

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (Лекція 31-45) для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

Одеса, 2023

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»**

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (Лекція 31-45) для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту.
Протокол № 1 від -----2023 р.

Одеса, 2023

Конспект лекцій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (Лекція 31-45) для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання / Уклад. В. В. Подгорна. – Одеса: ОНПУ, 2023. – 115 с.

Укладач: В.В. Подгорна, канд. пед. наук, доцент

ЗМІСТ

<u>ЛЕКЦІЯ 31. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ</u>	6
<u>31.1. Значення, мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку</u>	6
<u>31.2. Напрями і види фізичного виховання</u>	7
<u>ЛЕКЦІЯ 32. ВРАХУВАННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ</u>	11
<u>32.1. Мета і завдання фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку</u>	11
<u>32.2. Мета і завдання фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку</u>	13
<u>32.3. Мета і завдання фізичного виховання для учнів старшого шкільного віку</u>	14
<u>ЛЕКЦІЯ 33. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ТА ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ</u>	16
<u>33.1. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку</u>	16
<u>33.2. Урочні форми занять фізичними вправами зі школярами та фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня</u>	17
<u>33.3. Позакласні форми організації занять</u>	18
<u>33.4. Форми проведення занять фізичними вправами в сім'ї</u>	19
<u>ЛЕКЦІЯ 34. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</u>	21
<u>34.1. Класифікація уроків в залежності від розв'язуваних завдань</u>	21
<u>34.2. Вимоги до уроку фізичної культури</u>	22
<u>34.3. Постановка завдань уроку</u>	23
<u>ЛЕКЦІЯ 35. СТРУКТУРА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</u>	26
<u>35.1. Структура уроку фізичної культури</u>	26
<u>35.2. Організаційне забезпечення уроку</u>	30
<u>35.3. Регулювання навантажень на уроці фізичної культури</u>	31
<u>ЛЕКЦІЯ 36. СКЛАДАННЯ КОНСПЕКТУ УРОКУ</u>	35
<u>36.1. Вимоги та рекомендації до процесу підготовки конспекту уроку</u>	35
<u>36.2. Основні заходи з розроблення конспекту уроку</u>	36
<u>36.3. Рекомендації щодо заповнення граф</u>	37
	3

<u>36.4. Оптимальна послідовність роботи над конспектом</u>	40
<u>ЛЕКЦІЯ 37. АНАЛІЗ УРОКУ ФК</u>	43
<u>37.1. Структурний аналіз уроку</u>	43
<u>37.2. Аспектний аналіз уроку</u>	43
<u>37.3. Комплексний аналіз уроку</u>	44
<u>37.4. Схема аналізу уроку фізичної культури</u>	44
<u>37.5. Методи аналізу уроку ФК</u>	46
<u>ЛЕКЦІЯ 38. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</u>	52
<u>38.1. Технологія планування та його функції</u>	52
<u>38.2. Документи планування</u>	53
<u>ЛЕКЦІЯ 39. КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	65
<u>39.1. Мета, вимоги та види контролю в процесі ФВ</u>	65
<u>39.2. Оцінювання досягнень в балах</u>	68
<u>39.3. Самоконтроль в процесі ФВ</u>	69
<u>39.4. Оцінка ефективності оздоровчих занять</u>	73
<u>ЛЕКЦІЯ 40. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ</u>	75
<u>40.1. Вплив фізичних вправ на організм дитини з послабленим здоров'ям</u>	75
<u>40.2. Сучасні проблеми фізичного виховання у спеціальних медичних групах</u>	76
<u>40.3. Завдання, принципи і функції фізичного виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я</u>	77
<u>40.4. Принципи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям</u>	77
<u>ЛЕКЦІЯ 41. КРИТЕРІЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	80
<u>41.1. Характеристика медичних груп</u>	80
<u>41.2. Комплектування підгруп СМГ</u>	82
<u>41.3. Показники до звільнення від уроків фізичної культури</u>	84
<u>ЛЕКЦІЯ 42. ДОПОМІЖНИ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я</u>	85
<u>42.1. Засоби відновлення здоров'я</u>	85
<u>42.2. Організація загартування дітей з ослабленим здоров'ям</u>	86
<u>42.3. Гігієнічні чинники (особиста і громадська гігієна)</u>	87
<u>ЛЕКЦІЯ 43. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ</u>	91
<u>43.1. Характеристика фізичних вправ у фізичному вихованні дітей СМГ</u>	91
<u>43.2. Спеціальні засоби фізичного виховання</u>	94
<u>43.3. Методи фізичного виховання</u>	95

<u>43.4. Сучасні підходи у застосуванні засобів фізичного виховання учнів СМГ</u>	96
<u>ЛЕКЦІЯ 44. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СМГ (МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ)</u>	99
<u>44.1. Вимоги до уроку фізичної культури в СМГ</u>	99
<u>44.2. Побудова і методика уроку</u>	100
<u>44.3. Загальна і моторна щільність уроку</u>	104
<u>44.4. Дозування фізичного навантаження</u>	105
<u>45.1. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я дітей і підлітків</u>	110
<u>45.2. Розвиток витривалості у дітей СМГ</u>	110
<u>45.3. Розвиток швидкісних, силових та швидкісно-силових якостей у дітей СМГ</u>	111
<u>45.4. Розвиток координаційних здібностей у дітей СМГ</u>	113
<u>45.5. Контроль у процесі фізичного виховання дітей СМГ</u>	114

ЛЕКЦІЯ 31. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

- 31.1. Значення, мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку
- 31.2. Напрями і види фізичного виховання
- 31.3. Особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку
- 31.4. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку

31.1.Значення, мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, яка покликана забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання складається із двох взаємопов'язаних компонентів: фізичної освіти та розвитку рухових здібностей. Термін «фізична освіта» був впроваджений відомим російським вченим П. Ф. Лесгафтом та має на увазі формування життєво важливих рухових умінь і навичок, спортивних рухових умінь і навичок, накопичення та передачу спеціальних знань у галузі фізичної культури.

В раціонально організованій практиці фізичного виховання завжди органічно поєднані фізична освіта та виховання рухових навичок з іншими сторонами загальної системи виховання (розумовим, моральним і вольовим, естетичним, господарсько-трудовим вихованням тощо) та якостями особистості (інтелектуальними, морально-вольовими, естетичними та ін.).

Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу. Ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні здійснюватися на шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, бо одне неможливе без другого.

Фізичне виховання здійснюється шляхом проведення занять у дошкільних виховних, середніх загальних, професійних навчально-виховних закладах та закладах вищої освіти відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Воно має державну підтримку у вигляді програмного та нормативного забезпечення, що відображено в конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління в сфері фізичної культури і спорту, Міністерством освіти і науки України, обласними управліннями тощо. Фізичне виховання школярів має документальну основу до якої належать: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури, Державні вимоги до фізичного виховання, навчальні програми для всіх ланок освіти, Державний стандарт галузі, національна спортивна класифікація, Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Соціально-педагогічне значення фізичної культури в системі виховання дітей шкільного віку полягає у:

- створенні міцного фундаменту гармонійного фізичного розвитку, зміцненні фізичного здоров'я, здійсненні всебічної фізичної освіти і виховання, формуванні передумов для успішного оволодіння виробничими та військовими спеціальностями;
- постійній підтримці належної фізичної та розумової працездатності, яка забезпечує успішність у навчанні, а в подальшому забезпечить високу ефективність суспільно корисної діяльності;

- раціональній організації дозвілля дітей, коли школярі залучаються до ігрової та спортивної діяльності, під час якої підвищується моральна, естетична, інтелектуальна, трудова культура підростаючого покоління.

Мета системи фізичного виховання школярів полягає у сприянні всебічному, гармонійному розвитку фізичної культури особистості та підготовці дітей до життя.

Загальні завдання фізичного виховання дітей шкільного віку полягають у:

- сприянні нормальному і гармонійному фізичному розвитку учнів,
- зміцненні здоров'я, підвищенні загальної працездатності та опірності організму до несприятливих зовнішніх впливів,
- навчанні основам техніки рухів, удосконаленні рухових здібностей і пов'язаних з руховою діяльністю інтелектуальних, вольових, емоційних якостей учнів;
- вихованні потреби до регулярних занять фізичними вправами та використанні інших засобів фізичної культури, залученні до спортивної діяльності та забезпеченні поступового підвищення спортивних досягнень,
- вихованні моральних якостей, привчанні до дисциплінованості, організованості, відповідальності за свої вчинки, формуванні естетичних потреб та поглядів, вихованні естетичних почуттів.

31.2. Напрями і види фізичного виховання

Як відомо, фізичне виховання має декілька напрямів, а саме:

- *загально-підготовча або загальна фізична підготовка* – зміст цього напрямку полягає в широкій освіті в галузі фізичної культури та досягненні базового рівня всебічного розвитку життєво важливих рухових здібностей та умінь і навичок;
- *професійно-прикладна фізична підготовка* – поглиблене удосконалення рухових умінь і навичок, рухових здібностей, які необхідні для досягнення високих результатів в обраному виді професійної діяльності;
- *спортивне тренування* – поглиблене удосконалення рухових умінь і навичок, рухових якостей, які необхідні для досягнення високих результатів в обраному виді спортивної діяльності;
- *адаптивна фізична культура («фізична реабілітація» або фізична терапія (термін вживається в Україні))* – зміст цього напрямку полягає в широкому залученні засобів і методів фізичної культури з метою досягнення високого ступеню соціалізації особистості інваліда, хворої людини, її адаптації до праці, побуту, досягнення високого рівня самореалізації.

Таким чином, фізичне виховання школярів носить загально-підготовчу спрямованість, професійно-прикладна спрямованість фізичного виховання притаманна закладам вищої освіти 1-4 рівнів акредитації, а спортивний напрямок широко реалізується в дитячих юнацьких спортивних школах, федераціях за видами спорту тощо.

Види фізичного виховання в закладах середньої освіти

Сегрегативне фізичне виховання. Традиційне фізичне виховання переважно залишається сегрегативним, оскільки в кожній другій загальноосвітній школі уроки для школярів СМГ проводять окремо. У всьому світі, зокрема й в Україні, тривалий час панувала сегрегативна модель навчання громадян з інвалідністю, що передбачала навчання цих осіб у спеціальних загальноосвітніх школах-інтернатах. Передбачали, що дитина, яка має вади, передусім, потребує коригувального впливу фахівців: медиків, реабілітологів, корекційних педагогів тощо і, відповідно, має перебувати в спеціально організованих умовах. Негативними наслідками перебування дитини в закладах сегрегативного типу є її відірваність від широких соціальних контактів, сім'ї, обмеженість кола міжособистісної взаємодії, недостатній освітній рівень, знижена конкурентоспроможність у майбутньому.

У таких спеціалізованих навчальних закладах ФВ має адаптивний характер і пов'язано з диференційованим формуванням рухових умінь і розвитком фізичних кондицій на основі врахування показань і протипоказань фізичних навантажень у зв'язку із хронічним захворюванням, яке є у дитини.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ). До загальних завдань АФВ належать такі: зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, підвищенню опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища; навчання основ техніки рухів, формування життєво необхідних умінь і навичок; розвиток рухових (координаційних і кондиційних) здібностей; формування необхідних знань у галузі ФК особистості; виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх для відпочинку, тренування, підвищення працездатності; виховання моральних і волевих якостей, залучення до організованості, відповідальності за свої вчинки, допитливості, активності й самостійності. При реалізації АФВ провідними вважають такі принципи: природовідповідності змісту, селективної диференціації процесу та оптимізації взаємодії суб'єктів освітньо-виховного процесу. Взаємодія в навчально-виховному процесі відбувається конструктивними і гуманними методами. Однак примус на благо дитини, безсумнівно, є, оскільки зміцнення здоров'я і розвиток фізичних кондицій потребують самодисципліни, а її нестача компенсується зовнішнім контролем і стимулюванням діяльності з боку викладача. Критеріями реалізації АФВ є оптимальний стан здоров'я, нормальний фізичний розвиток, фізкультурно-оздоровчі знання, уміння, навички.

Здоров'явідновлювальне фізичне виховання є необхідним для дітей упродовж деякого часу після захворювань чи травм. Сьогодні відновлювальне фізичне виховання реалізується в ЗНЗ на базі занять в СМГ. За своїм змістом це система теоретичної та фізичної підготовки дітей, вирішення освітніх, виховних, оздоровчих і просвітницьких завдань, формування гармонійного фізичного розвитку, забезпечення адаптивного ефекту, профілактики шкільних захворювань, закладення передумов доцільного й компетентного використання занять фізичними вправами впродовж усього життя.

Серед здоров'язбережних та здоров'яформувальних технологій, що застосовують у системі освіти, виокремлюють кілька груп, в яких використовують різний підхід до охорони здоров'я, а відповідно, і різні методи і форми роботи. Фахівці пропонують кілька підходів до класифікації здоров'язбережних технологій. Найбільш відомою і популярною в освітніх установах є класифікація, запропонована. Так, згідно з нею, виокремлюють медико-гігієнічні технології, (які зокрема передбачають заняття за програмою «Лікувальна педагогіка», організацію фітобарів, проведення ЛФК; екологічні здоров'язбережувальні технології і технології гарантування безпеки. Окремо виділяють освітні здоров'язбережні технології, серед яких можна виокремити організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні. П'ятою за порядком, проте не за значущістю, є група фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на розвиток сили, витривалості учнів тощо.

Особистісно орієнтоване фізичне виховання школярів. Особистісно-орієнтований підхід поєднує виховання та освіту в єдиний процес допомоги, підтримки, соціально-педагогічного захисту, розвитку дитини, підготовки її до життєтворчості.

Стратегія диференційованої рухової освіти особи, розроблена в Нідерландах і Сполученому Королівстві, у ФВ передбачає розподіл школярів за типологічними групами для об'єктивного врахування індивідуальних особливостей учнів. Очевидно, що реалізація особистісно-орієнтованого (диференційованого) підходу повинна відбуватися за рахунок найбільш повного врахування індивідуальних особливостей особистості та можливостей організму, який росте. Критеріями для такого розподілу можуть бути фізкультурно-спортивні інтереси й потреби школярів, стать, стан здоров'я (медична

група), рівень фізичної підготовленості, а також психоемоційні особливості, тип статури, морфотип, тип нервової системи, психотип, генотип, соматотип.

Гіппократ (460-377 років до н.е.) не лише дав визначення терміна «здоровий спосіб життя», а і його концептуальний зміст. Концепція здорового способу життя, обґрунтована ним на багато сторіч – аж до другої половини XX сторіччя, зберігала своє значення як найбільш раціональний оздоровчий і профілактичний метод. Концепцію навчання здорового способу життя («health education») розробили в Скандинавських країнах приблизно 1970 р. Реформи навчальних програм у Швеції в 1990-х роках змістили акценти в напрямі здоров'я, що вплинуло на назву навчального предмета (спорт і здоров'я).

Валеологічне навчання розглядають як процес створення системи навчання здорової людини, здатної самостійно підтримувати та зберігати своє здоров'я на основі набутого валеологічного досвіду й валеологічної практики. Стратегія валеологічної освіти передбачає заміну шкільного ФВ на оздоровче і профілактичне тренування.

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання. Слушним варіантом організації ФВ у рамках школи в умовах інклюзії та інтеграції може бути спортивно-орієнтоване фізичне виховання. Концепція спортивної освіти виникла і була розроблена в Німеччині 1965 року. Перша зміна назви предмета в Західній Німеччині відбулася 1968 р., в Північній Рейн-Вестфалії. Після 1970 року термін «спорт» замінив «фізичне виховання» у всіх західнонімецьких землях; «вчитель ФВ» відтепер став називатися «вчителем зі спорту», а науковий напрям «Теорія ФВ» перетворився на «Спортивну педагогіку». Спортивно-орієнтовану технологію викладання предмета ФК у загальноосвітній школі «Спорт Ед» (від англ. sports education – спортивна освіта) розробив американський фахівець. Ідея спортизації системи ФВ в Росії виникла в середині 90-х років XX ст. Уперше її сформулював В. К. Бальсевич, вона була підтримана і продовжена в концепції «спортивної культури» та «олімпійської освіти».

У рамках єдиної концепції спортивної освіти можна виокремити кілька підпрограм: спортивно-орієнтованого (або спортизації) ФВ, олімпійської освіти, спартіанського руху. Така організація ФВ зумовлює формування стійкого особистого інтересу до спортивних занять упродовж не лише навчання, а й дорослого періоду життя людини. Однак деякі фахівці висловлюють аргументи «проти» спортизації ФВ: існує проблема обмеженості матеріально-технічних та кадрових ресурсів ЗНЗ; секційний спорт забезпечує вузькоспеціалізовану фізичну підготовку в рамках певного виду спорту та перешкоджає всебічному фізичному розвитку дітей і молоді; окрім того, спортизація передбачає поширення цінностей змагального, результативного спорту, що можна розглядати як впровадження механізму спортивного відбору з метою підтримання розвитку резервного спорту, спорту вищих досягнень, професійного спорту. Отже, ідея спортизованого ФВ поширилася в США, Англії, Австралії, Новій Зеландії, Японії. У Новій Зеландії спортивну освіту було рекомендовано та прийнято як єдину методику викладання ФК в 10-х класах.

Спартіанська концепція ФВ, освіти та організації дозвілля дітей і підлітків ґрунтується на основі інтегрованого підходу, оскільки назва – «СпАрт» походить від трьох англійських слів: «spirituality» – духовність, «sport» – спорт та «art» – мистецтво. Отож метою концепції є забезпечити цілісний позитивний ефект спортивної та творчої діяльності дитини в інтеграції з іншими видами діяльності. Головний задум цього проекту полягав у тому, щоб сприяти повній реалізації культурного потенціалу спорту, подоланню розриву між фізичним і духовним розвитком людини, залученню спортсменів до світу мистецтва, а діячів мистецтва – до світу спорту, розвитку форм художньої діяльності, яка спрямована на гуманістичне сприйняття спорту засобами мистецтва, тобто органічному синтезу спорту та мистецтва. Центральним елементом цієї концепції є Спартіанські ігри, для яких характерний принципово новий підхід до організації змагань. Учасники, незалежно від стану здоров'я, мають можливість продемонструвати свій всебічний та

гармонійний розвиток – фізичну підготовленість, художню майстерність, знання, проявити творчість та гумор. Програма цих ігор передбачає різні конкурси, змагання пов'язані зі світом спорту, мистецтва. Серед спортивних змагань зі зміненими правилами відомі такі: «Сидячий волейбол», коли кожній команді дозволяється бити по м'ячу більше ніж три рази, приймати м'яч не лише руками, а й тілом, головою; «Незвичайний волейбол», що вимагає від учасників протримати м'яч у повітрі якомога довше; естетична демонстрація спортивної майстерності, що передбачає змагання в умінні гарно закидати м'яч у корзину або в ліпшому забиванню гола; «Великий м'яч», коли гравці намагаються якомога вище підкинути вгору величезний м'яч (діаметром до 2 метрів), не даючи змоги йому впасти на землю тощо.

Артпедагогіка в фізичній культурі особистості передбачає орієнтацію на створення умов для пізнання дитиною цінностей культури, виховання почуття краси та добра у процесі емоційного співпереживання художньо-творчої діяльності. Така програма містить інтелектуальні та рухові модулі.

Концепція олімпійської освіти також передбачає залучення дітей до ідеалів олімпізму, які орієнтовані на вселюдських та духовних цінностях, пов'язаних зі спортом. Як основні засоби тут використовують різні форми інформаційної діяльності з роз'яснення і пропаганди ідей олімпізму та здорового способу життя.

Інтегративне фізичне виховання школярів І–ІІІ груп здоров'я передбачає, що при загальноосвітній школі організовують спеціальні класи для дітей із конкретним порушенням у розвитку. У вільні від навчання години учні з відхиленнями у психофізичному розвитку, спільно зі здоровими однолітками, беруть участь у різних сферах шкільного життя. Хоча навчальний процес у цих класах відбувається за диференційованими навчальними планами, програмами, підручниками й супроводжується обов'язковими заняттями з коригувального блоку, інтеграція передбачає пристосування дітей із психічними і фізичними вадами до вимог системи освіти, яка загалом залишається незмінною і не пристосованою для навчання цієї категорії учнів.

Інклюзивне навчання. Поняття «інклюзії» змінило поняття «інтеграція». Заміна терміна «інтегративний» на «інклюзивний» відображає досягнення дещо іншого рівня розуміння необхідності змін у цьому процесі, при якому діти, не лише об'єднані в єдине ціле (від «to integrate» – об'єднувати в єдине ціле), а й включені в соціум, є повноправною його частиною («to include» – включати, мати в своєму складі). У межах інклюзивної моделі діти з різними порушеннями психофізичного розвитку навчаються у звичайних класах, школах разом з їхніми здоровими однолітками. Інклюзія полягає в адаптації системи до потреб дитини. Навчальний процес тут здійснюється за індивідуальними програмами, посилює для дітей, передбачає надання кваліфікованої (спеціалізованої коригувальної) допомоги, медичної та психологічної підтримки, супровід асистента (тьютора, батьків), використання специфічних корекційних засобів, яких не застосовують у звичайній освіті.

Запитання для самоконтролю:

1. Сформулюйте мету та основні завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Розкажіть, які ви знаєте напрями фізичного виховання? Розкажіть, яку спрямованість фізичного виховання мають заклади вищої освіти 1-4 рівнів акредитації?
3. Згадайте, які види фізичного виховання застосовують в українських навчальних закладах?
4. Охарактеризуйте сегрегативне фізичне виховання, в чому полягають його плюси й недоліки?

ЛЕКЦІЯ 32. ВРАХУВАННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ

32.1. Мета і завдання фізичного виховання для молодшого шкільного віку

32.2. Мета і завдання фізичного виховання для середнього шкільного віку

32.3. Мета і завдання фізичного виховання для старшого шкільного віку

Ефективне здійснення процесу фізичного виховання в школі можливе лише за умови знання і врахування вікових особливостей розвитку організму дітей певної вікової групи.

Нерівномірний (гетерохронний) розвиток організму обумовив необхідність періодизації шкільного віку. Значення вікових періодів для практики полягає в тому, що правильне використання засобів фізичного виховання можливе лише за умови врахування анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей учнів.

Віковий період являє собою чітко обмежений відрізок часу, в межах якого особливості росту і розвитку організму протікають приблизно однаково, що обумовлює ідентичність засобів впливу та однакову методику фізичного виховання дітей і підлітків. В основі визначення вікових періодів лежить врахування конкретних років, коли змінюються темпи росту і розвитку організму дитини.

У віковій фізіології прийнята така періодизація шкільного віку:

- перше дитинство – 4-7 років,
- друге дитинство – 8-12 років,
- підлітковий вік – хлопці – 13-16 років, дівчата – 12-15 років,
- юнацький вік – 17-21 рік юнаки, дівчата – 16-20 років.

У зв'язку зі шкільним навчанням виділяють дошкільний вік – до 6-7 років, молодший навчальний (до 9-10 років), середній (до 14- 15 років) і старший шкільний вік (до 16-17 років). Особливо відзначається період статевого дозрівання (пубертатний чи перехідний).

Межі вікових періодів відносно рухомі, оскільки природний потенціал дітей і виховний вплив на них різні. Кожній віковій групі притаманні певні анатомо-фізіологічні, психічні та соціальні ознаки, які називають віковими особливостями. Всередині кожної вікової групи існують значні відмінності, що залежать від природних задатків, умов життя і виховання дитини, їх називають індивідуальними особливостями (темперамент, характер, здібності та ін.).

32.1. Мета і завдання фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку

Враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату молодших школярів, які полягають у тому, що окостеніння скелету відбувається нерівномірно (до 9-11 років закінчується окостеніння фаланг пальців, а к 12-13 рокам – зап'ястя та кисті, зрощення кісток плеча та передпліччя, відбувається окостеніння ключиці), поступово формуються вигини хребта (до 7 років – шийна та грудна кривизна, до 12 років – поперекова), необхідно щоб фізичні навантаження на хребет були помірними і дозованими, сильні поштовхи і струси тіла мають бути за можливістю виключені, на заняттях слід уникати перенапруження суглобів, зв'язкового апарату та м'язів, особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави.

У зв'язку із тим, що серцевий м'яз у дітей молодшого шкільного віку слабкий, і ЧСС швидко збільшується навіть при невеликих навантаженнях і так само швидко повертається до норми, на уроках фізичної культури слід обмежувати обсяг вправ із

надмірними обтяженнями, уникати завищених та ущільнених навантажень, виключити значні статичні навантаження, вправи, які пов'язані з натужуванням, складні завдання, які викликають великі нервово-м'язові напруження.

