розділ 9

1. Що таке «олімпійський рух»?
2. Назвіть олімпійську символіку.
3. Скільки кілець на Олімпійському флазі.
4. Назвіть українського олімпійського чемпіона (якого ви знаєте)?
5. Хто є президентом НОК в Україні?

Розділ 10

1. Що таке «фізичне удосконалення»?
2. Що таке «фітнес»?
3. Дайте визначення «кенгуру-аеробика».
4. Дайте визначення «»бодіформінг».
5. Дайте визначення «аероданс».
6. Дайте визначення «бокс-аеробіка».
7. Дайте визначення «аква-байк».

Список використаної літератури:

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – К., 1994. – 22 с.
2. Про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” (від 18 червня 1999 року): Закон України // Голос України. – 1999. – 17 липня.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994. – 34 с.
4. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 48 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 2016. – 15 с.
6. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
7. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 192 с.
8. Бех І. Д. Деякі аспекти нової виховної парадигми [Текст] / І. Д. Бех, О. В. Вознюк, М. В. Левківський // Педагогіка і психологія : Вісник АПН України. – 2001. – №. 1. – С. 5–17.
9. Брехман І.І. Валеологія - наука про здоров'я /І.І.Брехман. - М., 1999 – 120 с.
10. Булатова М. М. Система олимпийского образования в Украине / М. М. Булатова // Вестник РМОУ. – 2013. – № 2 – 3. – С. 52 – 57.
11. Булич Є.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Є.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 384 с.
12. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Мурахов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
13. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту / Джек Х. Вілмор, Девід Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 633 с.
14. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
15. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров’я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі. – К. – 2008. – С.18-24
16. Ермолова В. М. Основные аспекты реализации олимпийского образования среди подрастающего поколения / В. М. Ермолова, Я.С. Щербашин // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XIX Международный научный конгресс. Материалы конгресса. – Ереван, 2015. – С. 93–96.
17. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Завидівська Наталія Назарівна. – Львів, 2002. – 230 с.

18. Затилкін В. Теоретичні основи дослідження мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів. Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. – Рівне, РДГУ. – 2004. – Вип.2. – С. 2-106
19. Кірсанов В.В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля. Вісник КНУКіМ. Серія «Педагогіка», 2001. – № 3. – С. 26-34.
20. Кожевникова Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету [Текст] / Л. Кожевникова // Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація”. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 100-105.
21. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / М.М. Кость. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с.
22. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.
23. Кость М.М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / М.М. Кость, Р.Є. Руденко, О.О. Руденко. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 24 с.
24. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.
25. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т.Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 23–29.
26. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
27. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. – Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>
28. Національний олімпійський комітет України // Юридична енциклопедія : [у 6 т.] / ред. кол. Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.] — К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2002. — Т. 4 : Н — П. — 720 с. — ISBN 966-7492-04-4.
29. Олійник Т. Шляхи профілактики негативних звичок у студентській молоді засобами фізичної культури. Психологічнопедагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школах та вузі. – Рівне. – 2003. – Вип.2. – С. 43-144.
30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

31. Сембрат А.Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сембрат А.Л. – К., 2007. – 21 с.
32. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
33. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
34. Футорный С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. // Физическое воспитание студентов, 2011. – №4. – С. 79-83.
35. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах / О.А. Чичкан, М.М.Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 110 с.
36. Шевчук Олена. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
37. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
38. Яремко М.О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / М.О. Яремко, М.М. Кость, М.Г. Костовський. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 20 с.
39. Lodi-Smith J., Jackson J., Bogg T. Mechanisms of health: Education and health-related behaviours partially mediate the relationship between conscientiousness and self-reported physical health. *Psychology & Health*, 2009. – vol.25(3). – pp.305–319. – doi:10.1080/08870440902736964.
40. Stankiewicz Blazej, Cieslicka Mirosława, Kortas Jakub, Iermakov Sergii. Long-distance running as a social phenomenon // *Fiziceskoe Vospitanie Studentov*, 2012. – vol.4. – pp. 140-149.

Алфавітний вказівник спортивних термінів

А

Амплітуда - це розмах руху.

Ациклічні фізичні вправи - це фізичні вправи, у яких немає стереотипно повторюваних рухів.

Б

Біг - природний спосіб пересування.

Баскетбол - (англ. basket- кошик, ball - м'яч) це командна спортивна гра, мета якої закинути м'яч у високо розміщене кільце.

В

Волейб'ол (від англ. volleyball), інша назва: відбиванка (заст., діал.) - спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою.