Обмін речовин у молодших школярів відбувається швидше в порівнянні із підлітками, відновні процеси після короточасних вправ також перебігають швидше, тому на уроках фізичної культури слід давати короткотривалі навантаження з достатніми паузами відпочинку, а також змінювати характер роботи окремих м'язових груп.

У зв'язку із тим, що процеси збудження і гальмування в молодших школярів легко іррадіюють (поширюються) по корі головного мозку, і відповідно виконання нових рухів характеризується більшою скутістю та неточністю в порівнянні зі старшими школярами, на уроках фізичної культури на початкових фазах навчання слід більше часу відводити на повільне виконання рухів і використовувати метод розучування вправ у цілому, а також полегшувати виконання за допомогою підвідних вправ, використовувати дзеркальний показ, здійснювати початкове виконання вправи в полегшених умовах.

У дітей цього вікового періоду процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування, і як наслідок викликає велику рухову активність. Часте переключення уваги з одного виду діяльності на інший роблять дітей практично невтомними, і навпаки, одноманітні дії швидко втомлюють дітей, тому на уроках фізичної культури слід давати велику кількість різноманітних рухових дій (ігри, розваги, біг, ходьба, лазіння, стрибки, естафети), а особливе місце в бюджеті часу, відведеного на урок фізичної культури, мають займати ігри (близько 50% часу).

Ще однією особливістю цього вікового періоду є швидке і водночас поверхневе сприйняття навколишнього світу. Процеси гальмування в корі головного мозку носять дещо запізнений характер, тому на уроках фізичної культури слід на першому етапі навчання рухових дій здійснювати якісний показ вправ (близький до ідеального) та супроводжувати його розповіддю, але дуже короткою за викладом.

У зв'язку із тим, що в молодших школярів домінує образне, конкретне мислення і дуже нестійка увага, нетерплячість, на уроках фізичної культури слід замість стройових команд використовувати розпорядження та вказівки, і застосовувати ігровий метод для збільшення стійкості уваги дітей.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку рухових здібностей, тому на уроках фізичної культури слід давати на кожному занятті комплекси вправ для розвитку рухових здібностей, які знаходяться в сенситивному періоді (для хлопчиків і для дівчат окремо), а процес фізичного виховання має бути спрямований на загальну фізичну підготовку.

Враховуючи вищенаведені особливості розвитку організму молодших школярів і відповідні до них особливості методик фізичного виховання, можна конкретизувати завдання фізичного виховання в молодшому шкільному віці:

- 1.Зміцнення здоров'я, формування постави, профілактика плоскостопості, зміцнення серцево-судинної системи, загартування.

- 2.Освоєння доступної техніки спортивних вправ, створення бази рухових умінь і навичок, закріплення і удосконалення сформованих рухових умінь і навичок.

- 3.Розвиток рухових здібностей з акцентом на координаційні здібності, на розвиток швидкості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості.

- 4.Розширення і поповнення елементарних відомостей про користь фізичних вправ, способах їхнього виконання, про правила особистої гігієни, правила безпеки.

- 5.Прилучення до систематичних занять фізичними вправами, формування інтересу до певних видів рухової діяльності та видів спорту.

6. Виховання позитивних рис особистості, сприяння розвитку психічних процесів. Основними засобами фізичного виховання молодших школярів будуть:

- гімнастичні і акробатичні вправи (шикування і перешикування вправи з предметами і без них, лазіння, нескладні акробатичні, танцювальні вправи);
- легкоатлетичні вправи (ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод);
- плавання (підготовчі вправи, робота рук та ніг під час плавання різними способами, пропливання 25 метрів);
- рухливі ігри та елементи спортивних ігор (ігри для розвитку рухових здібностей та якостей особистості);
- елементарні єдиноборства («перетягування в парах», «бій півнів», «виштовхування з кола» і ін.).

32.2. Мета і завдання фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку

До середнього шкільного віку філологи, педагоги, психологи відносять дітей віком від 11 до 15 років. Цей вік ще називають підлітковим періодом або епохою отрочтва (отрок – це хлопчик-підліток віком між дитиною і юнаком).

Навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 5-9 класи, і це є освітнім етапом фізичного виховання.

Як свідчить досвід вчителів, цей етап доцільно розділити на 2 періоди: 5-7 і 8-9 класи. У ці періоди по-різному вирішуються освітні завдання ФВ.

Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку – це цілеспрямоване формування (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності. Учні цього віку повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров'я та рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури осіб і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.

Освітні завдання:

1. Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травм.

2. Навчання техніці основних видів рухів, що виконують у різних за складністю умовах. У 5-7 класах засвоюють нові, складні фізичні вправи переважно прикладного характеру, у 8-9 класах головну увагу приділяють вдосконаленню рухів і розширенню діапазону їхнього застосування. При цьому акцентують увагу на точності орієнтації в просторі і часі, точності м'язових відчуттів, рівновазі; відчутті часу, приладді, середовища; здатності швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших,

3. Формування навичок, необхідних для виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних із періодом статевого дозрівання й акселерації. Ці завдання можна сформулювати наступним чином:

– Загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища і т.д.

– Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. Необхідно у дітей середнього шкільного віку розвивати швидкість, швидко-силові якості, пружність, гнучкість (рухливість у суглобах), рівновагу, витривалість до короткочасних статичних зусиль і помірних фізичних навантажень. На початку і в середині цього вікового періоду найбільшу увагу слід приділяти розвитку швидкості, наприкінці періоду – розвитку швидко-силових якостей.

– Закріплення навичок правильної постави в різноманітних умовах рухової діяльності, корекції особливості тілобудови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.), якщо у цьому виникає необхідність. Як відомо, у ФВ, як і в будь-якому іншому цілісному педагогічному процесі, розв'язуються також і загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості.

До виховних завдань ФВ дітей середнього шкільного віку належать такі:

- формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей;
 - формування в підлітків установки на співробітництво, взаємодію з однолітками;
 - виховання вольових якостей, витримки, вміння володіти своїми емоціями.
- Реалізація вказаних завдань ФВ повинна сприяти підвищенню рівня особистої фізичної культури підлітків.

32.3. Мета і завдання фізичного виховання для учнів старшого шкільного віку

До старшого шкільного віку відносять учнів віком 16-17 років, їх навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 10-11 класи. Цей віковий період називають періодом ранньої юності.

Останній етап ФВ школярів має назву «результативний етап спеціальної спрямованості».

Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку – це забезпечення всебічної фізичної підготовки до вступу в доросле життя, до практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку.

Якщо хлопці та дівчата навчаються після закінчення 9 класу в СПТУ або ЗВО І рівня акредитації, то ФВ повинно сприяти кращому та більш швидкому опануванню відповідною професією, озброєнню цієї категорії учнівської молоді знаннями, вміннями, навичками, які вони в майбутньому повинні використовувати в професійній діяльності.

У ФВ старшокласників вирішують такі освітні завдання:

– Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

– Навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ. У цей період акцентують увагу не стільки на навчанні новим руховим діям, скільки на вдосконаленні раніше вивчених фізичних вправ. Хлопців пріоритет надають атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. У дівчат пріоритетними є ритмічній гімнастика, спортивні ігри, циклічні види фізичних вправ.

– Формування навичок організації самостійних занять фізичними вправами, навичок судді та інструктора з окремих видів спорту.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Ці завдання можна сформулювати таким чином:

- Зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності старшокласників.
- Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей хлопців і дівчат, для розвитку витривалості школярів до динамічної роботи. Вправи для вдосконалення загальної та швидкісної витривалості слугують основою підвищення працездатності старшокласників.

– Удосконалення будови тіла (регулювання м'язових об'ємів, маси тіла, виправлення постави).

До виховних завдань ФВ учнів старшого шкільного віку належать:

– Виховання почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні.

– Виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

– Виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, ініціативності.

Запитання для самоконтролю:

1. Поясніть, чому необхідно враховувати особливості вікового розвитку під час занять фізичними вправами?

2. Охарактеризуйте особливості розвитку школярів молодшого віку.

3. Охарактеризуйте особливості розвитку школярів середнього віку.

4. Охарактеризуйте особливості розвитку підлітків.

ЛЕКЦІЯ 33. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ТА ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

- 33.1. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку
- 33.2. Урочні форми занять фізичними вправами зі школярами та фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня
- 33.3. Позакласні форми організації занять
- 33.4. Форми проведення занять фізичними вправами в сім'ї

33.1. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, тому що вони дозволяють формувати життєвоважливі вміння і навички, розвивати фізичні здібності, підвищувати адаптивні властивості організму, відновлювати раніше втрачені його функції. У практиці фізичного виховання широко використовуються фізичні вправи з таких розділів шкільної програми.

1. *Гімнастика*. Основна гімнастика найбільшою мірою забезпечує загальну фізичну підготовку, а також є школою рухової культури, бо формує у дітей здатність керувати своїми рухами координовано, точно, красиво. Велика розмаїтість вправ, віднесених до основної гімнастики, дозволяє успішно вирішувати освітні, оздоровчі і виховні завдання. Будь-яку вправу гімнастики можна легко дозувати за основними параметрами навантаження (обсягу, інтенсивності, інтервалах відпочинку). Тому вона має великі педагогічні можливості.

2. *Легка атлетика*. Арсенал основних засобів з розділу легкої атлетики складають найпоширеніші і життєвоважливі вправи в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях. Засоби легкої атлетики є чудовим, всебічнорозвивальним чинником, бо з їхньою допомогою можна вдосконалювати все рухові здібності, багато функцій організму, перш за все серцево-судинну і дихальну системи. Окрім того, легкоатлетичні вправи легко піддаються точному дозуванню навантаження.

3. *Ходьба на лижах*. Цей вид рухової діяльності є прикладним і дуже ефективним розвивальним і оздоровчим засобом фізичного виховання. При ходьбі на лижах працюють буквально все м'язові групи і системи організму – функціонують серце, кровообіг, дихання. Фізичне навантаження легко дозується за обсягом і інтенсивністю. Тому не випадково лижна підготовка включена в програми фізичного виховання освітніх установ.

4. *Плавання*. Одним з видів фізичних вправ, який має широкий вплив на організм людини завдяки незвичайному зовнішньому середовищу (воді) є плавання. Під час плавання людина знаходиться в горизонтальному положенні і в стані невагомості, що дозволяє розвантажити хребет, розслабити багато м'язи і відчути легкість рухів. Одночасно в безперервні циклічні гребкові рухи залучаються майже всі м'язи тіла людини, багато з яких у звичайних умовах практично не діють. Таке всебічне м'язове навантаження активізує життєдіяльність різних органів людини і обмінні процеси в її організмі. Плавання є чудовим засобом тренування дихання. Під час плавання потік незвичайних подразників спрямовується до мозку, знімає фізичне і нервово напруження, сприяє відновленню сил, надає заряд бадьорості та енергії. Вода зазвичай має більш низьку температуру, ніж тіло людини, а отже надає загартовуючий вплив на організм.

5. *Ігри*. Характерною рисою ігор є яскраво виражена роль рухів в змісті гри (бігу, стрибків, кидків, передач і ловлі м'яча, опору тощо). Рухові дії спрямовані на подолання різних труднощів і перешкод, які постають на шляху досягнення мети гри. Окрім того, в іграх закріплюють і вдосконалюють природні рухи і окремі вміння та навички, які придбані на заняттях з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки і ін. Педагогічна

цінність ігор полягає в тому, що вони надають комплексний вплив на всі фізичні та духовні функції людини одночасно. Недолік гри як засобу і методу фізичного виховання полягає тільки в тому, що фізичне навантаження в грі не піддається точному та індивідуальному дозуванню, як це має місце в гімнастиці, легкій атлетиці. Тому підбір ігор здійснюють з урахуванням фізичної підготовленості і рухового досвіду учнів.

6. Загартування та гігієнічні фактори. Важливими засобами фізичного виховання, що дозволяють оптимізувати вплив фізичних вправ на організм людини, є сили природи (сонце, повітря, вода) та гігієнічні фактори, які використовують в єдності з фізичними вправами. Загартуванням сонцем, повітрям, водою сприятливо впливає на фізичний розвиток, здоров'я, загальну працездатність організму, що росте. Серед гігієнічних факторів, що сприяють зміцненню здоров'я та стимулюють розвиток адаптивних властивостей організму, виділяють:

- оптимальне чергування різних видів діяльності (вчення, праці, фізичної культури, відпочинку, режимів сну, харчування);
- дотримання правил особистої та громадської гігієни (догляд за своїм тілом, санітарно-гігієнічний стан місць занять, інвентарю і т.д.).

33.2. Урочні форми занять фізичними вправами зі школярами та фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня

В системі фізичного виховання школярів застосовують різноманітні форми побудови занять фізичними вправами. Їх можна застосовувати в школі, в системі позашкільних установ і в родині.

Форми занять фізичними вправами в школі:

1. Урок фізичної культури. Основною формою занять фізичними вправами в школі є урок фізичної культури. У порівнянні з іншими формами фізичного виховання урок фізичної культури має ряд переваг, бо він:

- а) є наймасовішою формою організованих, систематичних і обов'язкових занять школярів;
- б) проводиться на базі науково обґрунтованої державної програми, розрахованої на тривалі терміни навчання;
- в) здійснюється під керівництвом педагога з урахуванням обліку вікових, статевих і індивідуальних особливостей школярів;
- г) сприяє всебічному і гармонійному фізичному вдосконаленню всіх учнів незалежно від їхніх рухових здібностей, спортивних результатів, розподілу на медичні групи тощо.

Уроки фізичної культури в загальноосвітній школі проводяться 3 рази в тиждень по 40 – 45 хв кожен.

В процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів вирішують такі завдання: активізація рухового режиму протягом навчального дня і впровадження фізичної культури в повсякденний побут школярів; підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності; зміцнення здоров'я і вдосконалення культури рухів; сприяння поліпшенню фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів; оволодіння практичними навичками самостійних занять фізичною культурою.

До фізкультурно-оздоровчих заходів відносять кілька різновидів (форм) занять.

Ранкова гімнастика до навчальних занять. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня, поліпшення самопочуття і настрою, підвищення працездатності учнів на перших уроках. Основа гімнастики до занять – це комплекси з 7 - 9 фізичних вправ динамічного характеру, які впливають на різні м'язові групи. Їх виконують протягом

6 - 7 хв (в молодших класах - не більше 5 - 6 хв). Комплекси вправ оновлюють через 2 - 3 тижні, тобто 2 - 3 рази на чверті. Ранкову гімнастику проводять на відкритому повітрі, а при несприятливій погоді – в приміщенні (в провітрених коридорах, рекреаціях). Загальне керівництво і організацію ранкової гімнастики здійснює вчитель фізичної культури. Йому допомагають вчителі-предметники, які проводять перший урок в даному класі.

Фізкультхвилинки і фізкультпаузи на уроках. Їх мета – зняття втоми, підвищення продуктивності розумової чи фізичної роботи, попередження порушення постави. Фізкультхвилинки проводяться на загальноосвітніх уроках при появі перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності і т.п.) під керівництвом вчителя або фізорга. Час початку фізкультхвилинок визначає педагог, який проводить урок. Комплекси фізкультхвилинки складаються з 3 - 5 вправ (потягування, прогинання тулуба, нахили і напівнахили, напівприсіди і присіди з різними рухами руками), повторюваних по 4 - 6 разів. Тривалість виконання комплексу вправ 1 - 2 хв.

У старших класах проводять фізкультпаузи під час занять у навчально-виробничих майстернях (на уроках праці).

Ігри та фізичні вправи на продовжених перервах є дієвим засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та відновлення працездатності учнів в процесі навчального дня. Важливими умовами проведення фізичних вправ та ігор на перерві є наявність заздалегідь підготовлених місць занять, достатня кількість інвентарю та обладнання. Зазвичай, у всіх іграх діти беруть участь добровільно, за бажанням.

Щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня (спортивна година) спрямовані на вирішення таких завдань: зміцнення здоров'я; загартовування організму учнів; підвищення рівня фізичної та розумової працездатності; підтримання її стійкості протягом усього навчального року; вдосконалення рухових умінь і навичок, вивчених на уроках фізичної культури; формування умінь і виховання звички самостійно займатися фізичними вправами. Фізкультурні заняття в групах продовженого зазвичай дня проводять на свіжому повітрі. Вони не регламентуються так строго по структурі і часу, як уроки фізичної культури. Розподіл часу виконання різних вправ та ігор залежить від кліматичних умов, матеріальної бази, підготовленості дітей. Кожне заняття складається з трьох частин. Перша частина – підготовча (10 - 15 хв): стройові вправи, різновиди ходьби, повільний біг, загальнорозвивальні або підготовчі вправи. Друга частина – основна (від 30 до 60 хв, залежно від загального часу заняття). Вона містить рухливі ігри та естафети, спортивні розваги, а також самостійну рухову діяльність (ігри, фізичні вправи). Третя частина – заключна (5 - 7 хв). Вона спрямована на організоване закінчення занять, включає спокійну ходьбу, малоінтенсивні рухливі ігри, ігри на увагу. При такій структурі заняття забезпечується поступове наростання фізичного навантаження на початку його і поступове зниження – наприкінці. Організація фізкультурних занять покладається на вихователів груп продовженого дня.

33.3. Позакласні форми організації занять

До позакласних форм фізичного виховання школярів відносять:

- 1) спортивні секції за видами спорту;
- 2) секції загальної фізичної підготовки;
- 3) секції ритмічної і атлетичної гімнастики;
- 4) шкільні змагання;
- 5) туристські походи і зльоти;
- 6) свята фізичної культури;
- 7) дні здоров'я, плавання і т.д.

Мета позакласних форм занять полягає в тому, щоб:

- а) сприяти успішному і повному оволодінню матеріалу програми з предмету «Фізична культура»;
- б) задовольняти інтереси школярів до занять масовими видами спорту і на цій основі виявляти дітей, які мають хороші здібності до занять певними видами спорту;
- в) забезпечувати здоровий, активний, змістовний відпочинок.

Зміст занять в різних формах позакласної роботи визначають з урахуванням віку, статі та інтересів школярів.

У нашій країні функціонує широка мережа позашкільних установ різного типу, покликана займатися розвитком фізичної культури і спорту серед школярів у вільний від навчальних занять час. Позашкільні спортивні, виховно-оздоровчі та культурно-оздоровчі установи включають в себе різноманітні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку.

1. Систематичні заняття обраним видом спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) або спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

2. Заняття в фізкультурно-оздоровчих центрах.

3. Фізкультурні заходи в літніх і зимових оздоровчих таборах. Основними завданнями спрямованого використання фізичної культури в таборі є організація активного відпочинку, фізична підготовка школярів, зміцнення їхнього здоров'я. Особлива увага приділяється навчанню плаванню, різних способів пересування на лижах, туризму і спортивного вдосконалення учнів в різних видах спорту. Основні форми і зміст роботи: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні оздоровчі заходи (прогулянки, водні та повітряні процедури і т.п.); заняття в загальнотабірних спортивних секціях; щоденні заняття з плавання; спортивні змагання, спартакіади.

4. Різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку, на дитячих майданчиках, лижних базах, човнових станціях і в інших місцях масового відпочинку.

5. Заняття фізичними вправами, спортивні розваги та змагання за місцем проживання або в фізкультурно-спортивних клубах (ФСК).

6. Навчально-тренувальні та масово-оздоровчі заняття в туристських таборах (на туристсько-екскурсійних базах).

Різноманітні форми організації фізичного виховання створюють умови для більш повного задоволення індивідуальних фізкультурних і спортивних інтересів і запитів підростаючого покоління за рахунок широкого діапазону форм і видів фізкультурних і спортивних занять, що проводяться в позашкільних спортивних і культурно-оздоровчих установах.

33.4. Форми проведення занять фізичними вправами в сім'ї

До найбільш поширених форм фізичного виховання дітей шкільного віку в сім'ї відносять:

- 1) ранкову гігієнічну гімнастику (зарядка);
- 2) фізкультурні хвилинки (пауза) під час виконання домашніх завдань (проводяться після 30 - 35 хв безперервної роботи зі школярами молодшого віку і через 40 - 45 хв роботи зі школярами середнього та старшого шкільного віку);
- 3) індивідуальні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах:
 - силова (атлетична) гімнастика;
 - оздоровча аеробіка (танцювальна аеробіка, шейпінг);

- стретчинг, калланетика і ін .;

4) активний відпочинок на свіжому повітрі у вільний від уроків і виконання домашніх завдань час (прогулянки, катання на велосипеді, купання, ходьбу на лижах, різні ігри та ін. Сумарний час його тривалості в режимі дня від 1,5 до 3 год.);

5) участь спільно з батьками в різних змаганнях-конкурсах (типу «Мама, тато, я - спортивна сім'я») і вікторинах;

6) сімейні походи (піші, лижні, велосипедні, водні) у вихідні дні і в канікулярний час спільно з батьками.

Запитання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте фізичні вправи, які широко використовуються в практиці фізичного виховання?

2. Дайте характеристику форм занять фізичними вправами в школі.

3. Назвіть позакласні форми організації занять.

4. Назвіть фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня.

ЛЕКЦІЯ 34. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

34.1 . Класифікація уроків в залежності від розв'язуваних завдань

34.2. Вимоги до уроку фізичної культури

34.3. Постановка завдань уроку

34.1. Класифікація уроків в залежності від розв'язуваних завдань

Чільне місце уроку фізичної культури (як основної форми занять фізичними вправами) визначається тим, що в ньому закладені можливості для вирішення стратегічних завдань фізичної культури – всебічного, гармонійного розвитку учнів, їх спрямованої та ефективної підготовки до життя (до трудової діяльності, військової служби та ін.).

Змістовна сторона уроку визначається програмою з фізичного виховання, в якій чітко визначені цілі, завдання, навчальні теми, вимоги і нормативи. Вона складена таким чином, щоб учні засвоїли її розділи на уроках за встановлену кількість годин (70 год в навчальному році).

Щодо всіх інших форм фізичного виховання учнів урок фізичної культури має такі переваги: є наймасовішою формою організації, систематичних занять школярів фізичними вправами; проводиться на основі науково обґрунтованої програми фізичного виховання, розрахованої на тривалий термін навчання; здійснюється під керівництвом педагогів з фізичної культури і спорту з урахуванням вікових і статевих і індивідуальних особливостей школярів; сприяє спрямованому розвитку і фізичній підготовці учнів, оптимізації їхнього фізичного стану.

За ознакою переважної спрямованості на рішення освітніх, оздоровчих або виховних завдань розрізняють чотири різновиди уроків.

Комбіновані уроки. У них приблизно однаково представлені всі три групи завдань фізичного виховання.

Уроки з переважно оздоровчою спрямованістю проводяться в двох варіантах:

- розвивальні (формувальні) уроки (спрямовані на розвиток різних систем організму),
- відновлювальні (реабілітаційні) уроки (спрямовані на відновлення сил і працездатності).

Уроки з переважно виховною спрямованістю диференціюються залежно від конкретних завдань морального або естетичного виховання.

Уроки з переважно освітньою спрямованістю поділяються на п'ять типів за ознакою основних дидактичних завдань:

- вступні уроки (уроки вивчення нового матеріалу),
- уроки вивчення нового матеріалу,
- уроки вдосконалення,
- змішані (комплексні) уроки,
- контрольні (залікові) уроки.

Вступні уроки проводять на початку навчального року, чверті, при вивченні нового розділу навчальної програми. На цих уроках викладач знайомить учнів з основними завданнями і змістом навчальної роботи на майбутній період, заліковими вимогами і навчальними нормативами.

Основне завдання уроків вивчення нового матеріалу (навчальних) – ознайомлення учнів з новими руховими діями і їх первинне освоєння.

Уроки вдосконалення застосовують для поглибленого вивчення і закріплення навчального матеріалу.

Змішані (комплексні) уроки містять в собі завдання і елементи, які характерні для перерахованих вище типів уроків. У таких уроках можуть спільно вирішуватися завдання навчання, розвитку фізичних якостей, контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів і ін. Цей тип уроку найбільш широко використовують в практиці фізичного виховання.

Контрольні уроки спрямовані на виявлення успішності або визначення рівня підготовленості учнів, перевірку засвоєння ними знань, умінь і навичок з теми або розділу програми і т.п.

За ознакою виду спорту розрізняють уроки гімнастики, легкої атлетики, плавання і т.д. Вони мають свій специфічний зміст, структурну побудову і т.д.

34.2. Вимоги до уроку фізичної культури

Урок фізичної культури має особливостями, зумовленими віковими можливостями учнів різних класів, змістом навчальних програм, комплексністю вирішення педагогічних завдань, місцем кожного уроку в ряді інших загальноосвітніх уроків і в режимі навчального дня. Все це вказує на необхідність дотримання ряду вимог до його організації та проведення.

До основних вимог щодо організації та проведення уроку фізичної культури відносять такі:

1. Чіткість постановки цілей і завдань. Урок вирішує оздоровчі, освітні та виховні завдання. В ході організації навчальної діяльності на уроці викладач забезпечує не тільки оволодіння руховими вміннями та навичками, розвиток основних рухових здібностей, засвоєння обов'язкового мінімуму знань з фізичної культури, а й сприяє вихованню особистісних якостей учнів (сміливість, наполегливість, колективізм і т.д.). Формулювання завдань уроку, як правило, гранично конкретне, лаконічне. Завдання враховують склад учнів, їхній вік, фізичний розвиток і підготовленість, забезпечують спадкоємність попередніх занять з подальшими і з якомога більшою визначеністю відображають плановані кінцеві результати. Оптимальна кількість основних завдань, що можна вирішити на одному уроці, не більше трьох.

2. Відповідність складу навчального матеріалу навчальній програмі та характеру поставлених завдань. Позапрограмний матеріал може використовуватися лише з метою індивідуалізації навчання.

3. Доцільний підбір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичної мети і завдань уроку. Жодна дидактична мета або завдання не може бути успішно вирішена без заздалегідь обдуманого відбору навчального матеріалу з урахуванням конкретних особливостей теми, з одного боку, і досягнутого рівня підготовленості, віково-статевих особливостей учнів, з іншого.

4. Тісний зв'язок уроків з попередніми і наступними. Кожен урок має спадкоємний зв'язок за спрямованістю педагогічних завдань, змісту навчального матеріалу, обсягами і інтенсивністю навантажень з подальшими і попередніми уроками.

5. Поєднання фронтальної, групової та індивідуальної роботи. Навчальний процес стає ефективним тільки при умові урахування індивідуальних особливостей учнів і навчального матеріалу.

6. Постійна видозміна змісту уроку, методики його організації та проведення. Різноманітність змісту, методики і процесуального забезпечення уроку сприяє формуванню інтересу в учнів до занять фізичними вправами і спонукає їх до активної діяльності.

7. Забезпечення травмобезопасности уроку. Підвищена травмонебезпека уроку фізичної культури обумовлена тим, що його специфічним змістом є різноманітна рухова

діяльність на гімнастичних снарядах, зі снарядами і без снарядів. Неправильна організація навчально-виховного процесу може призвести до різних травм учнів (забиті місця, вивихи, струси, переломи та ін.). Добре продумана організація уроку, прийоми і способи допомоги і страховки, особлива серйозна увага, яку приділяють вправам з підвищеною травмонебезпекою (зіскоки з гімнастичних снарядів, лазіння по канату, метання гранати і ін.), дозволяють виключити травмування на уроках.

8. Постійний контроль за процесом і результатами навчальної діяльності учнів. На кожному уроці забезпечується оперативне управління діяльністю учнів. Воно здійснюється на основі аналізу та оцінці виконання навчальних завдань і реакції організму на навантаження з урахуванням суб'єктивних відчуттів учнів.

34.3. Постановка завдань уроку

Перед кожним уроком обов'язково повинні ставитися конкретні завдання. У методиці фізичного виховання все завдання прийнято ділити на три групи, виходячи з їхньої спрямованості: *освітні, оздоровчі, виховні*.

Педагогічні завдання необхідно формулювати, можливо, конкретніше, освітні же – із зазначенням рівня оволодіння технікою руху.

Освітні завдання озброюють учнів знаннями з фізичної культури, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи. При навчанні руховим діям завдання уроку формулюють таким чином:

- при ознайомленні з руховою дією: «Ознайомлення з технікою ...» (і далі вказують ту вправу або окремий її елемент, який освоюється);
- при розучуванні рухової дії: «Розучування техніки виконання ...»;
- при вдосконаленні рухової дії: «Удосконалення техніки виконання ...».

Першим на уроці вирішують завдання ознайомлення з технікою рухової дії, другим – розучування, третім – вдосконалення.

Якщо вправа відповідно до навчальної програми вивчається тільки в одному класі, є відносно простою за технікою виконання, але значущою в прикладному відношенні, то доречно використовувати дієслово «навчити», тобто послідовно на одному занятті пройти всі три етапи навчання рухової дії (конкретним прикладом може слугувати навчання високому старту).

Якщо вправа представлена в програмі вперше, але її засвоєння передбачено в наступних класах, то на початковому етапі навчання можуть бути використані такі формулювання: «вивчити основу техніки рухової дії», «сформувати орієнтовну основу рухової дії», «освоїти основні елементи рухової дії». В якості окремих дієслів на першому етапі навчання, додатково до зазначених, можна використовувати такі як: «ознайомити», «створити» (уявлення), «вчити», «розучити» (як приватне завдання), «виділити», «виробити», «усунути», «попередити», «добитися», «приступити», «перевірити». Якщо вправа вже вивчалася в попередньому класі, то при її подальшому освоєнні на другому етапі навчання рухової дії можуть бути використані такі дієслова, як: «повторити», «поглибити», «конкретизувати», «удосконалити», «добитися», «продовжити», «відновити» (попередній досвід), «поповнити», «оптимізувати», «підвищити» (ефективність), «завершити» (формування рухового уміння), «оцінити». У разі, коли в процесі освоєння рухової дії учні виходять на третій етап навчання, додатково використовують такі дієслова, як: «довести» (рухову дію до навички), «забезпечити» (стабільність і варіативність виконання вправи), «закріпити», «вдосконалювати», «гармонізувати» (техніку рухів і рівень розвитку рухових здібностей), «оцінити».

Завдання повинні бути конкретними і реальними і відображати те, що намічено досягти і може бути досягнуто саме в даному конкретному уроці, наприклад: «Розучити стройові прийоми», «Сприяти формуванню правильної постави», «Створити уявлення про рухову дію», «Вчити відштовхування після розбігу в 3-5 кроків в стрибках у висоту», «Розвивати швидкісні здібності» і т.п.

Найголовнішим при формулюванні освітніх завдань є правильне визначення етапу навчання рухової дії, далі він виступає в якості приписи, які загальні і приватні задачі і в якій послідовності їх ставити. При цьому недостатньо спиратися тільки на зміст програми. Обов'язковою є попередня перевірка рівня технічної підготовленості школярів. І тоді може виявитися, що замість вдосконалення або поглибленого вивчення, треба опановувати основами техніки.

До числа освітніх відносять завдання теоретичного і методичного характеру. При їхньому формулюванні найчастіше використовують такі дієслова: «розповісти», «повідомити», «нагадати», «роз'яснити», «пояснити», «обговорити», «перевірити», «надати» (загальне уявлення), «продемонструвати» (методику), «закріпити», «добитися» (знання), «оцінити» і ін.

Освітні завдання можуть бути загальними, поставленими на урок, і приватними, які розв'язуються в конкретному уроці. Постановка в конспекті тільки загальних завдань, особливо при навчанні руховим діям (вчити, продовжити вчити), привчає учнів, в майбутньому і вчителів фізичної культури, мислити стереотипно, не дозволяючи вникати в суть (сенса) застосовуваних вправ, ускладнює формування творчого мислення в конструюванні уроку.

Оздоровчі завдання. Перший напрямок оздоровчої роботи на уроках фізичної культури (розвиток рухових якостей) є визначальним. Виділення такого роду завдань в уроці є директивно обов'язковим.

На кожен урок недоцільно і нереально ставити завдання з розвитку всіх рухових якостей. У формулюванні завдання слід вказувати, який вид якості планується розвивати (наприклад, не сили взагалі, а силової витривалості, або не швидкості взагалі, а швидкості рухової реакції). Окрім того, конкретизація передбачає в деяких випадках вказування в формулюванні завдання ведучого засобу.

Отже, завдання з розвитку рухових якостей можуть бути сформульовані таким чином: «Розвивати силову витривалість м'язів плечового поясу» (або будь-яких інших), «Розвивати загальну витривалість за допомогою бігу», «Розвивати стрибучість», «Розвивати швидкість рухової реакції», «Формувати максимальний темп рухів в бігу», «Розвивати точність рухів», «Розвивати активну рухливість тазостегнових суглобів», «Розвивати здатність до рівноваги при вертикальних обертаннях».

Для того щоб визначити можливу кількість завдань з розвитку рухових якостей на окремий урок, можна виходити з положення: якщо завдання поставлене, то повинно бути виділено час і визначені засоби для його вирішення на уроці. Дотримання цієї вимоги, як показує досвід роботи, дозволяє досить чітко визначити кількість завдань на урок з розвитку рухових якостей і конкретизувати їхній зміст.

Оздоровчі завдання. Завдання, які стосуються напряму оздоровчої роботи (загартовування) можна сформулювати так: «Організувати загартовування за допомогою впливу сонячних променів (повітряних, водних процедур).

Оздоровчі завдання напряму формування техніки дихання є характерними для процесу фізичного виховання. Здатність правильно дихати при виконанні різних вправ необхідно формувати. Ця здатність оптимізує рухову діяльність людини з позицій енерговитрат. Наводимо можливі формулювання таких завдань: «Формувати ритм дихання при бігу», «Вчити акцентованому видиху», «Вчити диханню через ніс», «Вчити дихати без затримок при виконанні фізичних вправ», «Вчити поєднувати різні види дихання» тощо.

Напрям пов'язаний з профілактикою постави. Необхідно відзначити, що стосовно процесу фізичного виховання контроль за поставою учнів повинен здійснюватися не тільки за формою хребта, але і за склепінням стопи. Вся робота складається з визначення вихідних форм хребта і стопи, створення умов для стабілізації нормальних форм, контролю за процесом формування постави і корекції виявлених порушень.

Виховні завдання забезпечують позитивний вплив занять фізичними вправами на виховання властивостей і якостей особистості учня. При вирішенні завдань виховання особистості формулювання конкретизуються відповідно до вікових особливостей школярів і специфіки змісту навчального матеріалу, наприклад: «Виховання сміливості при зіскоку з гімнастичного козла», «Виховання почуття витримки в лижних гонках на дистанції 5 км» і т.д.

Запитання для самоконтролю:

1. Розкажіть, які переваги уроку фізичної культури перед іншими формами фізичного виховання в школі?
2. Сформулюйте вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
3. Класифікуйте уроки фізичної культури за типом і видом.
4. Сформулюйте завдання до уроку фізичної культури за темою «Техніка кидка в волейболі»

ЛЕКЦІЯ 35. СТРУКТУРА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

- 35.1. Структура уроку фізичної культури
- 35.2. Організаційне забезпечення уроку
- 35.3. Регулювання навантажень на уроці фізичної культури

35.1. Структура уроку фізичної культури

Кожний урок фізичної культури має три функціонально пов'язаних складових частин: підготовчу, основну, заключну.

Послідовність цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму під впливом фізичних навантажень. На початку навантаження організм долає інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності своїх органів і систем. Це називається фазою впрацювання, яка відповідає підготовчій частині уроку. Потім досягнутий рівень функціональної працездатності певний час зберігається з невеликими коливаннями в бік її збільшення або зниження. Це називається фазою стійкої працездатності, яка відповідає основній частині уроку. Коли учні починають витрачати функціональні резерви робочих органів і систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.), їхня працездатність поступово знижується. Це називається фазою виснаження або стомлення, яка відповідає заключній частині уроку.

Підготовча частина уроку. Основна її мета – підготувати учнів до виконання вправ в основній частині заняття.

Виходячи з цього, в підготовчій частині вирішують такі методичні завдання:

- забезпечення початкової організації учнів і їхнього психічного настрою на заняття (шикування, повідомлення завдань уроку);
- активування уваги і підвищення емоційного стану учнів (стройові вправи, різні види ходьби, бігу, вправи в русі, ігрові завдання для активізації уваги і підвищення емоційного стану);
- забезпечення загальної функціональної готовності організму до активної м'язової діяльності (виконання нескладних фізичних вправ: комплекси загально-розвивальних вправ у строю і окремі спеціально-підготовчі вправи (на місці в розімкнутому строю) без предметів, з предметами і обтяженнями; вправи на гімнастичній стінці і лавках і ін);
- забезпечення спеціальної готовності до першого виду вправ основної частини уроку (виконання підвідних і підготовчих вправ).

При складанні комплексу вправ для підготовчої частини уроку слід пам'ятати, що підбір вправ і їхнє чергування залежать від завдань, для вирішення яких складається комплекс, а також від статі, віку і фізичної підготовленості учнів. Вправи з високою інтенсивністю не включають в підготовчу частину, бо вони можуть знизити продуктивність роботи школярів.

У комплекс засобів для розминки включають вправи з почерговим впливом на основні групи м'язів і поступовим зростанням навантаження.

Зазвичай, вправи виконуються на рахунок 2, 4 і 8:

- а) після попереднього показу і пояснення викладача;
- б) одночасно з показом і поясненням викладача;
- в) тільки за показом;
- г) тільки за поясненням.

Число вправ в комплексі зазвичай не перевищує 8-10.

При проведенні загально-розвивальних вправ для активізації уваги учнів і підвищення їхнього емоційного стану рекомендують використовувати:

- 1) хлопки руками;
- 2) виконання вправ із закритими очима;
- 3) виконання вправ з фіксацією окремих положень (поз) на рахунок до 5-7;
- 4) виконання вправ в різному темпі;
- 5) виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди руху;
- 6) виконання однієї і тієї ж вправи з різних вихідних положень.

Можна використовувати такий порядок виконання загально-розвивальних вправ:

- 1) ходьба,
- 2) біг,
- 3) вправи для рук і плечей,
- 4) вправи для тулуба,
- 5) вправи для ніг,
- 6) стрибки,
- 7) дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Необхідно так підібрати вправи, щоб вони:

- 1) починалися з різних вихідних положень (різних стійок, сидов, положень лежачи, упорів і положень рук);
- 2) мали різну спрямованість, кінематичні і динамічні характеристики (різні групи м'язів, напрямки, амплітуду, темп і характер виконання);
- 3) містили в одному циклі від двох до восьми рухів.

Для підвищення інтересу школярів до виконання загально-розвивальних вправ і більш успішного вирішення завдань підготовчої частини уроку можна застосовувати різноманітні способи проведення цих вправ.

Роздільний спосіб характеризується тим, що після виконання кожної вправи комплексу робиться пауза. При цьому способі учні точніше виконують рухи, викладачеві легше їх контролювати.

Потоковий метод полягає в тому, що весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для подальшого.

Виконання вправ в парах.

Виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами, з гімнастичною лавкою, на гімнастичній стінці і т.д.).

Виконання вправ в русі.

Загальна тривалість підготовчої частини становить 10-20% від загального часу уроку і залежить від:

- тривалість заняття,
- бачення навчального матеріалу,
- температури навколишнього середовища та ін.

Для успішного вирішення завдань підготовчої частини уроку викладачеві необхідно:

- правильно вибирати місце для показу вправ;
- в потрібному темпі і зручному для перегляду ракурсі показувати вправи;
- коротко і точно називати вправи, які він показує;
- правильно, своєчасно і досить голосно подавати команди;
- допомагати учням дзеркальним показом, здійснювати підказки і підрахунки;
- домагатися точного і синхронного виконання вправ;
- виправляти по ходу виконання вправ помилки, допущені учнями.

Основна частина уроку. Мета основної частини – вирішення найбільш значущих оздоровчих, освітніх і виховних завдань, передбачених навчальною програмою і планом даного уроку.

У зміст більшості уроків входять:

- 1) розучування нових рухових дій;
- 2) закріплення і вдосконалення засвоєних раніше рухових умінь і навичок загальноосвітнього, прикладного та спортивного характеру;
- 3) розвиток фізичних якостей;
- 4) виховання моральних, інтелектуальних і волевих якостей;
- 5) формування спеціальних знань.

Спочатку розучують нові рухові дії або їхні елементи.

Закріплення і вдосконалення засвоєних раніше навичок проводиться в середині або кінці основної частини уроку.

Вправи, які вимагають прояву швидкісних, швидкісно-силових якостей, тонкої координації рухів, виконують на початку основної частини уроку, а вправи, пов'язані з силою і витривалістю, - наприкінці. Причому виховання спеціальної витривалості, якщо вона запланована, здійснюється раніше, ніж виховання загальної витривалості.

Склад всіх вправ в основній частині уроку повинен бути таким, щоб вони надавали різнобічний вплив.

В процесі навчання руховим діям викладачеві слід:

- уникати одноманітності в манері ведення уроку, в підборі засобів і методів навчання;
- використовувати різноманітні методи оцінки: схвалення, заохочення, зауваження, осуд (при цьому необхідно дотримуватися справедливості та об'єктивності, відчуття міри і такту);
- індивідуально виправляти помилки, вказуючи причину їхнього виникнення, і дотримуватися вимоги «вчити всіх і окремо кожного»;
- формувати в учнів уміння самостійного виконання фізичних вправ.

Для становлення навичок в процесі навчання необхідно виконувати правильні рухи з повторенням не менше 8-10 разів, а при закріпленні вже вивченого руху – в межах 20-30 разів. Багаторазове повторення вправ необхідне для створення міцних навичок. Адже це нерідко викликає в учнів стомлення, втрату інтересу до виконання рухової дії. Цей стан є природною реакцією організму на одноманітний характер навчально-практичної діяльності.

Для підтримки емоційного тону і закріплення пройденого на уроці матеріалу викладачеві слід завершувати основну частину рухливими іграми та ігровими завданнями і вправами з включенням рухів, вивчених на уроці. Однак необхідно пам'ятати, що гра виступає як допоміжний, додатковий метод. Її використовують лише тоді, коли рух досить добре освоєний і увага учнів зосереджена не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умови і ситуації, в яких він виконується.

Рухлива гра виступає як метод закріплення і вдосконалення досвіду, виконуваного в підвищеному емоційному стані, в ситуаціях, що змінюються, при зовнішніх протидіях. Включаючи в ігри той чи той елемент рухової дії, важливо стежити, щоб основна структура руху в процесі гри не порушувалася.

В середньому шкільному віці на етапі розучування вправ на уроці слід застосовувати змагальний метод навчання. Об'єктом змагальної діяльності є показники якості виконання елементів або цілісних рухових дій.

Жоден урок не повинен проходити без включення в нього спеціальних вправ, які сприяють розвитку тих чи тих фізичних якостей. При виборі вправ важливо дотримуватися певних рекомендацій.

Для досягнення найкращих результатів у розвитку швидкості слід включати в урок вправи по миттєвому реагуванню на різні сигнали, подолання коротких відстаней за мінімальний час. Окрім того, необхідно підбирати вправи, що викликають швидкі переміщення, бистроту дій, частоту рухів. Це старту з різних вихідних положень, біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки через скакалку, а також рухливі і спортивні ігри, зустрічні естафети і т.д. Такі вправи (за винятком ігор і естафет) краще застосовувати на початку основної частини уроку, коли організм ще не стомлений. Прояву максимуму швидкісних можливостей сприяють змагальні та ігрові прийоми виконання вправ.

Для розвитку сили типовими є вправи загально-розвивального характеру без предметів і з предметами: лазіння по вертикальному канату, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи на гімнастичних снарядах, використання гантелей, тренажерів, різні види єдиноборств і т.д. Такі вправи доцільно включати наприкінці основної частини.

Витривалість треба розвивати на кожному уроці, застосовуючи спеціальні вправи і збільшуючи щільність і інтенсивність занять. Особливо ефективні біг на середні дистанції, кроси, біг на лижах, рухливі і спортивні ігри. В молодших класах в основному застосовують біг в повільному, рівномірному темпі, тобто біг зі швидкістю 2-3 м / с, а також рівномірний біг в поєднанні з ходьбою і комплексами загально-розвивальних вправ. У середніх і старших класах використовують рівномірний біг тривалістю 8-25 хв, повторний біг на відрізках 200-800 м і ін. В основній частині заняття вправи на витривалість завжди слід виконувати останніми. Вправи на розвиток загальної витривалості слідує після вправ на розвиток спеціальної.

Розвитку координації рухів сприяють рухливі і спортивні ігри, акробатичні вправи, смуги перешкод, естафети з предметами і різні вправи з використанням нестандартного обладнання і ін. Ці вправи доцільно включати в початок основної частини, а іноді і в підготовчу. Для розвитку вестибулярної стійкості треба частіше застосовувати вправи на рівновагу.

Специфіка предмета «Фізична культура» допомагає викладачеві успішно виховувати на уроках і особистісні якості учнів. Для того щоб досягти найбільшого ефекту у вихованні моральності, необхідно застосовувати на кожному уроці різні засоби виховного характеру: підбір завдань, які сприяють згуртуванню колективу учнів; організація спільних дій, взаємодопомога, взаємовиручка, заохочення позитивних і осуд негативних вчинків, скоєних учнями на уроці, і ін. Для виховання особистісних якостей треба ставити перед учнями складні, але посильні завдання, стимулювати досягнення мети. Так, для виховання сміливості та наполегливості можна використовувати вправи, пов'язані з подоланням нерішучості і страху перед виконанням, наприклад, опорних стрибків, вправ на гімнастичних снарядах і ін.

Тривалість основної частини уроку залежить від обсягу та інтенсивності навантаження, статі і віку учнів і ін. В межах шкільного уроку фізичної культури вона зазвичай триває 25-30 хв.

Заклучна частина уроку. Мета заключної частини уроку – поступове зниження функціональної активності організму школярів і приведення його у відносно спокійний стан. Відповідно цьому заключна частина вирішує ряд методичних задач:

- зниження фізіологічного збудження і зайвого напруження окремих груп м'язів (повільний біг, спокійна ходьба, вправи в глибокому диханні і на розслаблення, самомасаж);

- регулювання емоційного стану (заспокоїливі рухливі ігри, ігрові завдання, вправи на увагу);

- підведення підсумків уроку з оцінюванням викладачем результатів діяльності учнів (тут необхідно передбачити подальше стимулювання свідомої активності школярів на наступних уроках);

- повідомлення домашнього завдання для самостійних занять фізичними вправами, для підтягування «слабких місць».

Тривалість заключної частини уроку 3-5 хв.

35.2. Організаційне забезпечення уроку

Ефективність уроку фізичної культури визначається не тільки методикою проведення уроку, а й низкою організаційних умов: раціональним використанням наявного обладнання та інвентарю; застосуванням технічних засобів навчання; урахуванням специфіки місця проведення заняття (спортивний зал або пришкольній спортивний майданчик, стадіон або парк, рівна або пересічена місцевість); характером зовнішнього середовища і т.д.

Організаційне забезпечення уроку передбачає:

1) створення санітарно-гігієнічних умов;

2) матеріально-технічне забезпечення;

3) вибір способу (методу) організації діяльності учнів на уроці, який дозволить найкращим чином виконати поставлені завдання.

Санітарно-гігієнічне забезпечення умов для проведення уроку передбачає весь комплекс заходів, що забезпечують оздоровчий ефект від занять фізичними вправами.

У зв'язку з цим санітарно-гігієнічний стан місць занять має відповідати встановленим нормам (у всякому разі, цього слід добиватися). Так, температура повітря для спортивного залу підтримується (найбільш сприятлива) в межах 14-16° С.

Після кожного заняття з класом в школі необхідно провітрювати зал протягом всієї перерви. Встановлено, що вентиляція повітря в легенях людини в спокої коливається в межах від 4 до 6 літрів у 1 хв, а при вправах високої інтенсивності (біг, спортивні ігри та ін.) поглинання повітря організмом зростає в 10 разів і більше. Тому дуже важливо забезпечувати в місцях занять фізичними вправами належну чистоту повітря.

Дуже велику увагу слід постійно приділяти підтримці чистоти підлоги залу, гімнастичних матів, снарядів, спортивного інвентарю. Слід проводити після кожного уроку вологе прибирання підлоги залу, протирати мокрою ганчіркою гімнастичні мати, а капітальне прибирання – миття підлоги, обтирання снарядів, інвентарю (спочатку вологим способом, а потім сухою ганчіркою) здійснювати обов'язково після закінчення всіх занять в залі.

Недотримання цих важливих санітарно-гігієнічних вимог призводить до великого скупчення пилу в приміщенні. Заняття в таких умовах завдають великої шкоди здоров'ю, бо в легені надходить заповишене повітря. Окрім того, в неприбраному залі забруднюються тіла і спортивний одяг школярів.