Вихідне положення - це таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

Відпочинок - процес розвантаження і розслаблення організму.

Втома - фізіологічний стан організму, що характеризується тимчасовим зниженням його функціональних можливостей під впливом інтенсивної або тривалої праці, який виражається в погіршенні її кількісних і якісних показників та в дискоординації фізіологічних функцій. Втома може бути фізіологічною та психологічною, і характеризується об'єктивними та суб'єктивними показниками.

Г

Гігієна — практика підтримки чистоти з ціллю забезпечення доброго здоров'я. Науковий термін «гігієна» означає наукову галузь, яка займається дослідженням факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини. Термін може використовуватися в більш вузьких значеннях залежно від контексту, наприклад у фразях «особиста гігієна», «гігієна праці» та ін., часто також термін використовується у зв'язку з охороною здоров'я. Слово походить від імені Гігієї, грецької богині здоров'я, чистоти і санітарії.

Гнучкість, як рухова якість людини — це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів.

3

Загартовування - це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

Загартовування організму - потужний оздоровчий засіб - важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини.

Загальна фізична підготовка - підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, загальної рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Зарядка — комплекс фізичних вправ, які виконуються, як правило, зранку, з ціллю розминки м'язів та суглобів. Зарядка може виконуватись на свіжому повітрі, у спортивному залі або вдома. В комплекс входять вправи для м'язів шиї, спини, живота, ніг та рук. Згинання – розгинання, розтяжка, скручування. Типові вправи: потягування, нахили, присідання, відтискання. Зарядка може поєднуватись з бігом, загартуванням, моржуванням.

Засоби фізичного виховання – це дії спрямовані на охорону здоров'я та активний впливу на організм дитини з метою її фізичного розвитку. Основними засобами фізичного виховання є: фізичні вправи, які застосовуються в різних випадках спорту, ігор, туризму; природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці і побуту.

Здоровий спосіб життя - спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. В англійській відповідає як Healthy lifestyle, так і Health promotion (зміцнення здоров'я).

Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад(загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.))

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) — це рухи окремими частинами тіла без предметів та з різними предметами (набивними м'ячами, гімнастичною палкою, булавами, гантелями тощо). Ці вправи можуть виконуватися кожним

окремо і вдвох, причому партнер або допомагає виконувати вправу, або чинить опір.

К

Координація (спритність) - фізична якість, спрямована на злагодженість рухів під час виконання будь-якої вправи або діяльності

Л

Легка атлетика — олімпійський вид спорту, що об'єднує наступні дисципліни: бігові види, спортивна ходьба, технічні види (стрибки і метання), багатоборства, пробіги (біг по шосе) і кроси (біг по бездоріжжі). Один з основних і наймасовіших видів спорту.

О

Олімпійських рух - громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту.

П

Перша долікарська допомога — комплекс медичних заходів, спрямованих на надання медичної допомоги при невідкладних станах, які відмічають на виробництві, у побуті, під час дорожньо-транспортних пригод, катастроф, техногенних аварій та при гострих неврологічних, терапевтичних, хірургічних та термінальних станах. (див. додаток 1)

Плавання - вид спорту або спортивна дисципліна, що включає у собі додання вплав різних за довжиною дистанцій за найкоротший час.

Психологічна підготовка — комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування; складання психологічних характеристик спортсменів.

Р

Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей.

Режим дня - це раціональне чергування різних видів діяльності і відпочинку, включаючи нічний сон.

Розминка – необхідна частина тренувань. Розминка проводиться на початку тренування з метою розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка повинна бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ, або розминки - підготувати м'язи до майбутньої роботи і підвищити рівень функціонування основних систем організму.

Рух - це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

Рухова активність - це сума рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють первинну та спеціально організовану рухову активність. До первинної рухової активності, згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів спрямованих на задоволення звичайних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля затрачені на приготування їжі), а також навчальну й виробничу діяльність. Спеціально організована м'язева діяльність включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування в школу і з школи (на роботу).

С

Сила - це здатність переборювати зовнішній опір м'язовими зусиллями. Сила як рухова якість - це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науковометодичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян.

Спеціальна фізична підготовка - спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на поглиблену спеціалізацію у спортивній діяльності або в професійній.

Спорт - специфічна форма культурної діяльності людини і суспільства, спрямована на розкриття рухових можливостей людини в умовах суперництва.

Спорт - складова частина фізичної культури - це власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, специфічні міжособистісні відносини.