Матеріально-технічне забезпечення уроку передбачає забезпечення навчально-виховного процесу такою кількістю обладнання, інвентарю та місць виконання навчальних завдань, яке гарантувало б повноцінне рішення всього комплексу завдань при оптимальній щільності уроку.

За останні роки з ініціативи багатьох вчителів фізичної культури шкільні спортивні зали та майданчики оснащуються нестандартним (багатопрпускним) обладнанням, різними пристроями і тренажерами. Використання такого обладнання значно підвищує щільність занять, викликає підвищений інтерес учнів, створює широкі можливості для застосування найбільш ефективних організаційно-методичних форм уроку і в кінцевому рахунку багато в чому сприяє результативності занять.

У практиці фізичного виховання застосовують такі методи організації діяльності на уроці:

1. *Фронтальний метод* характеризується виконанням всім складом класу одного і того ж завдання незалежно від форм побудови учнів (в колонах, кількох шеренгах, в колі). Цей метод широко використовують у всіх частинах уроку, але переважно в підготовчій і заключній. Однак потрібно прагнути якомога більше використовувати фронтальний метод і в основній частині. Його використання сприяє забезпеченню високої моторної щільності (можна встигнути більше зробити за рахунок збільшення часу безпосередньо на рухову діяльність учнів), що дуже істотно. Фронтальний метод є ефективним при управлінні однорідною діяльністю учнів, яка не вимагає страхівки, наприклад – при розучуванні і вдосконаленні техніки виконання високого і низького старту в бігу на короткі дистанції, ряду найпростіших акробатичних вправ (перекидів, перекатів і ін.), при відпрацюванні технічних прийомів гри у волейбол в парах (передача м'яча і ін.). Важливою вимогою є таке розташування учнів, щоб вони не заважали один одному, всі бачили викладача, а він, у свою чергу, – учнів.

2. *Груповий метод* передбачає одночасне виконання в декількох групах різних завдань викладача. Поділ учнів на групи і визначення змісту завдань здійснюються з урахуванням статі, рівня підготовленості та інших ознак (наприклад, по вагозростовим показникам на уроках баскетболу, боротьби). Цей метод використовують переважно в середніх і старших класах. Але його застосування вимагає спеціальної підготовки помічників вчителя з числа найбільш підготовлених учнів і їхнього завчасного інструктування по навчальному матеріалу майбутнього уроку.

3. *Індивідуальний метод* полягає в тому, що учням пропонують індивідуальні завдання, які вони виконують самостійно. Як правило, індивідуальні завдання призначені для школярів, які значно відрізняються від основного складу класу за своєю підготовленістю, здібностями, а іноді за станом здоров'я. Метод широко застосовується в спортивних іграх і переважно в старших класах.

4. *Коловий метод* передбачає послідовне виконання учнями серії завдань (вправ) на спеціально підготовлених місцях («станціях»), як правило, розташованих по колу залу або спортивного майданчика. Зазвичай в коло включають від 4 до 10 вправ («станцій»). На кожній «станції» учні виконують один вид вправ або рухових дій. Їх склад підбирається з розрахунком на комплексний розвиток рухових здібностей і підвищення функціональних можливостей організму. Все коло проходять від 1 до 3 разів без інтервалу або з певним інтервалом відпочинку між «станціями». Метод застосовується в середніх і старших класах.

35.3. Регулювання навантажень на уроці фізичної культури

Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм учнів. Доза навантаження – це його певна величина, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності. Дозувати навантаження – значить строго регламентувати його обсяг і інтенсивність.

Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, витратами часу на заняття, кілометражем подоланої відстані (дистанції) і іншими показниками. Інтенсивність характеризується показниками темпу і швидкості рухів, прискорення, частоти серцевих скорочень і ін. Співвідношення між ними при виконанні фізичних вправ має обернено пропорційну залежність: чим більший об'єм навантаження, тим менше його інтенсивність, і навпаки. За характером м'язової роботи навантаження можуть бути стандартними і змінними.

Дією навантаження є реакція організму на виконану роботу. Її показники – частота серцевих скорочень і зовнішні ознаки втоми учнів. Градація зовнішніх ознак за ступенем втоми при фізичних навантаженнях представлена в таблиці 35.1.

Таблиця 35.1

Зовнішні ознаки стомлення

Ознаки	Ступень стомлення		
	легка	значна	велика
Колір шкіри обличчя та тулубу	невелике почервоніння	значне почервоніння	різке почервоніння, збліднення, поява носогубного трикутника.
Пітливість	невелика, частіше на обличчі	велика, голови і тулуба	дуже сильне потовиділення, виступ солі
Дихання	прискорене рівне	значне почастишання, періодично через рот	різко прискорене, поверхнєве, поява задишки
Рухи	не порушені	невпевнені	похитування, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок
Увага	безпомилкова	неточність виконання команд	уповільнене виконання завдань, часто на повторну команду
Самопочуття	скарг немає	скарги на втому, серцебиття, задишку і т.д	сильна втома, біль в ногах, запаморочення, задишка, шум у вухах, головний біль, нудота і ін.

Всі зазначені вище показники в різному ступені і різних відносинах відображають величину впливу фізичного навантаження на організм займаються, що дозволяє визначати і регулювати навантаження в процесі заняття.

Теоретико-методичну основу оптимального дозування навантажень складають закономірності адаптації організму до дії фізичних вправ, розвитку тренуваності. Виходячи з цього, сформульовані і науково обгрунтовані методичні положення: адекватність навантажень (відповідність індивідуальним функціональним можливостям організму), поступовість підвищення навантажень (забезпечує розвиток функціональних можливостей), систематичність навантажень (їхня послідовність і регулярність).

Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними за своїми параметрами (обсягом, інтенсивністю, інтервалах відпочинку), що забезпечує ефект тренування. Недостатні навантаження неефективні, оскільки ведуть до втрати навчального часу, а надмірні – завдають шкоди організму.

Якщо навантаження не змінюється, то його вплив стає звичним і перестає бути розвивальним стимулом. Із зазначеної причини поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною вимогою.

Найбільш інформативним, об'єктивним і широко використовуваним в практиці показником реакції організму на фізичне навантаження є величина частоти серцевих скорочень (ЧСС). При дозуванні навантажень в цілях підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи їх величина за показником ЧСС рекомендується не нижче за 130 уд./хв (при цьому спостерігається максимальний ударний обсяг серця). Тому величина навантажень при ЧСС, рівної 130 уд./хв, відповідає порогу тренувального навантаження. В оздоровчих цілях оптимальний діапазон навантажень на заняттях знаходиться в межах ЧСС від 130 до 170 уд./хв.

Отже, найбільший загальнозміцнюючий оздоровчий ефект на заняттях з учнями підліткового і юнацького віку досягається вправами аеробної спрямованості середньої та великої інтенсивності (за допомогою рухливих ігор, естафет, спортивних ігор, плавання, бігу, ходьби на лижах та ін.). Діапазон навантажень середньої інтенсивності становить 130-160 уд./хв і великої інтенсивності – 161-175 уд./хв.

Суворе регулювання фізичних навантажень і їхнє чергування з відпочинком забезпечують спрямований вплив фізичних вправ на функціональну активність органів і структур організму дітей шкільного віку.

Регулювання параметрів навантаження на уроці фізичної культури досягається багатьма різноманітними способами і методичними прийомами. Найбільш ефективними і доступними прийомами є:

- зміна кількості повторень вправи;
- зміна сумарної кількості вправ;
- зміна швидкості виконання вправи;
- збільшення або зменшення амплітуди рухів;
- варіювання величин зовнішніх обтяжень;
- виконання вправ в ускладнених або полегшених умовах (наприклад, біг в гору і біг під гору або біг по доріжці стадіону і біг по піску і т.д.);
- зміна вихідних положень (наприклад, вистрибування вгору з напівприсяду і присіду, згинання та розгинання рук в упорі лежачи з положенням ніг на підлозі і на гімнастичній лаві і т.д.);
- зміна довжини дистанцій в бігу, плаванні, лижах;
- проведення занять на звичайному, збільшеному або зменшеному майданчику (в спортивних іграх);
- варіювання застосовуваних методів (рівномірний, ігровий, змагальний і ін.);
- збільшення або зменшення часу (інтервалів) і характеру відпочинку між виконанням вправ.

У кожному конкретному випадку викладачем застосовуються найбільш оптимальні способи регулювання фізичного навантаження для ефективного вирішення завдань уроку.

Запитання для самоконтролю:

1. Сформулюйте завдання кожної частини уроку фізичної культури.
2. Поясніть тривалість кожної частини уроку, від чого вона залежить?
3. Розкажіть, які вправи використовують в першій, другій та третій частині уроку?
4. Поясніть, що таке фізичне навантаження та як можна їм керувати?

ЛЕКЦІЯ 36. СКЛАДАННЯ КОНСПЕКТУ УРОКУ

36.1. Вимоги та рекомендації до процесу підготовки конспекту уроку

36.2. Основні заходи з розроблення конспекту уроку

36.3. Рекомендації щодо заповнення граф.

36.4. Оптимальна послідовність роботи над конспектом

36.1. Вимоги та рекомендації до процесу підготовки конспекту уроку

Складання конспектів уроків фізичної культури є основою прогностичної, планувальної та конструктивної самостійної діяльності студентів на педагогічній практиці і відображає рівень їхньої професійної компетенції.

Студенту необхідно пам'ятати, що уроки фізичної культури будуються відповідно до загальних педагогічних принципів, а також методичних принципів фізичного виховання. При побудові уроку ці принципи конкретизуються вже відомими нам вимогами:

- урок повинен вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, формувати інтерес учнів до занять фізичною культурою, спонукати їх до активної діяльності;

- завдання уроку повинні бути гранично конкретні, враховувати кількість і склад учнів, їхній вік, фізичний розвиток, підготовленість і стан здоров'я, забезпечувати спадкоємність попередніх занять з подальшими і водночас мати свою цілісність і завершеність;

- зміст уроку, методика його організації і проведення повинні постійно видозмінюватися, зберігаючи при цьому спрямованість педагогічних впливів на вирішення основних завдань;

- зміст і навантаження повинні поєднуватися з іншими загальноосвітніми уроками в розкладі навчального дня.

Навантаження повинне наростати всередині уроку, підвищуватися від уроку до уроку, відповідати особливостям учнів, спрямованості уроків і умов їхнього проведення, а також мотивувати до систематичних самостійних занять.

Конспект розробляють на основі плану-графіка навчального процесу та тематичного плану, складених відповідно до програми, за якої працює школа з урахуванням кількості і складу учнів, підсумків попереднього уроку, стану матеріальної бази, наявності наявного інвентарю, обладнання, місць занять, погодних та інших умов.

Основні помилки при складанні конспекту уроку. Звертаємо увагу на типові недоліки, характерні для студентів, які є наслідком недоліків складання конспекту уроку фізичної культури:

- студенти недостатньо чітко і конкретно формулюють завдання уроку, часто упускаючи оздоровчі та виховні.

- плануючи завдання з навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ, забувають про розвиток фізичних якостей і здібностей і формуванні знань;

- мало продумують організаційну та методичну сторони і заходи контролю майбутнього уроку, що не дозволяє в повній мірі вирішувати поставлені завдання;

- відсутній взаємозв'язок між підготовчою та основною частинами уроку, мізерний і одноманітний набір засобів підготовчої частини;

- недостатньо детально розробляється зміст основної частини уроку (підбір, послідовність, умови виконання підготовчих, підвідних вправ, дотримання безпеки, критерії оцінювання), що знижує ефективність навчального процесу;

- в ряді випадків мале фізичне навантаження, освітні завдання переважають по відношенню до розвиваючих. Чи не досягається необхідна щільність уроку, пульсова (фізіологічна) крива не збігається з планованою, дозування навантаження приблизне;

- заключна частина уроку часто формальна, не завжди плануються заходи відновного характеру, підведення підсумків, домашні завдання не продумані і не можуть піддаватися перевірці.

Всі ці недоліки підтверджують думку багатьох фахівців, та й самих студентів, що формування проектно-конструкторського мислення є однією з складних завдань в оволодінні вміннями і навичками професійної діяльності

36.2. Основні заходи з розроблення конспекту уроку

1. Уточнити основні і приватні завдання уроку з урахуванням даних попереднього заняття, наявності інвентарю та умов (в тому числі і метео-).

2. Починати планування треба з розробки основної частини занять:

- в комплексному уроці слід визначити раціональну послідовність вирішення поставлених завдань;

- здійснити вибір вправ, в тому числі розминок, підготовчих, підвідних, встановити їх дозування, методи і методичні прийоми виконання вправ, послідовність реалізації;

- продумати організаційні форми проведення основної частини уроку;

- встановити тривалість основної частини і визначити час на виконання кожного завдання.

3. Час, що залишився розподілити між підготовчої та заключної частинами, визначити їх зміст і методику проведення.

Ще більш конкретні дії при підготовці конспекту після визначення завдань уроку:

- визначити засоби і методичні прийоми вирішення кожного завдання навчання рухових дій;

- визначити теоретичні відомості, які слід повідомити учням на даному уроці;

- намітити місце і уточнити шляхи вирішення запланованих завдань вдосконалення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;

- розподілити в уроці всі навчальні завдання з урахуванням динаміки працездатності учнів (побудувати графік зміни ЧСС);

- проаналізувати намічені засоби і методи для того, щоб визначити їхню ефективність для вирішення завдань морального, трудового та естетичного виховання (якщо необхідно, то підібрати додаткові засоби);

- розробити методи організації навчальної діяльності учнів, а також намітити необхідне обладнання, інвентар та посібники;

- визначити критерії та форми оцінювання результатів навчальної праці.

Після уточнення завдань повинна визначатися якісна сторона уроку з позицій педагогічної та функціональної значущості. володіючи зазначеною інформацією можна прогнозувати і кількісну сторону, яка характеризує обсяг навантаження і його інтенсивність по ЧСС.

Потім підбирають найбільш раціональні методи організації вирішення завдань (навчання, чергування навантаження і відпочинку, переміщень учнів під час уроку), а також методи психолого-педагогічного впливу в ході занять.

У підручниках і методичних посібниках в даний час є різні думки щодо кількості та змісту граф конспекту. Підбір засобів для вирішення завдань уроку слід починати з вправ, що підводять до розумування рухової дії, а потім з циклу загальнорозвивальних вправ підбираються ті, які готують організм школярів до роботи в основній частині уроку.

Спочатку в конспекті уроку вказують дату, клас, мету, завдання уроку та необхідний інвентар.

Конспект складають з трьох частин: підготовчої, основної та заключної та записують за такою схемою:

Частина уроку	Приватні завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

36.3. Рекомендації щодо заповнення граф

1. У графі «Частини уроку» вказуються римськими цифрами частини уроку (підготовча, основна, заключна) і їхня тривалість (в хвилинах). Якщо цієї графі немає, то назви частин уроку виділяються в конспекті, на початку кожної частини, а тривалість (у хвилинах) вказується в графі «дозування».

2. У графі «Приватні завдання» записують конкретизовані завдання з навчання та вдосконалення рухової дії, яка засвоюється, розвитку фізичних здібностей, а також невеликі за своїм змістом додаткові завдання, які вирішуються паралельно з проходженням основного матеріалу уроку. Вирішення приватних завдань передбачається у всіх частинах уроку. Послідовність в постановці загальних і приватних задач повинна бути основою для підбору засобів, методів і форм організації заняття.

Приклади постановки приватних завдань.

Підготовча частина уроку:

а) повідомити завдання уроку; б) розучити повороти в русі; в) сприяти формуванню правильної постави і т.п.

Основна частина уроку: а) створити уявлення про підйом розгинанням на перекладині; б) вчити вибігання з низького старту по відмітках; в) ознайомити з основними правилами рухової гри і т.п.

Заключна частина: а) підвести підсумки уроку; б) сприяти концентрації уваги; в) повідомити домашнє завдання і т.п.

Якщо ця графа не виділяється окремо, то приватні завдання пишуться в змісті уроку перед засобами, якими вони вирішуються.

3. У графі «Зміст (уроку)» відповідно до послідовності розв'язання окремих завдань вказуються всі передбачені для проведення теоретичні відомості і фізичні вправи. Нумерація з одиниці в кожній частині. при записи загальнорозвивальних вправ (особливо на уроці гімнастики), які виконують на кілька рахунків, обов'язково записати вихідне положення (В.П.) і дії на кожен рахунок. Якщо в основній частині уроку використовується груповий метод, то в конспекті записується зміст вправ для кожного відділення і вказується порядок зміни видів вправ. Окремо записують вправи для хлопчиків і дівчаток при плануванні на уроці різного для них навчального матеріалу. При записи необхідно строго дотримуватися термінології, прийнятій у відповідному виді спорту.

Існують різні підходи до нумерації в графах «приватні задачі» і «Зміст» (уроку). Всі автори єдині в думці, що в кожній частині уроку номер приватних завдань і засобів починається з одиниці. У той же час, якщо графи «приватні завдання» і «зміст» розділені, то для порядку приватних задач існує своя нумерація, а нумерація засобів для вирішення кожного з них знову починається з одиниці. В разі, якщо ці графи об'єднані, то можна

приватні завдання не нумерувати, розташовуючи їх в конспекті в порядку проходження, а номери ставляться тільки перед вправами, які вирішують ці завдання.

4. У графі «Дозування (навантаження)» вказують кількість повторень (серій) вправ, витрати часу на виконання вправи (в хв, сек), величина подоланої відстані. Часто в конспекті вказують приблизне дозування. Однак, в тому випадку, коли стоять завдання розвитку фізичних здібностей, навантаження і відпочинок повинні строго регламентуватися. Необхідно усвідомлювати і відзначати в конспекті не тільки обсяг і інтенсивність навантаження, але і тривалість відпочинку між окремими вправами і серіями.

На уроках неприпустимі незрозумілі простої учнів, малий руховий режим, низька частота пульсових коливань. Сучасні наукові дані свідчать про те, що корисним вважається урок, на якому протягом 12-15 хвилин ЧСС коливається від 160 до 180 ударів за хвилину. Дозування вправ по 6-8 раз, яке часто спостерігається, є абсолютно неефективним, воно не носить розвивального характеру. Для того, щоб був досягнутий ефект розвитку, вправа повинна повторюватися не менше 25-30 разів. Низьке навантаження характерне для уроків гімнастики з використанням снарядів. Тут рекомендується для підвищення навантаження широко використовувати круговий метод із застосуванням додаткових снарядів, нестандартного обладнання, тренажерів або ж підбору комплексу підготовчих, підвідних або загально-розвивальних вправ для кожного відділення.

Не слід захоплюватися уроками, які переважно містять матеріал навчання на шкоду рухової активності учнів. Її рекомендується підвищувати не за рахунок великого обсягу матеріалу, а за рахунок інтенсивності, тобто давати меншу кількість вправ, але з великою кількістю повторень і за рахунок скорочення тривалих і часом непотрібних пояснень і перебувань.

Для виховання фізичних якостей рекомендують користуватися такими часовими режимами роботи і відпочинку.

Режим 1 – розвиток швидкості і спритності:

робота	відпочинок	робота	відпочинок	робота
8-20 с.	1 хв.	8-20 с.	до 1 хв.	8 -20 с.

Виконується 3-4 серії, відпочинок між серіями 2-3 хв. (активний).

Інтенсивність 85% і вище.

Режим 2 - розвиток швидкісної витривалості:

робота	відпочинок	робота	відпочинок	робота
20 с.-2 хв.	2 -3 хв.	20 с.-2 хв.	2-3 хв	20 с.-2 хв

Виконується 3-4 серії, відпочинок 2-3 хв. (повний). Інтенсивність 75-85%.

Режим 3 – розвиток витривалості:

робота	відпочинок	робота	відпочинок	робота
2-5 хв.	3 -4 хв.	2-5 хв.	3-4 хв.	2 -5 хв.

Виконується 2-3 серії, відпочинок 4-5 хв. (повний). Інтенсивність 75% і менше.

Підвищення навантаження можна вести за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

ЧСС підтримуючого режиму 120-130 уд / хв.

ЧСС тренувального режиму 140-160 уд / хв.

ЧСС максимально-тренувального режиму роботи 160-180 уд / хв.

У таблиці 36.1., наведені дані для дозуванні навантажень на уроках фізичної культури школярів.

Таблиця 36.1

Дозуванні навантажень на уроках фізичної культури школярів

Спрямованість (фіз.якість)	Групи м'язів	Вправи	Інтенсивність	Обсяг				Метод виконання
				Розвивальний		Підтримувальний		
				К-ть серій	Час, хв	К-ть серій	Час, хв	
Сила	Плечовий пояс	Основна гімнастика; Гімнастика зі знаряддями	70-75% від макс або ПМ 8-12 Інтервал між серіями 40-90	3	4-5	2	2-3	Повторний-серійний
	Ноги			3		2		
	Прес			3		2		
	спина			3		2		
Швидкісна вибухова сила	Тулуб, плечовий пояс, руки. Ноги	Метання, стрибки	80-100% від макс.	3 (3-2 повторення)	6	2	3	Повторний-серійний
Бистрота		Біг, ігри	80-100% від макс.	2 (по 2-3 повторення)	3	1	1	Повторний-серійний
Загальна витривалість		Бег, ігри	150-160 уд/хв	15 хв		15 хв		Безперервний, рівномірний

Одним з важливих компонентів впливу фізичних вправ є тривалість і характер інтервалів відпочинку між ними, від яких залежить виборче розвиток фізичних здібностей. При розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей і спритності при максимальній інтенсивності застосовуються великі інтервали відпочинку (150-180 с), а при розвитку витривалості і гнучкості – скорочені (60-90 с).

При великій інтенсивності інтервали відпочинку в 150-180 с зберігаються тільки при розвитку спритності і швидкісної витривалості. У цій зоні інтенсивності для розвитку швидкісно-силових здібностей і гнучкості використовуються скорочені інтервали.

Як правило, малі інтервали відпочинку перемежуються пасивними рухами, а великі – активними руховими діями.

В залежності від інтенсивності вправ характеризують три типи інтервалів відпочинку: великий, що дозволяє відновити працездатність до чергового повторення вправ; скорочений, коли виконання таких вправ проводиться на тлі, близькому до початкового рівню, але працездатність ще не відновилася; малий, коли повторення подальшого вправи відбувається на тлі значно зниженої працездатності.

5. У графі «Організаційно-методичні вказівки (методичні прийоми навчання, виховання, організації)» вказують способи організації, методи виконання вправ, вимоги до їхнього виконання. Записи можуть відображати конкретні методи і методичні прийоми навчання рухової дії, якими передбачає користуватися викладач, методичні прийоми проведення окремих вправ, наприклад: зміст пояснень вчителя, використання певних наочних посібників, прийомів, які підвищують активність учнів, способи контролю і оцінювання виконання завдань, методи індивідуального підходу, зміст і методи виховної роботи.

У цій графі рекомендують записувати такі групи вказівок.

За організацією уроку: порядок зміни вправ і перебудовувань, переміщень; характер організації учнів і їхньої самостійної роботи; підготовка і прибирання місць занять, забезпечення безпеки, страховка, допомога, порядок користування інвентарем; залучення учнів до суддівства, робота груповодів. Наприклад: акробатичні вправи виконують самостійно з подальшою перевіркою якості учителем; суддівство тренувальної гри в баскетбол доручити учням за чергою; розподілити учнів по парах для забезпечення взаємоконтролю.

За методикою навчання і виховання (вивчення нового, повторення, тренування, усунення помилок, вдосконалення техніко-тактичних елементів, полегшення або ускладнення умов виконання вправ, розвитку фізичних якостей і здібностей, моральне виховання, створення найбільш чіткого уявлення про рух, перевірка та оцінювання знань, умінь і навичок):- пояснити, від чого залежить досягнення мети навчання; на які закономірності спирається той чи той рух або рухова дія;- звернути увагу на вихідне і кінцеве положення руки і шлях її переміщення при метанні м'яча (гранати);- задати темп виконання вправи, використовуючи удари;- використовувати орієнтир (розмітку) при виконанні завдання (оцінювання вправи);- перевірити вміння страхувати вправи на брусах;- для уточнення завдання використовувати показ вправи кращим учнем;- дати домашнє завдання для розвитку стрибучості (сили, точності, витривалості і т.п.).

У вигляді навчальних карток, які додаються до конспекту, можуть бути:

- ігрова картка, в якій записується зміст рухової гри;
- картка або комплект карток з організації колового тренування (чітке зображення вправи на «станції», навантаження (у часі або кількості раз); відпочинок між «станціями» або «колами» (характер і величина);
- навчальні картки для самостійної роботи по відділеннях на уроках гімнастики повинні включати:
 - а) термінологічно правильну назву вправи;
 - б) кінограму вправи;
 - в) підвідні і підготовчі вправи (порядок засвоєння елементів комбінації);
 - г) вимоги безпеки і страховки;
 - д) критерії оцінювання.

36.4. Оптимальна послідовність роботи над конспектом

Перед складанням конспекту вчитель повинен знати кількість і склад учнів (основна і підготовча групи, звільнені), їхній рівень підготовленості, в тому числі і ступінь освоєння матеріалу попереднього уроку, а також умови, в яких буде проводитися урок. Йому потрібно обов'язково знати вимоги державної та робочої програм і враховувати критерії оцінки якості проведення уроку.

З урахуванням усього перерахованого, на майбутній урок плануються загальні і приватні задачі, порядок вирішення яких визначає структурну основу побудови конспекту.

З метою оптимізації конструювання і написання конспекту уроку з фізичної культури більшість фахівців рекомендують таку послідовність роботи:

1. Формулювання основних завдань уроку, їх осмислення у взаємозв'язку з завданнями попередніх і наступних уроків (згідно рекомендацій з планування навчального матеріалу і програми з фізичної культури, використовуваної в даній школі).

2. Розробка графіка функціональної напруженості (інтенсивності по ЧСС) фізичної діяльності учнів на уроці.

3. Визначення змісту, дозування і методики організації діяльності учнів на уроці:

а) в основній частині уроку (приватні задачі, найбільш ефективні умови для їхнього вирішення);

б) центральне місце в підготовчій частині уроку займає функціональна підготовка до майбутньої діяльності. Вона характеризується поступовим збільшенням навантаження.

Зміст застосовуваних фізичних вправ умовно ділять на дві частини: перша спрямована на різнобічну активізацію органів і структур учнів, посилення діяльності дихання, кровообігу, обмінних процесів; друга – на посилення діяльності функціональних систем, що забезпечують рухову активність при рішенні задач основної частини уроку, і вона повинна бути конкретна для кожного заняття. Різкого розмежування між підготовчою та основною частинами не повинно бути;

в) в заключній – зниження навантаження, концентрація уваги.

При цьому доцільно в першу чергу визначити зміст діяльності учнів (придбання знань, оволодіння руховими діями, розвиток фізичних здібностей), методи її організації (тобто діяльність вчителя) в основній частині, потім у підготовчій і заключній.

Починаючи дозувати фізичне навантаження, треба визначити:

а) загальну тривалість вправ у хвилинах і секундах;

б) ступінь напруженості (інтенсивність);

в) режим відпочинку;

г) кількість повторень (гімнастика, спортивні ігри) або довжину дистанції і кількість повторень (легка атлетика, лижний спорт);

д) визначити найбільш раціональні способи використання часу відпочинку для передачі знань, контролю, підведень проміжних підсумків і т.п.

4. Розробити домашні завдання, методи і засоби контролю за їхнім виконанням.

5. Перевірити відповідність (розміреність за часом) частин уроку; наявність вказівок по методиці організації кожного фрагмента (вправи) уроку, їхнього дозування і відповідність запланованої кривої зміни ЧСС. Звірити все з вимогами педагогічного аналізу уроку.

6. Остаточо завершити графічне оформлення конспекту уроку та його додатків (наочних посібників, карток індивідуальних і групових завдань).

З метою скорочення обсягу конспекту рекомендують застосовувати схематичні малюнки фізичних вправ, схеми розташування і взаємодії учнів, умовні позначення.

Запитання для самоконтролю:

1. Перерахуйте основні вимоги до складання конспекту уроку.
2. Визначте послідовність складання конспекту уроку.
3. Розкажіть, що повинен містити конспект уроку?
4. Згадайте, які способи запису дозування фізичних вправ можна використовувати в конспекті уроку.

ЛЕКЦІЯ 37. АНАЛІЗ УРОКУ ФК

- 37.1. Структурний аналіз уроку
- 37.2. Аспектний аналіз уроку
- 37.3. Комплексний аналіз уроку
- 37.4. Схема аналізу уроку фізичної культури
- 37.5. Методи аналізу уроку ФК.

37.1. Структурний аналіз уроку

Аналіз уроку – це один з головних інструментів управління якістю освіти.

Практика показує, що не можна успішно управляти навчально-виховним процесом, без аналізу його протікання і розвитку, причин його позитивних і негативних результатів. Завдяки педагогічному аналізу в кожній конкретній ситуації можуть своєчасно прийматися ефективні рішення по здійсненню тих чи тих педагогічних завдань.

Педагогічний аналіз уроку являє собою процес, спрямований на розкриття сутності та механізму здійснення уроку, з'ясування шляхів і причин формування саме такого кінцевого результату уроку, який відповідає його трієдиній меті.

Аналіз уроку може бути представлений трьома основними видами:

Структурний аналіз уроку.

Аспектний аналіз уроку.

Комплексний аналіз уроку.

Структурний аналіз є основою для всіх аналізів. Він визначає логічну послідовність і взаємозв'язок структурних елементів уроку і виділяє додаткові етапи уроку. Структурний (поетапний) аналіз - це виділення і оцінка домінуючих структур (елементів) уроку, їх доцільність, що забезпечує розвиток пізнавальних здібностей учнів.

Орієнтовна схема структурного аналізу уроку:

1. Тема, цілі уроку.
2. Зміст уроку.
3. Види діяльності вчителя і учнів.
4. Результати уроку.

37.2. Аспектний аналіз уроку

Аспектний аналіз уроку здійснюється на основі структурного. Головна увага приділяється аналізу одного з аспектів уроку, наприклад, цілі уроку; структурі і організації уроку; змісту уроку; діяльності вчителя на уроці; діяльності учнів на уроці; домашнього завдання; санітарно-гігієнічним умовам уроку; психологічним аспектам уроку.

Аспектний аналіз – це розгляд, детальне і всебічне вивчення та оцінка під певним кутом зору будь-якої сторони або окремого завдання уроку у взаємозв'язку з результатами діяльності учнів, наприклад:

1. Планування вчителем освітніх, виховних і розвиваючих завдань уроку.
2. Організація вчителем повторення пройденого матеріалу.
3. Оптимальність типу та структури уроку.
4. Дотримання вимог до змісту уроків.
5. Вибір методів, прийомів і засобів навчання.
6. Характер взаємин вчителя та учнів.
7. Підготовка учнів до виконання домашнього завдання.
8. Організація закріплення вивченого навчального матеріалу.

37.3. Комплексний аналіз уроку

Комплексний або повний аналіз уроку - це система аспекту аналізів, що включають оцінку реалізації завдань уроку, зміст і висновки навчальної діяльності учнів за такими характеристиками, як рівні засвоєння учнями знань і способів розумової діяльності, розвиток учнів, реалізація дидактичних принципів, результативність уроку. Комплексний (повний) аналіз може бути здійснений одночасно декількома експертами і є сумою узагальнених висновків з усіх аспектів уроку.

Орієнтовна схема комплексного (повного) аналізу уроку може бути така:

1. Цілі, завдання уроку.
2. Готовність вчителя і учнів до уроку.
3. Організаційна структура уроку.
4. Зміст уроку.
5. Методичне забезпечення уроку.
6. Поведінка і діяльність учнів на уроці.
7. Характеристика ділових якостей вчителя.
8. Загальні результати уроку.

37.4. Схема аналізу уроку фізичної культури

Вищевикладені підходи до побудови педагогічного аналізу уроку є загальнонауковою основою для моделі аналізу. Однак схеми аналізу (самоаналізу) особистісно орієнтованого уроку повинні обов'язково відображати сутність і цільове призначення даного підходу - спрямованість кожного уроку на розвиток особистості учнів, виховання їхньої суб'єктної позиції в навчальному (пізнавальному процесі), створення умов для самореалізації школярів і актуалізації їхнього особистісного потенціалу.

Відповідно, в схемі аналізу (самоаналізу) уроку виділено чотири змістовних блоку:

I – організаційно-діяльні аспекти особистісно орієнтованого уроку.

II – створення умов для розвитку суб'єктної позиції учнів.

III – прояв особистісно орієнтованої (особистісно-гуманної) позиції педагога.

IV – забезпечення особистісно-гуманних взаємин між учасниками навчального процесу.

Аналізуючи урок, зазвичай користуються схемою, яка повинна забезпечити послідовність і всебічність його розбору. При цьому потрібно пам'ятати, що суворе дотримання пропонованої схеми не повинно бути самоціллю. Однак, проведення аналізу без застосування схеми часто призводить до неправильної, поверхневої оцінки уроку.

Орієнтовна схема аналізу уроку фізичної культури

I. Аналіз підготовки вчителя до уроку (якість змісту конспекту).

1) Постановка завдань уроку (їх реальність, відповідність віку, рівню підготовленості учнів і грамотність їх формулювання).

2) Відповідність засобів вирішення поставлених задач, використовуваних на уроці.

3) Правильність вибору методів навчання, виховання і організації учнів під час занять.

4) Доцільність розподілу часу по частинах уроку і на рухові вправи.

5) Дозування навантаження

6) Наявність методичних вказівок, що сприяють попередженню можливих помилок при виконанні завдань.

II. Спостереження за уроком

1. Початок уроку

- Своєчасність та організованість.
- Чіткість і доступність пояснення завдань
- Здійснення контролю за відвідуваністю учнями уроку.

III. Хід уроку

1) Підготовча частина.

- Відповідність підбору вправ вирішення завдань уроку і рухових дій, які розучуються в основній частині уроку.

- Якість показу і пояснення вправ учителем.
- Своєчасність зауважень за помилками.
- Контроль за формуванням постави і диханням.
- Відповідність навантаження підготовленості школярів і його диференціація по статі.

2. Основна частина.

- Якість пояснення і показу вправ, термінологічна грамотність.

- Результативність використовуваних методів навчання (цілісний, по частинах, комбінований), використання ігрового і змагального методів, а також завдань для самостійної роботи учнів на уроці.

- Виправлення помилок і залучення учнів до самоаналізу помилок.
- Відповідність навантаження фізичним можливостям учнів.
- Контроль за проявом зовнішніх ознак втоми.
- Уміння провести гру (її пояснення, об'єктивність суддівства).
- Якість засвоєння досліджуваного учнями матеріалу і поточний облік знань.
- Освітнє, оздоровче і виховне значення занять.

3. Заключна частина.

- Доцільність і результативність вправ заспокійливого характеру.

- Якість аналізу роботи учнів на уроці та вказівки щодо усунення типових помилок, які допускались учнями в процесі занять.

- Наявність завдань для самостійної роботи учнями вдома і стимулювання інтересу учнів до наступного уроку.

III. Діяльність учнів на уроці

1. Інтерес до занять, дисципліна ставлення до вчителя.
2. Активність, фізична підготовленість.
3. Засвоєння досліджуваного.
4. Наявність спортивної форми, знання і дотримання правил ТБ.
5. Володіння прийомами самоконтролю за ЧСС.

IV. Діяльність учителя

1. Зовнішній вигляд, охайність одягу, постава, вимогливість, емоційність.
2. Авторитет в учнів.
3. Мовлення.
4. Правильність команд і розпоряджень.
5. Здійснення індивідуального підходу до учнів.
6. Об'єктивність у виставленні оцінок.
7. Рівень методичної грамотності, володіння прийомами страховки і якість показу вправ.

8. Робота з ослабленими учнями.

V. Висновки і пропозиції

Роблячи висновки потрібно зупинитися на виконанні поставлених завдань у плані уроку і ефективності обраних прийомів і методів навчання.

Підсумувати позитивні сторони і недоліки в роботі вчителя і дати конкретні, практичні рекомендації щодо підвищення якості проведених уроків.

Усвідомлене сприйняття учителем позитивних і негативних сторін уроку при його аналізі або самоаналізі забезпечує підвищення якості наступних уроків, попереджає повторення допущених раніше помилок.

37.5. Методи аналізу уроку ФК

Методи аналізу ефективності проведення фізкультурного заняття мають велике практичне значення як для тих, хто проводить заняття фізичною культурою, так і для тих, хто займається.

Хронометраж фізкультурного заняття надає можливість визначити раціональний розподіл часу за частинами заняття, окремих вправ і завдань, розкрити послідовність чергування необхідної роботи і відпочинку, а також дати уявлення про його загальну і моторну щільність.

Пульсова (фізіологічна) крива заняття сприяє виявленню реакції серцево-судинної системи на вплив фізичних вправ або здатності організму пристосовуватися до тих або інших фізичних навантажень.

Педагогічний аналіз фізкультурного заняття має за мету оцінку методики проведення заняття (доцільності застосування певних засобів і методів навчання і виховання, а також правомірності використання методів організації учнів на занятті).

Хронометражу фізкультурного заняття

Хронометраж фізкультурного заняття надає можливість визначити раціональний розподіл часу за частинами заняття, окремих вправ і завдань, розкрити послідовність чергування необхідної роботи і відпочинку, а також дати уявлення про загальну і моторну щільність уроку.

Розділи, які підлягають хронометражу:

1. Частина уроку.
2. Зміст діяльності учнів.
3. Час початку і закінчення діяльності учня.
4. Слухання вчителя, показ, обдумування завдань і т.д.
5. Виконання завдань.
6. Очікування чергового виконання завдань.
7. Підготовка місця занять, інвентарю і його прибирання.

До нераціонально використаного часу фізкультурного заняття (педагогічно невиправданого часу) відносять:

- нераціональне шикування і перешикування учнів;
- незавчасна підготовка місць до занять вчителем;
- тривале очікування черги виконання вправ учнями через нестачу обладнання;
- невідповідна дисципліна на занятті;
- передчасне закінчення фізкультурного заняття через погану дисципліну учнів;
- втрата часу через запізнення вчителя на фізкультурне заняття.

Загальна і моторна щільність уроку

Таким чином, хронометраж уроку здійснюють з метою контролю за вмінням учителя раціонально використовувати час уроку. Уміння методично правильно дозувати час на різні види діяльності вчителя на уроці гарантує якість його проведення, підвищує загальну і моторну щільність.

Під загальною щільністю (ЗЩ) розуміють педагогічно виправданий (корисний) час уроку. Він включає в себе:

1. Пояснення та зауваження вчителя, показ вправ.

2. Виконання вправ,
3. Допоміжні дії (переходи, перестроювання, розподіл на команди, роздачу і прибирання інвентарю тощо).

4. Запланований пасивний відпочинок, очікування черги.

Моторна щільність уроку (МЩ) – це час, витрачений на виконання фізичних вправ.

Час, який з вини вчителя витрачений нерационально, відзначають як простій.

Враховувати витрату часу на зазначені вище види діяльності вчителя на уроці слід за допомогою хронометражу, проведеного за секундоміром.

Спостерігач включає секундомір по дзвінку на урок і зупиняє його по дзвінку з уроку. Вимірювання в процесі уроку проводять за стрілкою секундоміра. Час закінчення кожного з видів діяльності, який змінює один одного, заносять в протокол спостережень, що дозволяє після уроку точно визначити витрату часу за видами діяльності.

Загальна і моторна щільність уроку обчислюють у % відношенні до 45 хвилин уроку за допомогою складання і рішення пропорції:

Визначення загальної щільності уроку

де *ЗЩ* – загальна щільність; – час педагогічно виправданого часу (все, крім простію); – загальна тривалість заняття; час всього заняття приймається за 100%.

Наприклад, час уроку (45') = 100%. Сума педагогічно виправданого часу = 44'

Проставивши це значення в формулу, отримаємо

Для розрахунку моторної щільності уроку (МЩ) необхідно: підсумовувати всі числа графі 4 (виконання фізичних вправ); поставити отримані значення в формулу:

де *МЩ* – моторна щільність; – час виконання фізичних вправ; загальна тривалість заняття або його частини; час проведення всього уроку приймається за 100%;

- визначити показник моторної щільності.

Наприклад, час витрачений на виконання фізичних вправ 31'30" Проставивши відомі значення в формулу, визначимо моторну щільність даного уроку:

Отже, загальна щільність проведеного уроку дорівнює 97,7 %, а – моторна 69,6%.

СХЕМА ПРОТОКОЛУ СПОСТЕРЕЖЕНЬ

Протокол

хронометрування уроку фізичної культури

Клас _____

Дата проведення _____

Кількість учнів за списком _____

Тип уроку _____

П.І.П.

спостерігача _____

П.І. учня, за яким ведеться

спостереження _____

Частина уроку	Від і зміст діяльності на уроці	Компоненти уроку					
		Час закінчення діяльності (по секундах)	Пояснення та зауваження вчителя	Виконання вправ	Допоміжні дії	Відпочинок, очікування	Простій
Підготовча	Прихід учнів на урок	1'					1'
	Шпиккування	1' 30"		30"			
	Пояснення завдань уроку	2'	30"				
	Організаційні вправи	3'		1'			
	Різновиди ходьби	4'		1'			
	Зауваження та пояснення вчителя	4' 30"	30"				
	Різновиди бігу	6'		1' 30"			
	Зауваження вчителя	6' 30"	30"				
	Перешиккування для підготовчих вправ	7'			30"		
	Пояснення I серії вправ	7' 30"	30"				
	Виконання	9' 30"		2'			
	Пояснення II серії вправ	10'	30"				
	Виконання	12'		2'			
	Відпочинок	12' 30 "				30 "	
	Роздача скакалок	13'			30"		
	Пояснення вправ зі скакалкою	13' 30 "	30 "				
	Виконання	15' 30 "		2'			
	Відпочинок	16' 30 "				1'	
Основна	Перешиккування для основної частини уроку	17'			30"		
	Пояснення завдання	17' 30"	30 "				
	Виконання	20'		2' 30"			
	Зауваження та пояснення II завдання	21'	1'				
	Виконання	24'		3'			
	Зауваження вчителя	24' 30"	30"				
	Перешиккування для гри	25' 30"			1'		
	Пояснення гри	26'	30"				
	Гра	38'		12'			
	Підведення підсумків гри	38' 30"	30"				
Заключ на	Прибирання інвентарю	39' 30"			1'		
	Перешиккування для заключної частини уроку	40'			30"		
	Вправи заспокійливого характеру	43'		3'			
	Підведення підсумків уроку. Домашнє завдання	44'	1'				
	Організований відхід з уроку	45'		1'			
	Всього		7'	31'30 "	4'	1' 30"	1'

Визначення фізіологічної кривої уроку фізичної культури (пульсометрія уроку)

Призначення пульсової кривої фізкультурного заняття полягає в виявленні реакції серцево-судинної системи на вплив фізичних вправ або здатності організму пристосовуватися до тих або інших фізичних навантажень. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – є самим інформативним і доступним показником, який характеризує величину дії фізичних навантажень на організм.

По величині ЧСС можна судити:

1) про стан організму перед проведенням фізкультурного заняття (якщо ЧСС до початку фізкультурного заняття дорівнює 100 уд/хв і вище, учень не допускається до заняття і надсилається до лікаря);

2) про максимально допустимі навантаження на організм (для дітей основної медичної групи – 170-180 уд/хв);

3) про оптимальні інтервали відпочинку між навантаженнями (зниження ЧСС до 120 уд/хв є сигналом для початку чергового навантаження);

4) про рівень тренуваності учнів – по швидкості відновлення пульсу після навантаження (чим швидше відновлюється пульс, тим вище тренуваність).

Орієнтовні показники ЧСС в залежності від частин заняття. Частота серцевих скорочень протягом заняття змінюється. Це пов'язано з метою кожної із частин фізкультурного заняття.

Під час проведення розминки ЧСС не повинна перевищувати 110-120 уд/хв., але наприкінці виконання комплексу загальнорозвивальних вправ ЧСС може наблизитися до максимально допустимих величин (170-180 уд/хв.); під час виконання основної частини заняття – 150-170 уд/хв.; наприкінці фізкультурного заняття, під час виконання вправ на відновлення вихідних показників, ЧСС повинна бути не більше як 80-100 уд/хв. Наприклад, під час вправ на розслаблення, дихальних вправ, різних видів ходьби в повільному темпі.

Визначення величини фізичного навантаження за швидкістю відновлення ЧСС За швидкістю відновлення ЧСС розрізняють:

1) легке навантаження - якщо показник ЧСС відновлюється за 30 с до рівня, який був на початку фізкультурного заняття, то це свідчить, що навантаження переноситься організмом того, хто займається відносно легко;

2) велике навантаження - якщо ЧСС відновлюється до 60 с, то навантаження достатньо велике, але його можна повторювати;

3) надмірне навантаження - якщо ЧСС не відновлюється до 90 с, це свідчить, що навантаження надмірне і його треба зменшити, а час відпочинку збільшити.

Визначення величини інтенсивності фізичного навантаження за ЧСС (за В.С. Фарфелем):

1) ЧСС до 130 уд/хв – навантаження низької інтенсивності

2) ЧСС 140-160 уд/хв – середньої інтенсивності

3) ЧСС 165-170 уд/хв – великої інтенсивності

4) ЧСС 175 і вище – високої (верхня межа для учнів основної медичної групи)

5) ЧСС 185-200 уд/хв – максимальної інтенсивності (біг на 100, 200 м для добре підготовлених учнів).

Реакція ЧСС на фізичне навантаження в залежності від його інтенсивності

5 зон потужності (за М. Я. Набатніковою):

1 зона – низька інтенсивність – ЧСС до 130 уд/хв.

2 зона – середня – ЧСС 130-154 уд/хв.

3 зона – велика інтенсивність – ЧСС 155-172 уд/хв.

4 зона – висока – ЧСС 173-187 уд/хв

5 зона – максимальна інтенсивність – ЧСС 188-200 уд/хв.

4 і 5 зони використовуються у навчально-виховному процесі юних спортсменів (верхня межа для учнів основної медичної групи).

Пульсометрія уроку допомагає визначити вплив навантаження на ЧСС учня, тобто наскільки грамотно вміє вчитель дозувати фізичні навантаження. Спостереження проводять за одним з учнів. Показники пульсу до уроку повинні бути обов'язково нормальними. Тривалість одного вимірювання – 10". Вимірювання проводять після вправ, які впливають на підвищення або зниження пульсу і заносять до протоколу за вказаною нижче схемою.

Спостерігач під час уроку заповнює в протоколі тільки 3 розділу: «Час вимірювання ЧСС, «ЧСС за 10"» і «Характеристика фізичних вправ». Розділи: «Пульс за

1'» і % збільшення пульсу на даній хвилині вимірювання по відношенню до пульсу до початку занять підраховують і заповнюють після уроку.

Щоб визначити % підвищення, необхідно спочатку дізнатися різницю в ударах між пульсом, що вимірюється в процесі занять, і пульсом до уроку, а потім, склавши пропорцію, обчислити процентне збільшення. Наприклад: В 2-му вимірі на 5 хвилині ЧСС була 90 удари в хв., тобто на 18 ударів більше в порівнянні з початковою (72уд/хв). Складаємо і розв'язуємо пропорцію:

$$\frac{18}{72} \times 100 = 25\%$$

Тобто пульс збільшився на чверть.

Протокол запису пульсометрії уроку

Частина уроку	№	Час вимірювання ЧСС	Ч С С			Характеристика фізичних вправ
			за 10 "	за 1 '	%	
Підготовча	1.	До уроку	12 "	72'	-	У спокійному стані
	2.	5	15 "	90'	25	Після різновидів ходьби
	3.	7	20 "	120'	66,7	Після різновидів бігу
	4.	8	16 "	96 '	33,3	Після ходьби і перешикування для підготовчих вправ
	5.	10	18 "	108 '	50	Після поворотів тулубу
	6.	12	20 "	120 '	66,7	Після згинань і розгинань рук в упорі лежачі
	7.	14	24 "	144 '	100	Після присідань
	8.	15	25 "	150 '	108,3	Після стрибкових вправ
	9.	17	20 "	120 '	66,7	Після ходьби на перешикування для основної частини уроку
Основна	10.	20	23 "	138 '	91,7	Після I серії вправ
	11.	21	21 "	126 '	75	Після відпочинку
	12.	24	24 "	144 '	100	Після II серії вправ
	13.	25	22 "	132 '	83,3	Після відпочинку
	14.	28	25 "	150 '	108,3	Після III серії вправ
	15.	30	23 "	138 '	91,7	Після перешикування для гри та пояснень учителя
	16.	33	24 "	144 '	100	Після гри
	17.	34	22 "	132 '	83,3	Після зауважень учителя
	18.	37	24 "	144 '	100	Після повторної гри
Заклучна	19.	40	20 "	120 '	66,7	Після вправ на розслаблення
	20.	44	18 "	108 '	50	Після підсумків
	21.	45	15 "	90 '	25	Після повільної ходьби, перед виходом із залу

Побудова графіку фізіологічної кривої уроку

Будуючи графічне зображення фізіологічної кривої на горизонтальній осі відкладають 45 хвилин уроку, а на вертикальній – показники ЧСС.