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки. У вузькому розумінні спорт передбачає змагальну діяльність, спеціальну

підготовку до неї, специфічні міжлюдські відносини і установки у сфері цієї діяльності. Розрізняють такі рівні спорту: масовий, вищих досягнень (олімпійський), професійний. За віковими категоріями – дитячий, юнацький, дорослого населення, ветеранів.

Спортивна гімнастика - вид спорту, який включає в себе: чоловіча спортивна гімнастика (вправи на поперечині, кільцях, брусах, коні, вільні вправи, опорний стрибок.) ; для жінок (вправи на брусах, колоді, опорний стрибок і вільні вправи.) Спортивна гімнастика є олімпійським видом спорту.

Спортивна діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту;

Спортивна діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту;

Спортивний біг — це, насамперед, результат. Назва «спортивний» такий біг отримав на відміну від пробіжок «за здоров'ям», які ви можете регулярно спостерігати де-небудь у парку, за те, що освоїти його в повній мірі можна лише за умови володіння певними якостями. На сьогоднішній день біг поділяють в залежності від дистанції на спринтерський (короткі дистанції) і стайерський (довгі), а також на естафетний, марафонський і біг з перешкодами (бар'єрний).

Спортсмен - фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях;

Спорт вищих досягнень - специфічний вид людської діяльності, де об'єктом свідомості та волі людини є перш за все її власне тіло, а також відбувається злиття суб'єкта та об'єкта діяльності, що зумовлює велику роль потреб і мотивів спортсмена в досягненні спортивних результатів. Спорт вищих досягнень збігається зі станом максимальної реалізації спортивних можливостей спортсмена.

Спорт масовий - спорт, у якому змагання і високий спортивний результат мають місце, але більшою мірою його розглядають як засіб фізичного виховання, фізичної рекреації і рухової реабілітації.

Спорт Олімпійський - спорт, що має у своїй основі високі гуманістичні традиції, що реалізують ідеали олімпізму.

Спорт професійний - спорт, зумовлений комерційними інтересами, є матеріальним джерелом існування спортсмена.

Спритність - це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і

перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Т

Техніка фізичних вправ - це способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

Тренування (англ. training - вправа) - у вузькому розумінні - повторне виконання фізичної вправи в цілях досягнення найбільш високого результату; у широкому - педагогічний процес, що включає навчання спортсменів спортивної техніки і тактики, розвиток фізичних здібностей.

Ф

Фізична активність - це цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

Фізична витривалість як рухова якість людини - це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь та навиків, а також передачі спеціальних знань в галузі фізичної культури.

Фізична підготовка - процес розвитку фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму, що впливають на створення сприятливих умов для удосконалення всіх боків підготовки учнів.

Фізична підготовленість - рівень розвитку рухових якостей і рухових навичок.

Фізична працездатність – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи.

Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізичне виховання - це педагогічний процес, вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними знаннями, формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фізичний розвиток - процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку.

Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища. «Фізичний розвиток» вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини в ході природного вікового розвитку і під впливом фізичного виховання, і як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму. Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні і фізіометричні. До соматометричних ознак відносять – довжина і маса тіла, розміри грудної клітки, талії, стегон і т.п., довжина тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

Фізичний стан – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри

діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стани здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4 – 5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізичні вправи - рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання.

Фізичні вправи - це рухи або дії, які використовуються для розвитку фізичних здібностей (якостей), органів та систем, для формування і вдосконалення рухових навичок.

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

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

Футбóл асоціації, скорочено просто футбол (від англ. football, association football), інші назви: кóпаний м'яч або кóпанка, сокер (англ. soccer) — один з різновидів футболу, олімпійський вид спорту, командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м'яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

X

Харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я. Харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища.

Ходьба — автоматизований руховий акт, що здійснюється в результаті складної координованої діяльності скелетних м'язів тулуба і кінцівок.

Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту.

Ц

Циклічні фізичні вправи - це фізичні вправи, у яких певна ланка руху стереотипно повторюється протягом усієї дії.

Ч

ЧСС - Найбільш легко досліджуваний показник функціонального стану серцево – судинної системи, тобто кількість скорочень серця за 1 хв. Для визначення ЧСС пальці руки накладають на зазначені точки так, щоб ступінь контакту дозволяла пальцях відчувати пульсацію артерії.

Ш

Швидкість як рухова якість - це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальній для даних умов відрізок часу з певною частотою і імпульсивністю.