Дані протоколу переносять на графік і конструюють справжню фізіологічну криву, що відображає зміну пульсових показників під впливом фізичного навантаження на уроці.

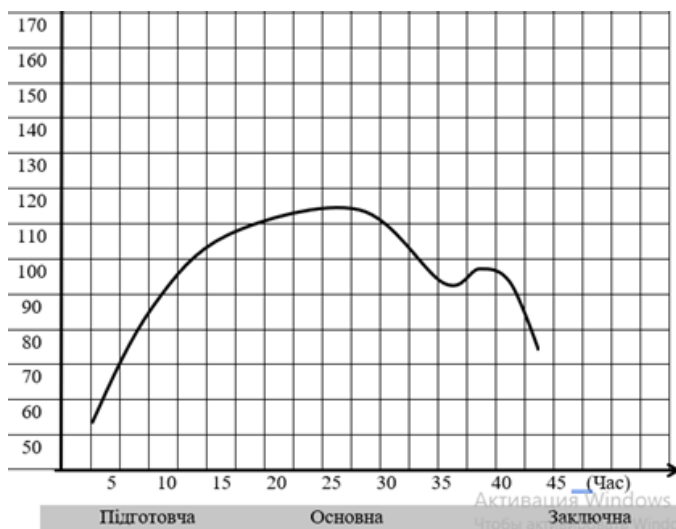
Графік пульсометрії, побудований на підставі вимірювання пульсу учня за 10 с. протягом фізкультурного заняття, який в подальшому розраховується за 1 хвилину, наочно відображає співвідношення наданого на занятті фізичного навантаження і реакції серцево-судинної системи учня на нього.

За графіком пульсометрії можна судити про:

- 1) рівень функціональних можливостей учня;
- 2) правильність розподілу фізичних навантажень на фізкультурному занятті;

3) правильність надання інтервалів відпочинку (чергування навантаження і пауз для відпочинку).

За умови правильної побудови фізкультурного заняття пульсова крива повинна представляти собою лінію, що повільно піднімається від підготовчої до основної частини фізкультурного заняття.



В основній частині фізкультурного заняття вона повинна підніматися на 80-90% від початкової величини, з декількома зубцями (2-3 зубця) при найінтенсивніших вправах, що виконуються відповідно до завдань заняття, потім помітно знижуватись до кінця фізкультурного заняття. Незначний підйом і плоска форма кривої свідчить про недостатнє навантаження. Якщо пульс при виконанні окремих вправ не досягає 130- 140 уд/хв, то не можна розраховувати на тренувальний ефект від фізкультурного заняття.

У кожне фізкультурне заняття рекомендується включати 2-3 короткі «піки» навантаження тривалістю до 2 хвилин при ЧСС 90-100% від максимальної величини.

Виходячи з цього, за умови правильної побудови фізкультурного заняття фізіологічна крива повинна мати одновершинну або трьохвершинну параболічну форму.

Різке збільшення показника ЧСС і відсутність вираженої тенденції пульсової кривої до зниження в кінці фізкультурного заняття, вказує на велике навантаження. Слід зауважити, що ЧСС в заключній частині заняття повинно поступово знижуватися. Проте, відновлення пульсу на 20-30% в кінці фізкультурного заняття в порівнянні з початковою величиною вважається нормою.

Запитання до самоконтролю:

1. Розкажіть, в чому полягає мета аналізу уроку?
2. Які методи аналізу уроку ви знаєте?
3. Назвіть формулу для розрахунку моторної щільності фізкультурного заняття. Як оцінюється результат його моторної щільності, у %?
4. Поясніть, що таке загальна щільність уроку?

ЛЕКЦІЯ 38. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

- 38.1. Технологія планування та його функції
- 38.4. Документи планування
- 38.3. Розподіл варіативних модулів.
- 38.4. Орієнтовний графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік для будь-якого класу
- 38.5. Календарно-тематичне планування з фізичної культури

38.1. Технологія планування та його функції

Навчальна робота з предмету «Фізична культура» включає три взаємопов'язаних видів діяльності, що характеризують основні функції управління навчально-виховним процесом:

- 1) планування;
- 2) реалізація плану;
- 3) контроль за ефективністю та якістю діяльності учнів (засвоєнням знань, рухових умінь та навичок, рівнем розвитку рухових якостей та здібностей та ін.).

Аналіз усіх цих видів діяльності дозволить вносити корективи по ходу процесу та якісно покращувати його надалі.

Під плануванням розуміється попередня розробка та визначення цільових установок та завдань майбутньої діяльності, змісту, засобів, методів, форм організації навчально-виховного процесу з конкретним контингентом учнів.

Відповідно до вимог Державного освітнього стандарту виконуються три види планування:

- перспективне планування – на тривалий термін (як мінімум на навчальний рік);
- поточне планування – на окремі етапи навчального процесу (на навчальну чверть, тримістр);
- оперативне планування – на майбутній урок фізичної культури.

Найважливішими засадами процесу планування, на думку є:

1. Цільова спрямованість. Будь-яке планування має мати реальну мету та конкретні завдання. Основою визначення цільової спрямованості є «Обов'язковий мінімум змісту основного загальної освіти за програмою фізичної культури» з урахуванням можливостей досягнення мети (рівень підготовленості котрі займаються, витрати часу, наявна матеріально-спортивна база школи та ін.).

2. Всебічність запланованих завдань. Ціль конкретизується системою підпорядкованих проміжних приватних завдань (освітніх, оздоровчих та виховних) з визначенням послідовності та термінів їх вирішення, використанням відповідних засобів, методів та форм організації.

3. Облік основних закономірностей фізичного виховання. При плануванні враховуються та відображаються: закономірності формування рухових умінь та навичок; виховання фізичних якостей (сенситивні періоди, навантаження); статеві, вікові та психічні особливості учнів.

4. Конкретність планування. Планування має бути конкретним, а плановане – реально здійсненним. Ступінь конкретизації залежить від тривалості періоду, який складається план.

Найконкретнішим має бути конспект уроку. При розробці документів планування необхідно дотримуватися певну послідовність:

1) зібрати відомості та вихідні дані про контингент учнів, для яких складається план (про стан здоров'я, рівень фізичної та технічної підготовленості, ступеня засвоєння попередніх розділів програми тощо);

2) на підставі отриманих даних та вимог програми сформулювати цілі та завдання навчально-виховного процесу на запланований період; з урахуванням конкретних умов проведення занять;

3) підібрати засоби (фізичні вправи) та методи, адекватні поставленим цілям та завданням та відповідні програмі з предмету «Фізична культура», за якою працює школа (визначити контрольні вправи, навчальні нормативи та вимоги, які мають бути виконані учнями);

4) визначити час та послідовність вивчення та освоєння навчального матеріалу, динаміку навантаження;

5) намітити організацію роботи з реалізації плану: обрати найбільш ефективні методи організації уроку (-ів), відповідні місця занять, необхідне обладнання та інвентар, що дозволяють підвищити мотивацію учнів.

Тільки виконавши всі ці дії, можна приступати до оформлення будь-якого документа планування. Усі документи планування логічно та за змістом пов'язані між собою: кожен наступний розробляється відповідно до попереднім та у системі планування виконує певну функцію. Таким чином, здійснюється принцип – від узагальненого до більш детального та конкретному.

38.2. Документи планування

План-графік розподілу варіативних модулів

Згідно документу МОН України від 17.08.2009 N 1/9-546 «Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури» навчальний заклад самостійно формує змістове наповнення предмета "Фізична культура".

Перед початком навчального року шкільним методичним об'єднанням затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі, що фіксується у протоколі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опановуватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Набір модулів та порядок їх вивчення у класах може відрізнятися. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу. Такий порядок прийнято з метою уникнення непорозуміння у випадку, коли лише певні види спорту були представлені у навчальній програмі початкової школи. Запропонований порядок не порушує принципу наступності у вивченні програмового матеріалу. Отже п'ятикласники будуть опановувати будь-який модуль за програмою першого року вивчення.

Протягом року учні 5-6 класів мають опанувати 4-6 варіативних модулів, 7-8 класів – 3-5, 9 класу – 3-4 модулі. Конкретна кількість варіативних модулів залежить від річної кількості годин, що відводиться на опанування фізичної культури, матеріально-технічної бази закладів, спортивних традицій тощо. На вивчення всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, у 5-му класі навчальним планом передбачено 87 годин фізичної культури на рік. За умови вивчення 5 модулів на один модуль відводиться близько 17 навчальних годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня

загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Оскільки упровадження нової навчальної програми у цьому навчальному році відбувається одночасно у 5-9 класах, то звертаємо увагу на те, що:

- учні 5-х класів навчання за всіма модулями розпочинають з 1-го року вивчення;
- учні 6-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-му класі, плавання - з 2-го року вивчення; інші варіативні модулі - з 1-го року вивчення;
- учні 7-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-6 класах, плавання - з 3-го року вивчення; інші варіативні модулі - з 1-го року вивчення;
- учні 8-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-7 класах, плавання - з 4-го року вивчення; інші варіативні модулі - з 1-го року вивчення;
- учні 9-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-8 класах, плавання - з 5-го року вивчення; інші варіативні модулі - з 1-го року вивчення.

Натепер розроблені та отримали гриф (лист Міністерства освіти і науки України від 30.07.2009 р. N 1/11-6353) такі програми варіативних модулів: баскетбол, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, настільний теніс, туризм, футбол. Підготовлено до розгляду науково-методичної комісії з фізичної культури проекти програм з плавання, аеробіки, бадмінтону. Останні 3 варіативні модулі можуть також бути внесені до плану графіку розподілу варіативних модулів на цей навчальний рік. Навчання за ними можна планувати з 01.11.2009 р.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням перед початком (у наступні роки наприкінці попереднього) навчального року. Результати опитування додаються до протоколу засідання шкільного методичного об'єднання.

Надалі варіативні модулі протягом навчання у наступних класах можуть змінюватися.

За потреби, у 6-9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Семестр	Кількість уроків	Футбол	Легка атлетика	Баскетбол	Волейбол
I	48	24		24	
II	57		25		32
Всього 105					

До 5 класу складається сітка розподілу годин по семестрах.

Сітка розподілу годин по семестрах 2 - клас 2 - клас

Семестр	Кіль-кість годин	Теоретичні знання	Школа культури рухів	Школа м'яча з малим і великим м'ячем	Школа пересувань	Школа стрибків	Школа активного відпочинку	Динамика розвитку фізичних показників
I	48	3	24		12	9		
II	57			23	17		17	6
Всього	105							

Річний план-графік

Річний план-графік черговості проходження програмного матеріалу складається для кожної паралелі класів.

Орієнтовний графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік (2 клас)

Розділи й теми на рік	Уроки																								
Теоретико – методична підготовка	1	2	3																						
Способи фізкультурної діяльності	У процесі уроків																								
	Семестри																								
	Перший семестр												Другий семестр												
Школа культури рухів із елементами гімнастики (24)	25-48	Всього												Всього											
		24																							
Школа пересувань (24)	4-15	12											17												
Школа м'яча великим													12					66-77							
Школа м'яча малим													11					78-88							
Школа стрибків (8)	16-24	9																89-96							
Школа активного відпочинку (рекреації)																									
Школа сприяння розвитку фізичних якостей	У змісті відповідних розділів програми																								
Школа постави	На усіх уроках																								
Вивчення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей																		97-102							
Резервний час																									

Календарно-тематичне планування з фізичної культури

Поурочний четвертний план є послідовним викладом змісту кожного уроку навчальної чверті. Він складається на підставі річного графіка проходження програмного матеріалу з урахуванням реального ходу навчальної роботи у попередніх чвертях. Розробка плану на чверть починається з формулювання навчально-виховних завдань. Наприклад (2 клас)

Завдання на 1-й семестр

1. Ознайомлювати з теоретико-методичними знаннями
2. Навчати різновидам ходьби та бігу.

3. Навчати стрибків у довжину з місця та стрибків на скакалці різними способами
4. Навчати виконувати підготовчі вправи, загальнорозвивальні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості, комплекси ранкової гімнастики та комплекси фізкультурних пауз та хвилинок, вправи на положення тіла у просторі(сіди, упори, виси) та елементи акробатики.
5. Готувати до складання контрольних нормативів .

№ пп уроку	Зміст навчального матеріалу.	Клас			
		Дата			
ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА - 3 ГОДИНИ					
1	Фізичні вправи – об’язкова частина побуту стародавніх людей. Правила рухливих ігор та безпека на уроках фізичної культури. Шикування в одну шеренгу, ходьба, різновиди ходьби. загальнорозвивальні вправи в русі. Рухливі ігри				
2	Основні фізичні якості: сила, швидкість. Витривалість, гнучкість. Виконання підготовчих команд: «Рівняйсь!», «Струнко!». «Розійдись!», поворот «Кругом» за розподілом. Розподіл на 1-2, по порядку. Ходьба, різновиди ходьби. Рухливі ігри .				
3	Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Виконання підготовчих команд: розподіл на 1-2. перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки способом послідовних поворотів. Ходьба, різновиди ходьби, ЗРВ в русі. Рухливі ігри				
ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ -12 ГОДИН					
4	Значення та правила виконання гігієнічної ранкової гімнастики та КРГ без предметів імітаційного характеру. Ходьба, різновиди, біг зі зміною напрямку. Навчання бігу на 30 м з високого старту, чергування ходьби та бігу до 1000 м. Рухливі ігри з бігом.				
5	Загартування як засіб зміцнення здоров’я. Правила прийому водних і сонячних оздоровчих засобів. Повторення виконання підготовчих вправ «Рівняйсь!», «Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. кругом. Повторення бігу на 30 м. Рухливі ігри				
6	Підготовчі команди : розподіл на 1-2 і перешикування у дві шеренги і навпаки. Повільний біг до 1000м з почерговим переходом на ходьбу. Поглиблене вивчення техніки бігу на 30 м з високого старту. Чергування ходьби та бігу до 1000 м Рухливі ігри .				
7	Повторення підготовчих вправ: розподіл на 1-2 та перешикування у дві шеренги і навпаки.. та розподіл у строю по порядку. Повороти «Направо!», «Наліво!», «Кругом!». Комплекс вправ РГГ без предметів імітаційного характеру. Вдосконалення техніки бігу на 30 м та чергування ходьби та бігу до 1000 м Рухливі ігри з бігом .				
8	Шикування в одну шеренгу, розподіл на 1-2 і перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Ходьба. різновиди ходьби. біг різновиди бігу. Вдосконалення техніки бігу на 30 м та чергування ходьби та бігу до 1000 м Рухливі ігри.				
9	ОВ і ЗРВ без предметів імітаційного характер. Складання контрольного нормативу : чергування ходьби та бігу до 1000 м. Рухливі ігри з бігом .				
10	ОВ і ЗРВ без предмету РГГ №1 Ходьба, різновиди, біг різновиди. Навчання техніці виконання човникового бігу 4x9 м. Рухливі ігри. Човникова естафета з етапами.				

11	Стройові вправи і прийоми: «Рівняйсь», «Струнко!». «Кругом», «Вільно!», «Розійдись!». Розподіл на 1-2 і по порядку, перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Комплекс вправ РГГ для формування правильної постави .Повторення техніки виконання «човникового» бігу 4х9м.Рухливі ігри				
12	Закріплення виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, «човникового» бігу 4-9 м . Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
13	Вдосконалення техніки виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, «човникового» бігу 4-9 м . Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
14	Поглиблене вивчення та вдосконалення виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, «човникового» бігу 4-9 м .Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
15	Поглиблене вивчення виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, Складання контрольного нормативу «човникового» бігу 4-9 м . Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
ШКОЛА СТРИБКІВ - 9 ГОДИН					
16	Виконання стройових прийомів і команд: «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно!», «Кругом!». Ходьба, біг, різновиди. Стрибки на місці з поворотом на 45 та 90 градусів з просуванням вперед на одній та двох ногах, Навчання стрибку у довжину з місця. Рухливі ігри.				
17	Виконання стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну. Повторення стрибка у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками.				
18	Повторення стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну. Поглиблене вивчення стрибка у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками .				
19	Закріплення виконання стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну .Закріплення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками .				
20	Удосконалення техніки виконання стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну .Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.				
21	Поглиблене вивчення техніки виконання стройових вправ та команд. Комплекс вправ РГГ з м'ячем Складання контрольного нормативу – стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками				
22	Підготовчі та стройові вправи та команди . Ходьба, різновиди. Комплекс вправ зі скакалкою. Біг, різновиди. Стрибки через перешкоди висотою 50 см поштовхом однією ногою та двома. Навчання стрибка через скакалку на двох ногах, довгу скакалку. Рухливі ігри «Через купини і пеньки»				
23	Закріплення техніки виконання стройових вправ та команд. Ходьба. різновиди, біг, різновиди. Повторення комплексу вправ зі скакалкою. Стрибки через перешкоди висотою 50 см через гумову мотузку в трійках. Повторення техніки стрибка через скакалку на двох ногах. Рухливі ігри з гумовими мотузками в трійках.				
24	Закріплення техніки виконання стройових вправ та команд. Ходьби, бігу, різновиди. Повторення комплексу вправ зі скакалкою. Стрибки через скакалку на двох ногах - складання контрольного нормативу. Стрибки через				

	перешкоди висотою 50 см через гумову мотузку в трійках. Закріплення техніки стрибка через скакалку на двох ногах. Рухливі ігри .				
ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ – 24 години					
25	Поглиблене вивчення стройових команді прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом» . Ходьба, біг, стрибки різновиди, Навчання комплексу вправ РГГ. Навчання елементам акробатики: перекидів у групуванні та перекид уперед .Рухливі ігри з елементами акробатики. «Каток» , «Хто швидше згрупується»				
26	Повторити виконання стройових команд і прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом»,ходьба, біг, стрибки, комплекс вправ РГГ, елементи акробатики: перекид вперед. стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами .Рухливі ігри з елементами акробатики.				
27	Закріпити техніку виконання стройових команд і прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом» ходьби , бігу, стрибків, різновиди,комплекс вправ РГГ, акробатичних елементів: перекид вперед, стійки на лопатках із зігнутими ногами, стійку на лопатках. Рухливі ігри з елементами акробатики.				
28	Вдосконалення техніки виконання стройових команд і прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом» ,ходьби, бігу, стрибків, комплекс вправ РГГ. Елементів акробатичних вправ: стійки на лопатках з прямими і з зігнутими ногами,перекид вперед.				
29	Поглиблене розучування техніки виконання стройових вправ та команд, ходьби, бігу, комплексу вправ РГГ та акробатичних елементів: перекид вперед. стійку на лопатках з прямими і з зігнутими ногами . Рухливі ігри з елементами акробатики.				
30	ОВ і ЗРВ. Складання навчального нормативу :виконання стройових прийомів та команд «Рівняйсь!» «Струнко!», «Вільно!», «Кругом» .Рухливі ігри .				
31	ОВ і вправи у ходьбі бігу. Навчання комплексу для формування правильної постави на гімнастичних лавах, вису на зігнутих руках, стоячи позаду та підтягуванню у висі та висі лежачи, акробатичних елементів: перекид вперед, стійки на лопатках з зігнутими і прямими ногами. Рухливі ігри.				
32	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Повторити комплекс вправ на гімнастичних лавах для формування постави та запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи,зависом двома ногами, підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
33	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Навчати виконання комплексу вправ для формування постави та вправ запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи, підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
34	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Вдосконалення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичними палицями для формування постави та вправ запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи,присівши. підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
35	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Поглиблене вивчення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичними палицями для формування постави та вправ запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи,зависом двома ногами, підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
36	ОВ і вправи з ходьбі та бігу. Складання комплексів вправ : ранкової гімнастики, для формування постави, для запобігання плоскостопості, фізкультурної хвилинки. Рухливі ігри.				

37	ОВ і ЗРВ на гнучкість . Навчати техніці виконання перекиду назад, підтягуванню на перекладині у висі лежачи., нахилу тулуба вперед з положення сидячи(гнучкість). Рухливі ігри.				
38	ОВ і ЗРВ на гнучкість Повторити техніку виконання перекиду вперед, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – гнучкість. Рухливі ігри .				
39	ОВ і ЗРВ на гнучкість , Закріпити техніку виконання вправ у групуванні перекиду назад,, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вправ на гнучкість. Рухливі ігри.				
40	ОВ і ЗРВ, Складання контрольного нормативу – нахил тулуба із положення сидячи(см) гнучкість. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, перекиду назад Рухливі ігри.				
41	ОВ і ЗРВ на гімнастичних ловах для формування постави. Закріплення техніки згинання і розгинання рук в упорі лежачи(разів), акробатичних вправ: стійки на лопатках, «міст» з положення лежачи, перекид вперед і назад. Рухливі ігри.				
42	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах для формування постави. Вдосконалення техніки згинання і розгинання рук в упорі лежачи(разів), акробатичних вправ: стійки на лопатках, «міст» з положення лежачи, перекид вперед і назад. Рухливі ігри.				
43	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах для формування постави. Складання контрольного нормативу: згинання і розгинання рук в упорі лежачі(разів) удосконалення перекиду вперед і назад. стійки на лопатках. Рухливі ігри.				
44	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах. Повторення техніки виконання підтягування у висі (хл) та висі лежачі(дів).акробатичні елементи: перекид вперед і назад. стійку на лопатках, «міст» з положення лежачи. Рухливі ігри.				
45	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах Закріплення техніки виконання підтягування у висі та висі лежачі,акробатичні елементи: перекид вперед і назад. стійку на лопатках, «міст» з положення лежачи. Рухливі ігри.				
46	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах. Складання контрольного нормативу – підтягування у висі лежачи разів. Рухливі ігри.				
47	ОВ і ЗРВ в русі. Урок рухливих ігор для школи пересувань «Лисиця і курчата», «Поезд» для школи стрибків:»Бігуни скакуни», «Гігантський крок» для школи м'яча : «Вибий ведучого».				
48	ОВ і ЗРВ в русі. Урок рухливих ігор для школи пересувань «Лисиця і курчата», «Поезд» для школи стрибків:»Бігуни скакуни», «Гігантський крок» для школи м'яча : «Вибий ведучого» Підсумок роботи за перший семестр.				

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги.

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
Стройові команди і прийоми: а) «Рівняйся!». «Струнко!», «Вільно!». «Розійдись»; б) поворот «Кругом!». в)розподіл на 1-2, по порядку г) перешикування з однієї шеренги у дві розподілившись;	Початковий	Середній	Достатній	Високий
	а)	а),б)	а),б),в)	а),б),в),г
Комплекси				
а) ранкової гігієнічної гімнастики;	г)	а),г	а),б),г	а),б),в), г

б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; в) для запобігання плоскостопості г) фізкультурної хвилини.					
Акробатичні елементи на вибір:					
а) перекид уперед; б) стійка на лопатках із зігнутими ногами; в) стійка на лопатках		Не виконує Жодного елемента.	1	2	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	X	5	7	12	Результат вищий за безпечний рівень
	Д	4	6	8	
Нахил тулуба із положення сидячи(см) гнучкість.	X	0	1	2	Результат вищий за безпечний рівень
	Д	2	3	4	
Підтягування у висі лежачи (разів)	X	5	8	11	Результат вищий за безпечний .рівень
	Д	3	6	8	
«Човниковий біг»4X9 М	X	14.5	14.0	13.5	Результат вищий за безпечний рівень
	Д	14.9	14.5	14.0	
Чергування ходьби та бігу до 1000 м	X	800	900	1000	Результат вищий за безпечний
	Д	700	800	900	
Стрибок у довжину з місця(см)	X	90	100	105	Результат вищий за безпечний
	Д	85	90	95	
Стрибки через скакалку на двох ногах	X	Менше 8	8	10	15
	Д	Менше 10	10	15	20

План – конспект уроку з фізичної культури

2 клас

Урок 1-2

Завдання :1.Ознайомити з правилами техніки безпеки бід час занять та розучити комплекс вправ в русі: шиккування в одну шеренгу, різновидам ходьби та бігу

2.Сформувати швидкість реакції, загальну витривалість.

3.Сприяння вихованню дисциплінованості.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Тип уроку: ознайомлення з новим матеріалом.

Тривалість уроку: 40 хв.