Додаток Б

Рекомендації з проведення практичних занять з фізичного виховання

Перед кожним заняттям викладач повинен глибоко осмислити і зрозуміти мету (задум) даного заняття, його структуру проведення, на що звернути особливу увагу і чого добитися в ході проведення заняття. Заняття необхідно побудувати так, щоб здобувачі більше діяли практично, самостійно, щоб у них відпрацьовувалась ініціатива, творчість, сміливість й рішучість.

Методичні вказівки по проведенню практичних занять

Підготовча частина занять проводиться з метою організації здобувачів та підготовки їх організму до великих фізичних навантажень, розвитку фізичних якостей в основній частині заняття. На початку заняття необхідно вишукувати групу, прийняти доповідь фізорга про присутність здобувачів, перевірити зовнішній вигляд, довести тему і учбові питання, нагадати правила поведінки на заняттях та міри безпеки при виконанні вправ.

Перед проведенням розминки необхідно перевірити стан здоров'я та самопочуття здобувачів (наявність травм, звільнень від виконання тих чи інших вправ, пульс, наявність втоми, бажання займатись). Розминка передбачає: підготовку ЦНС, активізацію органів дихання і кровообігу; підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значного напруження м'язів. Розминка проводиться в наступній послідовності: 1. Бігові вправи (3-5). 2. Загально-підготовчі вправи, що активізують роботу органів дихання і кровообігу, поліпшують функціональний стан зв'язково-м'язового апарату. Використовують: ходьба різними способами, біг, біг з прискоренням, стрибки, вправи для м'язів шиї, верхнього плечового поясу, рук, тулуба, ніг, вправи для підвищення рівня гнучкості променево-зап'ясних, ліктьових, плечових суглобів, розтягування зв'язок і м'язів ніг. Вправи виконуються в прокусі руху студентів або стоячи на місці в колону по 4-6. Вправи виконуються серіями по 10-20 повторень збільшуючи поступово амплітуду руху. Підготовча частина заняття проводиться у складі учбової групи. Загально-підготовчі вправи виконуються в парах, у колі і т.п. Дистанція та інтервал у кожному конкретному випадку встановлюються викладачем. Виконання вправ на місці та у русі починаються з вихідного положення по команді «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ». Вправа виконується по команді «Вправу ПОЧИ-НАЙ!».

При необхідності спочатку визначається, яка вправа виконується і кількість повторень. Для припинення виконання вправ у русі подається команда «Вправу закінчити».

Показ загальних підготовчих вправ проводиться викладачем, стоячи обличчям або боком до студентів. Показ вправ у положенні стоячи обличчям до студентів проводиться дзеркально. При поясненні та показі здобувачі

знаходяться у положенні вільно. Ходьба та біг включають: ходьба похідним та звичайним шагом, на носках, п'ятках зовнішньому та внутрішньому боці стопи, ходьба з опорою руками на коліно, пригнувшись, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, випалами, приставним та перемінним кроком, схрещеним кроком, вперед та у бік з стрибанням. Біг: звичайний, з високим підніманням стегна, із згинанням ніг назад, з підніманням прямих ніг вперед чи назад, біг схрещеним шагом вперед та у бік, з обертанням, зупинками та ін. Вправи для м'язів рук та плечового поясу: піднімання прямих рук вперед, догори в бік, назад, одночасно, по черзі, послідовно, вправи з опором партнера.

Колові та ривкові рухи руками. Вправи для м'язів тулуба та шиї: нахили голови та тулуба уперед, назад, у сторони. Колові рухи головою та рухи у присіді, стрибки на місці та з пересуванням вперед на одній та двох ногах. Вправи для м'язів усього тіла: рухи руками з одночасним нахилом тулуба вперед (назад, убік), колові рухи тулубом з підніманням рук вгору, упори присів (лежачі), різні оберти, вправи з партнером. Регулювання фізичного навантаження при виконанні загально підготовчих вправ здійснюються за рахунок зміни: кількості вправи (від 8-12 до 20-25); змісту вправ (від вправ з використанням малої кількості м'язів до вправ для усього тіла з роботою багатьох м'язових груп); інтервалів відпочинку між вправами; кількості повторень; темпу; вихідних положень. Дозування вправ необхідно проводити виходячи з ступеня підготовленості здобувачів, навчальних питань (задач) заняття.