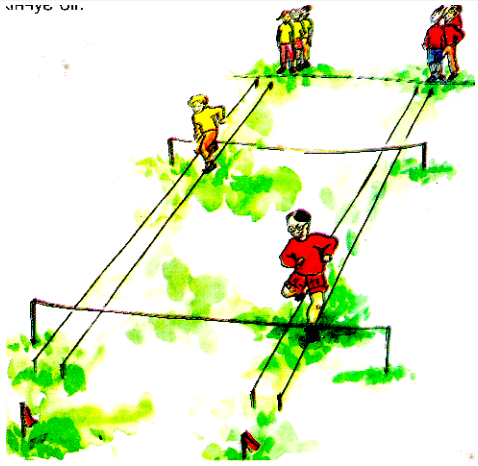
Інвентар : м'ячі великі.

Дата проведення

Хід уроку

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА – 12 ХВ		
1. Організований перехід до місць занять 2. Шиккування у шеренгу. Повідомлення завдань уроку. 3. Ознайомлення учнів фізичними вправами - обов'язкова частина побуту	60 сек 30сек 2 хв 60 сек	У колону по одному. Шиккування біля лінії. Повідомити, пояснити та отримати інформа-цію про розуміння учнів. На чітке виконання стройових вправ і команд. Фронтальний метод навчання

стародавніх людей, та правилами рухливих ігор . 4. Повторення виконання стройових вправі, команд: «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!». 5. Ходьба та біг, різновид. 6. Навчати комплексу 7. Загальноорозвивальних вправ в русі. Комплекс вправ в русі. Вправа 1. В.п. – руки на поясі. 1-8 нахили голови вперед і назад . Вправа 2. В.п.- руки на поясі. 1-8 –нахили голови в сторони. Вправа 3. В.п. –руки вниз. 1- праву руку витягнути вперед. 2- ліву руку вперед. 3- руки в сторони, долонями до низу; 4-в.п. Вправа 4. В.п.- руки вниз. 1-4- колові оберти руками вперед; 5-8 колові оберти назад. Вправа 5. В.п- руки в замок перед грудьми.; 1-руки вперед; 2-в.п; 3- руки вгору. 4- в.п. Вправа 6. В. п. – руки за голову. 1-крок лівою. поворот тулуба ліворуч; 2- крок правою, поворот тулуба праворуч. Вправа 7. В.п. – нахил вперед. 1-крок лівою. пальцями рук торкнутися лівої ступні. 2- те саме з правої ноги Вправа 8. В. п. – руки на поясі. 1- випад лівою, поворот ліворуч. 2- випад правою, поворот праворуч Вправа 9. В.п. – упор присівши; просування стрибками вперед. Повільна ходьба	30 сек 30 сек 1.30 сек 5 хв 2рази 2 рази 6 разів 6 разів 6 разів 6 разів 8 разів 6 разів 15 м	Стежити за чіткістю виконання. Стежити за чіткістю виконання Стежити за чіткістю виконання. Слідити за чіткістю виконання. Руки прямі. Широка амплітуда. Темп повільний Тем повільний Стежити за чіткістю виконання.
ОСНОВНА ЧАСТИНА - 23 ХВ		
Навчати рухливим іграм та естафетам. 1. Гра крізь обруч. На відстані 20-25 см від лінії старту на висоті 5-10 см встановлюють (підвішують або тримають) гімнастичні обручі. За лінією старту шикуються команди. Перший гравець з кожної команди з низького старту за командою "РУШ!" пробігає крізь обруч, оббігає прапорець, що знаходиться на відстані 10 м від лінії старту, повертається до наступного гравця і торкається його. Після дотику гравець, котрий перебував у положенні низького старту, розпочинає біг, а попередній гравець стає на лівий фланг команди.	11 хв	 Біг крізь обруч

Виграє команда, гравці якої першими закінчать гру. Гра біг через перешкоди . Готують «коридори» встановлюють 2 перешкоди у вигляді гімнастичних палиць до яких прив'язані резинові мотузки довжиною 5 м.. відстань від стартової лінії до першої перешкоди - 5-6 м. до другої 8-9м За командою вчителя гравці , що стоять попереду , пробігають по «коридору», перестрибують через перешкоду, оббігають стійки і повертаються назад. Перемагає команда яка перша закінчила.	12 хв	 Гра біг через перешкоди
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА - 5 хв		
1. Ходьба та вправи на відновлення дихання 2. Шикування в одну шеренгу 3. Гра на увагу «Заборонений рух» 4. Підбиття підсумків уроку. 5. Прощання і організований перехід до класу.	60 с 30 с 60 с 60 с 1.30с	Темп ходьби повільний На швидкість. Учитель показує будь – який рух, який заборонений. Визначити кращих Пройти в колону по одному

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури _____класу

Модуль:

Завдання уроку:

1. .
2. .
3. .

Учитель:

Дата проведення:

Місце проведення:

Кількість учнів за списком: _____, з них займалися _____

Виставити бали відповідно до критеріїв оцінювання: кожен критерій оцінюється за 5-бальною шкалою.

№	Критерії оцінювання		Оцінка	Коментарі
1	2		3	4
1	Загальні відомості	Матеріально-технічне забезпечення та санітарно-гігієнічні умови проведення занять (чистота приміщення, стан приладів, їхнє розміщення, установка і прибирання; порядок роздачі та збору інвентаря; безпека на заняттях).		
		Підготовленість педагога та учнів до уроку. Розробка вчителем змісту занять: відповідність підібраних засобів завданням уроку; доцільність запланованої і фактично реалізованої послідовності вправ на уроці.		

		Підбір методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації та оцінки діяльності учнів. Їхня доцільність із погляду у вихованні особистості учнів; використання на уроці наочних посібників і технічних засобів навчання, їх повнота і методична цінність.		
		Підготовленість до уроку помічників, їх попереднє інструктування; успішність діяльності; знання та вміння організаційно-методичного характеру; знання типових помилок і шляхів їх виправлення; уміння страхувати; знання правил ігор, вимоги до установки приладів.		
2	Тип, завдання і побудова уроку	Місце уроку в системі занять, доцільність обраного типу уроку; його відповідність етапові навчання.		
		Чіткість формування завдань і їх доведення до учнів із погляду мотиваційного забезпечення (спонукання учнів до навчання, подолання труднощів, переконання важливості матеріалу, що вивчається, підвищення інтересу до уроку).		
		Відповідність структури уроку до його типу, завдань і змісту.		
3	Навчальний матеріал (зміст) уроку.	Відповідність змісту і завдань до можливостей учнів, їхнього рухового досвіду.		
		Наявність і своєчасність перевірки якості засвоєного, достатності зусиль для усунення виявлених помилок. Забезпечення міцності засвоєння матеріалу.		
		Дозування фізичних навантажень. Обґрунтованість фізичних навантажень і способів їх регулювання з позиції вирішення поставлених завдань.		
		Доцільність і конкретність заданих додому завдань, їх посиленість.		
4	Методи навчання і виховання	Уміння вчителя обирати необхідні методи, враховуючи: завдання уроку, особливості навчального матеріалу, умови проведення занять, етап навчання, підготовленість учнів, їх вік і стать.		
		Наявність елементів самостійного пошуку і творчих зусиль учнів. Зв'язок навчання і виховання в кожному конкретному епізоді та уроці загалом.		
		Оцінка використання методів слова: точність і логіка викладу; уміння вести бесіду; доцільність кількості та змісту вказівок; доступність пояснення техніки; об'єктивність усних оцінок; дотримання прийнятої термінології.		
		Оцінка використання методів наочності: своєчасність прямої демонстрації, її доцільність і достатність повторень; використання звукової, світлової демонстрації та музичного супроводу тощо		
		Оцінка використання методу вправ: відповідність обраних методів до етапу навчання, фізичного і психічного стану учнів; ефективність підібраних підвідних і підготовчих вправ; ефективність використання ігрового і змагального методів навчання, стимулювання творчої активності та свідомості учнів; уміння сформулювати команди, розподілити ігрові ролі, доступно викласти зміст ігор і правила їх проведення;		
5	Аналіз стилю діяльності педагога	Уміння ставити завдання, які стимулюють інтерес учнів до уроку; відповідність фізичного, психічного і інтелектуального навантаження можливостям учнів; співвідношення засвоєння навчального матеріалу на уроках і в самостійних позаурочних заняттях; володіння змістом і структурними компонентами уроку; робоче самопочуття вчителя протягом уроку; психологічний клімат у класі; уміння контролювати і оцінювати роботу помічників.		

6	Аналіз організації пізнавальної діяльності учнів та їхньої поведінки	Розуміння учнями поставлених завдань; як досягалися стійкість і зосередженість уваги учнів; рівень особистої відповідальності учнів за якість та ефективність навчальної роботи; інтерес учнів до власного розвитку, успіхів та рівень їхньої відповідальності за власний фізичний стан; емоційний стан учнів.		
7	Результати уроку	Реалізація плану уроку, його завдань, рівень засвоєння навчального матеріалу; виховне й оздоровче значення уроку; обґрунтованість і ефективність змін, внесених у запланований зміст і організацію уроку; емоційне тло уроку.		
		Оцінка якості уроку загалом, було нового, оригінального на уроці. Вади змісту, організації та методики проведення уроку, шляхи усунення хиб і помилок учителя.		
Підсумковий бал				

Оцінка уроку:

«Відмінно» - 90-100

балів. «Дуже добре» -

82-89 балів. «Добре» -

74-81 балів «Задовільно»

- 64-73 балів.

«Достатньо» - 60-63 балів

Запитання для самоконтролю:

1. Розкажіть про функції планування.
2. Згадайте, які види планування вам знайомі?
3. Перелічіть документи планування уроків ФК в закладах середньої освіти.

ЛЕКЦІЯ 39. КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

39.1. Мета, вимоги та види контролю в процесі ФВ

39.2. Оцінювання досягнень в балах

39.3. Самоконтроль в процесі ФВ

39.4. Оцінювання ефективності оздоровчих занять

39.1. Мета, вимоги та види контролю в процесі ФВ

Основним джерелом інформації про об'єкт управління є контроль його стану після виконання керівних команд (канал зворотного зв'язку). Згідно з теорією управління, до інформації висувають такі вимоги:

1. Належна частота потоку інформації, яка потребує негайних керівних команд (термінова інформація).

2. Періодичне зіставлення із заданими модельними характеристиками фактичного стану об'єкта управління (періодична інформація) для внесення корективів у програми впливу.

3. Належний об'єм інформації, ліквідація надлишкової інформації, що заважає процесу управління.

4. Кількісний (цифровий) характер інформації.

Основна мета контролю у фізичному вихованні полягає у виявленні адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам. Якщо виявлено невідповідність, треба вжити заходів для корекції керівних впливів. Це дає змогу розглядати процес фізичного виховання як керовану систему, у якій логічно виокремити кілька видів контролю: *попередній, оперативний, поточний*.

Контроль з боку викладача, тренера, педагога, що здійснюється згідно з його професійними функціями, кваліфікації називається педагогічним. Контроль свого стану організму особою як у час виконання фізичних навантажень, так і в різні періоди відновлення називається самоконтролем.

Особливості попереднього педагогічного контролю

Завдання попереднього педагогічного контролю – виявити початковий рівень можливостей і готовність особи до занять фізичними вправами. Отримані дані дають змогу:

1) організувати відносно однорідні групи за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами (підгрупи в класах, групи здоров'я, групи за видами спорту);

2) дібрати, розробити, конкретизувати програми фізичного виховання згідно з індивідуальними особливостями тих, хто займається.

Перед початком занять з новим контингентом у дошкільних закладах, школі, вищих закладах, секціях, оздоровчих групах необхідно провести медичний огляд, згідно з яким лікар надає допуск до занять, а також спеціальне педагогічне обстеження, завдання якого:

1) визначити особливості індивідуального фізичного розвитку – його темп, біологічний вік, – у дітей і морфологічний статус (довжина, маса тіла, розміри обхвату) – у дорослих;

2) рухового досвіду та об'єму рухових умінь, навичок, пов'язаних з ними знань;

3) фізичної підготовленості (за результатами виконання рухових тестів та їх оцінки відносно нормативів фізичного стану);

4) мотивації та інтересу до майбутніх занять. Щоб визначити кожен із перерахованих показників можна застосовувати різні методи, які збільшували б об'єм інформації як про фізичну підготовленість особи, так і її морфофункціональний статус.

Через це треба відокремити дослідницькі і практичні завдання у сфері фізичного виховання. Дослідження дають змогу зв'язати коло параметрів для вимірювання та вибрати найбільш інформативні з них для практичного використання.

Оперативний контроль

Оперативний контроль передбачає оцінку реакцій організму на фізичне навантаження під час занять, після них, а також мобільні операції, прийняття рішень у процесі занять, корекцію завдань. Ці дані отримують від осіб, що займаються (зворотній зв'язок).

Під час оперативного контролю визначають:

1) поведінкову реакцію осіб на керівні команди викладача. Шляхом спостережень та опитування викладач отримує інформацію про інтерес до занять чи конкретного завдання, розуміння завдань чи бажання його виконати; правильність виконання завдань, що визначає подальші дії викладача – схвалення, осуд і пошук стимулів, корекція завдань;

2) техніку виконання завдань. Методом візуального спостереження, а також відеозйомки можна оцінити та зареєструвати технічні характеристики виконання вправ з їх подальшим аналізом та виправленням помилок;

3) адекватності вибраної програми поставленим завданням занять;

4) адекватність фізичних навантажень функціональним можливостям організму осіб, що займаються;

5) інтенсивності виконання навантажень.

Щоб оцінити адекватність та інтенсивність фізичних навантажень використовують суб'єктивні, об'єктивні та візуальні критерії. До суб'єктивних критеріїв належать суб'єктивні відчуття, що виникають в організмі під час виконання вправ. Об'єктивні критерії це величини показників різних систем організму, які вимірюють за допомогою приладів (ЧСС, АТ, дані ЕКГ тощо). Візуальні критерії – це ознаки, які сприймаються неозброєним оком (різке почервоніння, блідість шкіри обличчя, посиніння губ тощо). На підставі динаміки суб'єктивних, об'єктивних і візуальних критеріїв розробляють оцінку і практичні рекомендації щодо контролю за їх адекватністю та інтенсивністю.

Педагогічний контроль повинен враховувати зміни зовнішнього середовища, зміни температури повітря, напрям вітру, дощ, сніг, що зумовлюють необхідність внесення оперативних корекцій у зміст занять, розподіл засобів, методів тощо.

Узагальнений облік і аналіз даних оперативного контролю пов'язаний із необхідністю їх фіксації (заповнення журналів, щоденників, самоконтролю, облікових бланків з графіком динаміки показників). Ці процедури можна полегшити введенням комп'ютерних засобів обробки інформації.

Проводити облік результатів оперативного контролю занять викликано необхідністю здійснення його аналізу, на підставі якого приймають рішення про зміст наступного заняття і системи занять в цілому. Свідчення, які необхідно зафіксувати повинні містити таку інформацію:

- висновок про реалізацію завдань, поставлених на заняттях в цілому і диференційовано кожного завдання;

- про виконані (або не виконані) вправи, їх кількість, витрати часу на них, функціональних зрушень (реакція ЧСС);

- висновок про достатню чи недостатню кількість інтервалів відпочинку між вправами, заняттями;

- висновок про недоліки у методиці побудови і організації заняття.

Поточний контроль

Мета поточного педагогічного контролю полягає в тому, щоб оцінити ефективність занять з фізичного виховання чи конкретних оздоровчих програм. У науковій літературі його поділяють на цикловий та етапний.

Мета циклового контролю – інтегрально, цілісно оцінити систему занять у рамках завершального циклу контрольованого процесу, звірити заплановане та реалізоване у циклі, отримати необхідну інформацію, щоб спланувати подальші дії. Цей контроль проводять через 2, 4, 6 місяців і більше. Ефективність оцінюють за об'єктивними і суб'єктивними показниками, які вивчалися під час попереднього контролю. Зіставляючи результати повторних досліджень з початковими даними роблять висновки про спрямування адаптаційних змін у функціональних системах і в діяльності усього організму під впливом складених програм для занять.

Операції поточного контролю включають:

1) аналіз даних оперативного контролю, які накопичилися протягом циклу занять та відображають параметри контрольованого процесу (об'єм, інтенсивність навантажень, співвідношення засобів, реакції організму тощо);

2) тестування показників, які свідчать про стан осіб, що займалися, рівень їх тренуваності після завершення певного циклу занять (чверть, семестр, етап тренування);

3) зіставлення отриманих даних з результатами попереднього контролю на початку занять або тестування в кінці попереднього циклу, визначення динаміки результатів;

4) висновки про ефективність програми занять протягом циклу;

5) прийняття рішень про корекцію програм в новому циклі занять.

Оцінка кумулятивних змін стану осіб, що займаються, тривалих зрушень у рівні їх тренуваності і фізичної підготовки може здійснюватися за абсолютними та відносними показниками. Здійснюючи тестування у системі поточного контролю необхідно дотримуватись метрологічних вимог, які передбачають стандартність вимірів та умов тестування, наявність уніфікованих шкал оцінювання.

Контроль за абсолютними показниками передбачає вимірювання результатів тестування у природних величинах (метрах, сантиметрах, секундах), зіставлення зі шкалами оцінок, що поділені на функціональні класи, якісні рівні (низький, середній, високий), констатація рівня фізичної підготовленості особи у кінці циклу занять (чверті, семестру).

У програмах з фізичного виховання у навчальних закладах констатація рівня фізичної підготовленості передбачає виставлення оцінки з фізичного виховання. Таким чином, динаміку результатів визначають шляхом переходу із одного рівня, обмеженого середньовіковим діапазоном, до іншого. Якщо діапазон меж, що відокремлюють один рівень від іншого протягом двох місяців занять (одна чверть у школі) великий, то учневі важко покращити свій результат до якісно вищого рівня. Так, наприклад, у нормативах фізичної підготовленості системи державних тестів України діапазон між балами бігу на 1500 м складають 30–40 с.

Поточний контроль за відносними показниками передбачає облік і оцінку зростання показників, переведених у відносні одиниці порівняно з початковими (%). Це можна виразити у процентному зростанні показників тестування індивідуально кожного учня протягом визначеного циклу занять, а також визначення його рейтингу серед однолітків. Результати усієї вікової групи диференціюють від мінімального до максимального показника за відсотковою шкалою від 1 до 100, виокремлюючи зони 3, 10, 25, 50, 75, 90 і 97%. Просування по цій шкалі вгору дає уявлення учневі про те, якою мірою він покращив свій результат, який відсоток однолітків йому вдалося обігнати за цей період занять.

Використовувати поточний контроль у процесі фізичного виховання для керування фізичним станом учня, необхідно уточнити вимоги до інформації в цій ланці управління.

Інформація про стан об'єкта управління – учня повинна бути корисною не тільки для учителя, але й для учня. Якщо учителю може бути достатньо інформації про фактичний стан об'єкта управління та його відповідності запланованим «моделям», то учневі необхідна інформація про ступінь його розвитку внаслідок активної діяльності (занять фізичними вправами). Отже, у системі контролю варто розробити дрібніші кроки, які дадуть змогу оцінювати просування до поставленої мети та слугувати стимулом до підвищення мотивації занять.

39.2. Оцінювання досягнень в балах

Використовуючи систему оцінювання в балах, можна визначити ступінь прогресу особи з тестових якостей за формулою:

$$P = \frac{\sum^N X_{2i} - \sum^N X_{1i}}{N}$$

де Р – прогрес фізичної підготовленості за 12-бальною шкалою; X_{1i} – результати окремих рухових тестів за 12-бальною шкалою на початку навчального року; X_{2i} – результати окремих рухових тестів за 12-бальною шкалою в кінці навчального року; N – кількість тестів.

Враховуючи, що темпи зростання залежать від початкового рівня фізичної підготовленості (Круцевич Т. Ю., Добринський В. С., 1998) можна рекомендувати диференційовану систему оцінки прогресу досягнень учнів прирівняну до загальноприйнятої системи. Ця шкала придатна для використання міри активності учнів, які відвідували два-три уроки фізкультури на тиждень і самостійно виконували домашні завдання з фізкультури (табл.39.1).

Таблиця 39.1

Диференційована система оцінки прогресу (Р за 12-бальною шкалою) фізичної підготовленості протягом навчального року залежно від початкового рівня

Початковий рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка прогресу фізичної підготовленості			
	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Низький і нижчий за середній	4,6 і вище	4,5–3,6	3,5–1,6	1,5 і нижче
Середній	3,6 і вище	3,5–2,6	2,5–1,6	1,5 і нижче
Вищий за середній	2,6 і вище	2,5–1,6	1,5–0,6	0,5 і нижче
Високий	Підтримка досягнутого рівня	Зниження на 1 бал	Зниження на 2 бали	Перехід на нижчий рівень

Усі види педагогічного контролю дають необхідну інформацію, яку використовують у процесі управління фізичним вихованням і дозволяють встановити початковий рівень фізичного стану особи, а також контролювати динаміку результатів показників тренувальних впливів у процесі занять.

Підбір адекватної системи впливу пов'язаний із процедурою програмування занять на основі даних педагогічного контролю. Темпи зростання результатів, визначені різними тестами та уніфіковані системою в балах, можна зобразити графічно, що дає змогу унаочнити індивідуальний профіль фізичної підготовленості і допомагає здійснювати корекцію системи керівного впливу.

39.3. Самоконтроль в процесі ФВ

Людина, як саморегулююча система, здійснюючи рухову активність відчуває результат її впливу і може зіставити реакції свого організму із зовнішніми параметрами навантажень, оцінюючи їх адекватність чи неадекватність власним функціональним можливостям. Суб'єктивні позитивні відчуття після невеликої кількості занять з'являються раніше появи кумулятивного тренувального ефекту, що визначає мотивацію занять.

Самоконтроль у процесі фізичного виховання – це сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально як займаючись фізичними вправами, так і в звичайному режимі життя.

В інтервалах між заняттями самоконтроль треба зорієнтовувати також на оцінку відновлюваних процесів, аналіз самопочуття, визначення статусу організму та налаштованість до заняття.

Методи самоконтролю можна розділити на три групи: самооцінки фізичного стану, контроль інтенсивності навантажень та ефективності занять.

Для самооцінки фізичного стану використовують або експрессистеми (наприклад, КОНТРЕКС – 1 або КОНТРЕКС – 2) або ізольовані тести (тест Купера, біг на 1000 м), рухові тести з оцінкою їх фізіологічної «вартості» (тест Ювянскюля).

Щоб запобігти помилкам, що можуть виникнути внаслідок недостатньої інформативності, доцільно на всіх етапах контролю (попередній, поетапний) використовувати ті самі експрессистеми або тести.

Контроль інтенсивності та адекватності фізичних навантажень проводять враховуючи суб'єктивні та об'єктивні критерії педагогічних тестів. У разі перевищення функціональних можливостей, якщо навантаження неадекватні фізичному стану людини, з'являються специфічні суб'єктивні ознаки (Л. Я. Івашенко, О. Л. Благій, 2008).

Свідченням порушень діяльності серця під час виконання фізичних вправ є такі симптоми: біль і почуття важкості за грудниною; біль, що віддається у ліву руку і під ліву лопатку; дискомфорт в області шлунка; задихання; короткотривала непритомність.

При появі таких симптомів треба зменшити навантаження або припинити заняття, прийняти лікарські засоби, що розширюють судини та звернутися до лікаря. Названі симптоми пов'язані з гіпоксією міокарду внаслідок порушення кровообігу.

Свідченням різкої зміни артеріального тиску під час виконання занять є біль і відчуття тяжкості в потилиці чи висках, шум у вухах, нудота, блювання, запаморочення, кровотеча з носа.