Спеціально-підготовчі вправи містять в собі рухові дії, наближені по формі, характер фізичних якостей, що проявляються і діяльності функціональних систем організму до рухових дій, котрі будуть виконуватись у основній частині заняття. Спеціально підготовчі вправи у комплексному занятті з фізичного виховання містять у собі імітаційні та підходящі вправи (5-8 вправ) та спеціальні вправи для м'язів рук, ніг, тулубу (8-10 вправ). Основна частина комплексного заняття з фізичного виховання може проводитись у складі учбової групи. Зміна місць занять здійснюється після загальної команди викладача. Комплексне заняття з фізичного виховання містить в собі в різних сполученнях вправи для удосконалення техніки бігу, вправи на гімнастичних спорудах, рухливі та спортивні ігри, естафети та вправи для розвитку фізичних якостей здобувачів.

Методи, що використовуються у основній частині заняття: словесні (пояснення, аналіз та обговорення); наочні (правильний у методичному плані показ окремих вправ, демонстрація плакатів, схем, відеофільмів); методи практичних справ: а) методи, спрямовані на освоєння техніки вправ (у цілому та частинами); б) методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей (безперервний рівномірний, безперервний перемінний, інтервальний з регламентованими паузами відпочинку, ігровий, змагальний). Для удосконалення техніки бігу на коротких дистанціях використовується: біг підтупцем; біг з високим підніманням стегна та загребуючою постановкою стопи на доріжку; біг з відведенням стегна назад та з закиданням гомілки;

біг з прискоренням і бігом по інерції; біг з граничною швидкістю; біг з прискоренням на поворотах, з різними радіусами; біг по колу з різною швидкістю.

Для вдосконалення техніки бігу на середніх та довгих відстанях використовують: повторний біг на коротких відрізках «маховим кроком»; біг з прискоренням і утриманням набраної швидкості після 15-20 метрів розбігу; ривки з включенням «вільного» ходу; повторний біг; рівномірний біг.

Для виконання гімнастичних вправ учбова група шикуються в колону по два (три або чотири). Визначивши місце занять, викладач подає команду «Група, до місць занять кроком (бігом) – РУШ!». По цій команді група у колону по одному рухається найкоротшим шляхом до вказаного місця занять (снарядом) та підходячи до них таким чином, щоб місце занять знаходилося зліва. здобувачі крокують на місці, потім по загальній команді зупиняються та повертаються вліво. Викладач подає команду «До виконання вправ – ПРИСТУПІТИ!». Всі вправи викладач повинен робити чітко, голосно. По команді викладача починається тренування здобувачів. Основна частина заняття повинна закінчуватись іграми, змаганнями або комплексним тренуванням у розвитку фізичних здібностей. Для правильного виконання вправ рекомендується використовувати наступні методичні прийоми: полегшення зовнішніх умов виконання вправи (наприклад, скорочувати відстань); уповільнення виконання вправ, виконання імітаційних вправ; ускладнення зовнішніх умов; використання зовнішніх орієнтирів; чергування виконаних вправ в складних, звичайних умовах.

Основні причини виникнення помилок: нечітке рухове уявлення техніки; свідоме втручання у деталі рухів, котрі раніше виконувались автоматично; підвищена збудженість; неправильне виконання попередніх рухів; втома; недоліки фізичної підготовленості.

Основні методи виправлення помилок: виконання рухів у цілому до невеликого ступеня втоми, в результаті чого вони стають економними і правильними; виділення помилкового руху для багатократного повторення і послідуєчого з'єднання з цілим; виконання руху, що виправляється з перебільшеною поправкою (амплітуда, швидкість, зусилля, розслаблення); додатковий розвиток окремих фізичних якостей. В заключній частині заняття необхідно привести організм тих, хто займається в спокійний стан. Для цього використовують спокійний біг, ходьбу, ходьбу з вправами на заспокоєння дихання, струс та розслаблення м'язів. Обсяг – 5-10 вправ. Інтенсивність виконання – невелика. Виконується груповим методом при переміщенні в колону по одному.

Наприкінці заняття необхідно вишикувати у одну чи дві шеренги (колону по три і т.п.), підбити підсумки заняття, визначити ступінь вирішення учбових питань, довести виставлені бали, дати завдання для самостійної роботи, завдання для підготовки до наступного заняття, об'явити місце, час його проведення, форму одягу.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Зубченко Людмила Вікторівна
Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри бойової та спеціальної фізичної підготовки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СХЕМАХ І ТАБЛИЦЯХ

Навчальний посібник

Текст наведено в авторській редакції
Ум.друк.арк. 4,04
2020 р.
Наклад 50 прим.

Видавець ДЮІ МВС України
м.Кривий Ріг, вул.Степана Тільги, 21
Тел.: 0564 94 70 23