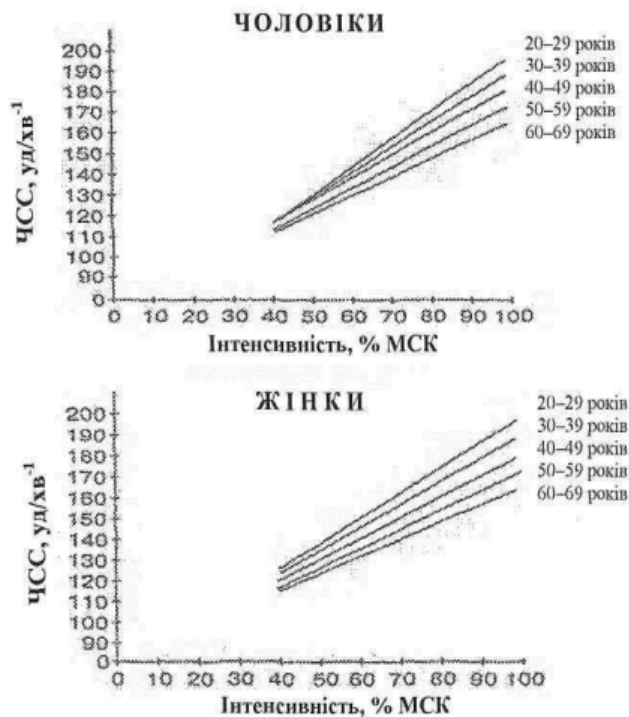
Окремі ознаки неадекватності навантаження можна визначити візуально. Серед них: різке почервоніння шкіряного покриву обличчя або блідість; поява «холодного» поту (тобто виділення пари під час навантаження низької інтенсивності, коли організм ще не розігрівся); посиніння губ.

До об'єктивних ознак неадекватності фізичних навантажень належать (за О. А. Пироговою, 1985):

- підвищення систолічного артеріального тиску до 220 мм. рт. ст., діастолічного – до 120;

-

Величину масимального пульсу вираховують попередньо, до початку занять. Щоб оцінити інтенсивність фізичних навантажень під час занять доцільно використовувати залежність між ЧСС та інтенсивністю навантажень (виражених у % від МСК), яку було визначено за R. Shephard (1969) і представлено на номограмі (рис. 39.2).



68

Розроблено також педагогічні тести для оцінки інтенсивності навантаження. Під час навантаження складно виміряти ЧСС, тому було розроблено педагогічні тести, які дають змогу контролювати інтенсивність навантаження у циклічних видах (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, 2008):

- розмовний тест – якщо під час ходьби чи бігу не спостерігається задишка, а рухаючись можна розмовляти з партнером, то це є свідченням того, що навантаження нижче порогу анаеробного обміну (ПАНО). Якщо під час розмови з партнером з'являється задишка – навантаження вище ПАНО; якщо під час руху носове дихання – навантаження низької інтенсивності, нижче ПАНО; якщо є задишка і підключено дихання ротом – навантаження вище ПАНО;

- кроковий тест: якщо під час бігу на чотири кроки робиться вдих, а на наступні чотири – видих, то навантаження низької інтенсивності; якщо на три кроки вдих і на три – видих – то це навантаження середньої інтенсивності; якщо на 2 кроки вдих і на 2 кроки видих, то навантаження високої інтенсивності.

Сенсорні методи. Існує кілька варіантів сенсорних методів. Перший варіант – визначення інтенсивності навантаження за суб'єктивними відчуттями на основі аналізу взаємозв'язку між ЧСС і характером суб'єктивних відчуттів під час виконання вправ. Людина запам'ятовує відчуття, які виникали в неї під час навантажень різної інтенсивності. Навчання проводять у три етапи. На першому етапі, виконуючи фізичні вправи, викладач повідомляє вихованцеві ЧСС (або він сам контролює їх за допомогою секундоміра) і запам'ятовує відчуття, які виникали у нього під час навантажень різної інтенсивності. На другому етапі контроль ЧСС здійснює викладач, а учень визначає його за суб'єктивними ознаками. Якщо різниця між фактичною і визначеною вихованцем величиною ЧСС становитиме менше 5 уд/хв., переходять до третього етапу навчання. На третьому етапі виконують вправи, встановлюючи ЧСС. Для кількісної оцінки суб'єктивних відчуттів пропонуємо шкалу Борга (другий варіант сенсорного методу), що базується на зіставленні суб'єктивних відчуттів з величиною (табл. 39.1).

Таблиця 39.1

Шкала оцінки суб'єктивного відчуття напруження за Боргом

Суб'єктивне відчуття напруження	Бали	ЧСС, уд/хв.
Дуже легке	7–8	70–80
Легке	9–10	90–100
Помірне	11–12	110–120
Помірно тяжке	13–14	130–140
Тяжке	15–16	150–160
Дуже тяжке	17–18	170–180
Гранично тяжке	19–20	190–200

Учасник заняття сам за суб'єктивними відчуттями визначає рівень напруження, зіставляє з ЧСС під час навантаження і за таблицею оцінює інтенсивність у балах.

У людей з низькими функціональними можливостями може спостерігатися невідповідність між величиною ЧСС та суб'єктивними відчуттями: при відносно невисоких значеннях ЧСС можуть виникати суб'єктивні відчуття властиві для важкого, дуже важкого і гранично важкого навантаження. У таких випадках рекомендовано користуватися формулою (О. Є. Солодовиченко, 1996):

$$ОН = 0,1 (ЧСС_{\text{навантаж}} - ЧСС_{\text{спок}}) + 7,$$

де ОН – величина напруження в балах, ЧСС_{навантаж} це фактична ЧСС, зареєстрована під час навантаження, ЧСС_{спок} це ЧСС у стані відносного спокою.

В середині 1990-х років була запропонована спеціальна шкала для дітей (Estonet et al, 1994; Lamb, 1996). Таблиця оцінювання випробування зусилля для дітей (CERT) містить 10 числових категорій і їх відповідний мовний опис (табл. 39.2).

Таблиця 39.2

Таблиця оцінювання досліджуваного зусилля для дітей (шкала CERT)

1	Дуже, дуже слабке
2	Дуже слабке
3	Легке
4	Потрібно прикласти зусилля
5	Починає ставати важко
6	Трохи важко
7	Важко
8	Дуже важко
9	Дуже, дуже важко
10	Так важко, що не могу продовжувати

За словами авторів шкали CERT, вона найкраще підходить для дітей, ніж 6–20 бальна шкала Борга, з таких причин:

- Вона містить всього 10 чисел.
- Діти краще сприймають зміст діапазону, поділеного на 10 категорій.
- Описи сформульовані спеціально для дітей.

Ще одним підходом для використання шкали оцінки досліджуваного зусилля у маленьких дітей є створення шкал, заснованих на зображеннях, а не числах або мовних описах. В першій з них замість слів на звичайній 20-бальній шкалі були розміщені схематичні малюнки людини (Nystad, et al, 1989). На другій був намальований велосипедист (Lowry, 1995). Більш оригінальним підходом стала Шкала досліджуваного зусилля OMNI, яка об'єднала числа, слова і малюнки (рис.39.3).

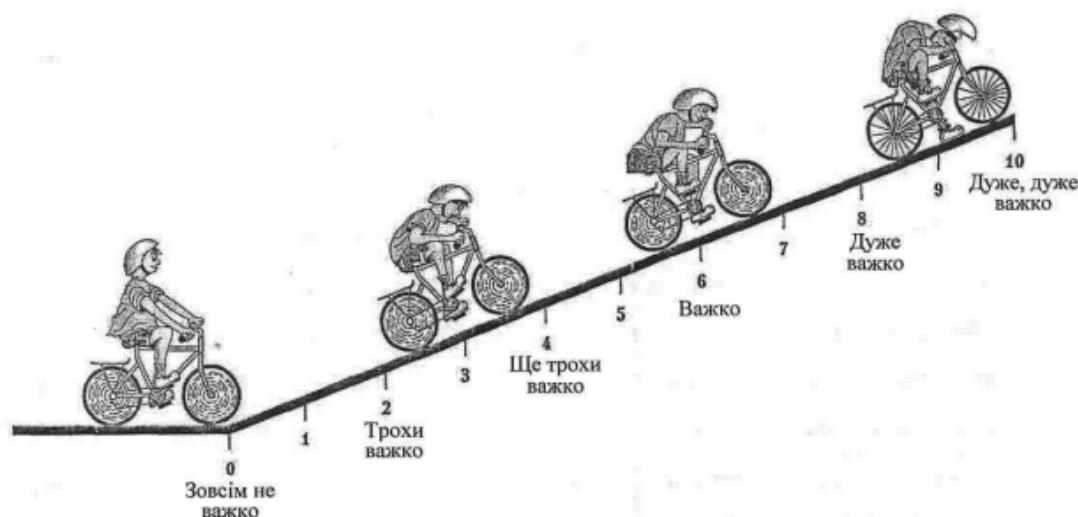


Рис.39.3. Шкала рейтингу досліджуваного зусилля OMNI (Відтворено із Robertson et al, 2000)

Ефективність використання цієї шкали була підтверджена для різних видів вправ, включаючи педалювання на велоергометрі, ходьбу і біг на тредмилі, а також силові вправи

(Robertson et al, 2000; Utter et al, 2002). Про успішність використання графічного підходу можна буде судити по можливості розширення вікового діапазону, в межах якого була підтверджена надійність використання звичайних шкал оцінки.

39.4. Оцінка ефективності оздоровчих занять

Оцінку ефективності курсу (циклу) оздоровчих занять здійснюють за допомогою засобів і методів поточного медико-педагогічного контролю. Враховують динаміку суб'єктивних відчуттів, показників захворюваності, а також об'єктивних показників здоров'я. Зазвичай застосовують ті ж методи дослідження, що і при первинному контролі, тобто до початку курсу занять, щоб полегшити зіставлення.

Ефект буває трьох видів:

- позитивний;
- індивідуальний (відсутність змін);
- негативний.

Критерії позитивних змін, що настають після занять фізичним вихованням. Критеріями позитивних змін можуть бути:

- покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зниження втомлюваності;
- зменшення кількості листів непрацездатності, кількості загострень хронічних захворювань, випадків гострих респіраторних захворювань;
- зменшення факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізація чи зменшення маси тіла, нормалізація або зниження АТ, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);
- зниження ЧСС у стані спокою після сну і при стандартних навантаженнях;
- зростання рівня фізичного стану від низького до нижчого за середній, від нижчого за середній до рівня фізичного стану тощо;
- покращення результатів рухових тестів (збільшення дистанції за стандартний час, скорочення часу на подолання стандартних дистанцій, зменшення реакції ЧСС при виконанні стандартних навантажень. Здійснюючи самоконтроль використовують різні медико-педагогічні методи (Л. Я. Іващенко, А. Л. Благій, 2008) (табл. 39.3).

Таблиця 39.3

Методи, які застосовують для самоконтролю	
Мета	Методи
Оцінка рівня фізичного стану	Експрес-методи оцінки фізичного стану
Контроль інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення	Суб'єктивні та об'єктивні критерії оцінки інтенсивності та адекватності фізичних навантажень, спеціальні тести (розмовний і кроковий тести, сенсорний метод)
Контроль ефективності занять	Об'єктивні та суб'єктивні критерії, що застосовувались до початку оздоровчих занять

Водночас із позитивними змінами можуть відбутися негативні зрушення. Вони з'являються внаслідок перетренування. У більшості випадків це відбувається за відсутності контролю під час самостійних занять. До симптомів, які є ознакою перетренування належать:

- зміна настрою, депресія, знервованість;

- загальна апатія;
- втрати інтересу до занять; - стан загальної втоми, відчуття важкості в ногах; - порушення сну;
- головний біль;
- зниження рухових результатів; - порушення частоти серцевих скорочень у стані спокою;
- збільшення лімфовузлів;
- аменорея у жінок перед клімактеричного віку;
- підвищення схильності до застуди, алергія.

Серед типових причин перетренування у процесі самостійних занять можемо назвати:

- різке підвищення рівня фізичної активності;
- малі періоди для відпочинку;
- інтенсивні тренувальні заняття більше трьох разів на тиждень;
- невідповідність навантажень умовам, у яких відбуваються заняття;
- неправильна техніка рухів;
- стрес;
- неякісне екіпірування (наприклад, занадто розношене взуття);
- больові відчуття у суглобах (у колінних – у тих, хто займається ходьбою, бігом підтюпцем, плечових – плаванням);
- труднощі з рухливістю м'язів та больові відчуття в них;
- запалення сухожиль та зв'язок.

Для профілактики перетренувань рекомендовано:

- об'єм та інтенсивність навантажень повинні відповідати індивідуальному рівню фізичного стану;
- збільшення навантаження не повинно перевищувати 10% у тиждень;
- раціонально узгоджувати періоди навантажень та відпочинку;
- проводити належну розминку перед початком занять;
- навчитися розпізнавати та правильно кваліфікувати свої відчуття.

Питання для самоконтролю:

1. Сформулюйте мету контролю в фізичному вихованні.
2. Згадайте, які види контролю ви знаєте?
3. Надайте характеристику оперативного контролю.
4. Поясніть, в чому особливість попереднього контролю?
5. Розкажіть, які види поточного контролю ви знаєте. Які функції він виконує?
1. З якою метою здійснюється контроль у фізичному вихованні?
2. Назвіть види педагогічного контролю.
3. Охарактеризуйте завдання попереднього педагогічного контролю.
4. Назвіть завдання та зміст оперативного контролю.
5. Охарактеризуйте мету та зміст поточного контролю.
6. Дайте визначення самоконтролю в процесі фізичного виховання.
7. Назвіть групи методів самоконтролю та розкрийте їх зміст.
8. Які об'єктивні та суб'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень?
9. За якими критеріями визначають позитивні зміни, що настають після занять фізичним вихованням?

ЛЕКЦІЯ 40. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

- 40.1. Вплив фізичних вправ на організм дитини з послабленим здоров'ям.
- 40.2. Сучасні проблеми фізичного виховання у спеціальних медичних групах.
- 40.3. Завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
- 40.4. Принципи і функції фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.

40.1. Вплив фізичних вправ на організм дитини з послабленим здоров'ям

Робота з дітьми, які станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи (СМГ), посідає важливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання школярів. Цей контингент дітей вимагає більшої уваги з боку працівників сфери фізичного виховання й охорони здоров'я, оскільки відсоток захворюваності дітей залишається високим і надалі зростає. Практика свідчить про те, що організація роботи в школах у спеціальних медичних групах не відповідає сучасним вимогам. Багато вчителів з фізичної культури не володіють достатнім рівнем знань щодо особливостей методики та організації занять у СМГ.

Рухова активність відіграє важливу роль у житті людини. Можна виокремити такі ефекти регулярного застосування фізичних вправ: економізації функцій, нормалізації тонусу, компенсації функцій, нормалізації функцій, поліпшення трофіки і формування опірності.

Економізація функцій. Регулярні заняття заставляють серце пристосовуватися до умов роботи, викликають розширення камер серця і збільшують силу окремих скорочень завдяки збільшенню товщини стінок міокарду, що веде до більш економної діяльності серця у спокої і при фізичному навантаженні. Зростає сила серцевого викиду, частота скорочень за хвилину зменшується при цьому діастола збільшується, що робить відпочинок серця більш тривалим. Під впливом регулярних застосувань фізичних вправ зростає глибина дихання, частота дихальних актів при цьому зменшується.

Нормалізація тонусу. Тонус значною мірою визначає здатність до регенерації, тобто інтенсивність відшкодування організмом відмерлих під час хвороби тканин. Застосування тих чи інших фізичних навантажень дозволяє керувати тонусом кишково-шлункового тракту. Виконання тривалих монотонних вправ у повільному темпі зменшує підвищену секрецію шлункового соку, що дуже важливо при гіпергастриті і виразковій хворобі. При гіпосекреції рекомендується використовувати емоційні ритмічні вправи, які тонізують нервову систему. Тонізуючий вплив чинять не лише вправи, що використовуються, але і вжиті при цьому пояснення і команди. Правильно організовані заняття з фізичної культури супроводжуються позитивними емоціями, які створюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Компенсація функцій. В умовах помірної патології серцевого м'язу дозовані фізичні навантаження підвищують активність непошкоджених ділянок міокарду, чим певною мірою компенсують існуючі порушення. У студентів після перенесених кардіореспіраторних захворювань утилізація кисню менш ефективна, ніж у здорових людей. Під впливом спеціальних дихальних вправ розкривається додаткова капілярна мережа альвеол, які знаходилися у спокійному стані. Це полегшує перехід кисню у кров і вихід вуглекислого газу з крові у просвіт бронхів.

Під час необоротного порушення або втрати функції за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ можливе формування постійних компенсацій. При деяких формах порушень вуглеводного обміну, наприклад, може бути сформована компенсація,

яка відшкодовує знижене утворення глікогену в печінці збільшенням його відкладень у м'язах під впливом фізичних вправ.

Нормалізація функцій. Регулярні заняття фізичними вправами пристосовують окремі системи і весь організм дитини до зростаючих фізичних навантажень, що призводить до розвитку функціональної адаптації. Насамперед слід відмітити позитивний вплив фізичних вправ на центральну і периферійну нервову систему. Під час правильного застосування вправ відбувається збудження рухової зони ЦНС, яке поширюється й на інші її ділянки, поліпшуючи всі нервові процеси.

Вправи сприяють зниженню надмірної збудливості симпатичної нервової системи, поліпшують забезпечення кров'ю головного мозку, посилюють гальмівні процеси, благополучно впливають на психіку, вдосконалюють умовно-рефлекторні зв'язки. Посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції, збільшення гормонів активізує діяльність багатьох внутрішніх органів.

Робота м'язів призводить до розширення судин і зниження артеріального тиску, що зменшує навантаження на серцевий м'яз і нормалізує його діяльність. У дітей покращується емоційний стан, зникає відчуття неспокою, з'являється відчуття бадьорості, вони починають краще засвоювати навчальний матеріал.

Поліпшення трофіки. Фізичні вправи інтенсифікують кровообіг і пластичні процеси, що сприяє загоєнню ран, пришивдшеному надходженню будівельних білків, які використовуються для утворення нових тканинних структур замість загинувших, заміщенню відмерлих функціональних одиниць, профілактиці утворення спайок. Затримується розвиток атрофії м'язів, викликаний гіподинамією.

Формування опірності здатності до більш повної мобілізації функцій в умовах із значними змінами внутрішнього середовища.

40.2. Сучасні проблеми фізичного виховання у спеціальних медичних групах

1. Чисельність СМГ часто надмірна. У цю групу нерідко потрапляють діти, які могли б займатись у підготовчій і навіть в основній медичній групі. Причиною надмірної чисельності СМГ фахівці вважають відсутність єдиного підходу до визначення медичної групи.

2. «Звільнення» від занять з фізичного виховання. Учні можуть бути звільненими від фізичних навантажень лише на певний, чітко встановлений період. Після його закінчення учні знову відвідують уроки з фізичної культури у СМГ. Діти, рівень здоров'я яких доволі низький для занять у СМГ, займаються ЛФК при поліклініках чи фізкультурно-спортивних диспансерах.

3. Досягнення максимально оздоровчого ефекту під час занять з дітьми СМГ можливе при використанні конкретних диференційованих методик занять. Недопустимі лише кількісні (за довжиною дистанції для бігу, кількістю повторень вправи тощо) відмінності у руховій активності учнів СМГ і практично здорових учнів. Важливо пам'ятати, що учням СМГ потрібна якісно інша рухова активність.

4. Підготовка спеціалістів сфери фізичного виховання для занять з учнями спеціальної медичної групи вимагає особливої уваги і є актуальною проблемою.

Фахівці, які здійснюють процес фізичного виховання в СМГ, повинні:

1. Чітко уявляти картину захворювання та його проявів;
2. Бути обізнаним в питаннях впливу на організм дітей фізичних вправ та загартування;

3. Знати про протипоказання під час виконання конкретних фізичних вправ, про дозування конкретних фізичних навантажень з точки зору нормування за напрямком, обсягом та інтенсивністю;

4. Регулярно вести спостереження за реакцією учнів на навантаження;

5. Навчити дітей вести щоденник самоконтролю і перевіряти їх.

6. Уміти: а) визначити, які обмеження у фізичних вправах та фізичних навантаженнях характерні для конкретного захворювання; б) підібрати тести, що відповідають стану здоров'я, дозволяють простежити індивідуальну динаміку фізичної підготовленості в межах засобів, методів, напрямів та параметрів навантаження, що рекомендується; в) оцінити ефект занять у СМГ за певний період (півріччя, навчальний рік), підібрати найбільш інформативні критерії оцінки.

Ставлення учнів з послабленим здоров'ям до занять фізичними вправами. Порівняння результатів дослідження ціннісних орієнтирів учнів, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної медичних груп, показує менш стійку та нижчу мотивацію до занять фізичними вправами у дітей з послабленим здоров'ям. Більше половини дітей СМГ приділяють увагу поліпшенню будови тіла, тобто зовнішнім рисам, а не зміцненню здоров'я. В учнів СМГ недостатньо розвинуті психічні якості: ініціативність (39,7%), дисциплінованість (37,9%), витримка (39,2%), самоволодіння (39,2%), емоційна стійкість (39,2%), організаційні здібності (39,2%). 73% учнів вважають, що приділяють достатньо уваги зміцненню здоров'я, 69% - поліпшенню фізичного розвитку. 6,9% учнів визнають, що проявляють слабкий інтерес до освітньої сторони фізичного виховання. У 25,3-41,8% учнів спеціальних медичних груп недостатньо розвинуті основні фізичні якості.

40.3. Завдання, принципи і функції фізичного виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднаними в три групи: освітні, оздоровчі і виховні завдання.

Освітні завдання: - навчання життєво необхідним руховим вмінням і навичкам; - сприяння більш успішному оволодінню навчальної програми; - прищеплення навичок особистої та громадської гігієни; - навчання раціональному диханню.

Оздоровчі завдання: - зміцнення здоров'я, сприяння правильному всебічному фізичному розвитку та загартуванню організму; - сприяння ліквідації чи стійкій компенсації порушень в органах і системах, викликаних захворюваннями; - поступова адаптація організму учнів до фізичних навантажень; - формування правильної постави і, в необхідних випадках, її корекція.

Виховні завдання: - виховання інтересу до самостійних занять у режимі дня; - виховання моральних і вольових якостей - дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариськості, сміливості та наполегливості.

40.4. Принципи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям

У фізичному вихованні учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, обов'язковим є використання дидактичних (свідомості, доступності, активності, наочності, послідовності тощо) загальнометодичних (оздоровчого спрямування, зв'язку з трудовою і оборонною діяльністю, гармонійного розвитку) і

специфічних принципів фізичного виховання (регулярності, адекватності, циклічності і хвилеподібності).

Фахівці (І. Вржеснєвський, О. Давиденко, 2002) виділили ряд принципів, специфічних для занять з фізичного виховання учнів, яких за станом здоров'я відносять до спеціальної медичної групи.

1. Оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість усіх форм і засобів фізичного виховання з цим контингентом.

2. Диференційований підхід до використання дозованого фізичного навантаження. Як і на заняттях з фізичного виховання зі здоровими дітьми, фізичні навантаження диференціюють залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості, рухового досвіду тощо. Диференційований підхід у фізичному вихованні з учнями СМГ окрім цього реалізується залежно від характеру і виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Лікар за результатами функціональних проб визначає величину індивідуально допустимих фізичних навантажень. Важливо остерігатися надмірних, а також і недостатніх навантажень.

3. Обов'язкове емоційне та естетичне оформлення занять. Доброзичливе ставлення вчителя, використання рухливих ігор, танцювальних кроків під музичний супровід, акуратна спортивна форма, естетичне оформлення і достатнє освітлення спортивного залу тощо сприятиме формуванню позитивного ставлення дітей до уроків фізичної культури.

Функції фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи:

Освітня функція виявляється у формуванні прикладних знань, умінь та навичок, необхідних учням з конкретною патологією.

Оздоровчо-реабілітаційна функція має на меті прищепити учням основи методики складання комплексів вправ та використання окремих фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану.

Рекреативна функція дозволяє оптимізувати рухову активність, використовуючи її у сфері дозвілля, для організації здорового способу життя.

Комунікативна функція спрямована на поліпшення спілкування між учнями з різними патологіями, допомагає їм оцінити радість спілкування зі здоровими та тими, хто прагне перебороти свій недуг. А також ряд функцій, притаманних фізичному вихованню здорових учнів: виховна, підвищення рухової активності, пізнавальна, видовищна, економічна, виробнича.

Таким чином, можна виділити специфічні для школярів спеціальної медичної групи завдання, функції і принципи фізичного виховання. Більшість дітей спеціальної медичної групи відрізняється зниженим фізичним розвитком, зниженою імунологічною активністю організму, підвищеною захворюваністю ангінами, грипом, катаром верхніх дихальних шляхів і більш тривалим перетіканням цих хвороб; - більшість школярів спеціальної медичної групи, що мають нижче середнього і низький фізичний розвиток, володіє зниженою загальною реактивністю організму. Особливо виразно це виявляється при фізичних навантаженнях, що вимагають вияву витривалості, – діти спеціальної медичної групи мають низький рівень фізичної підготовленості і розвитку рухових якостей.

Запитання до самоконтролю:

1. Розкажіть, який вплив мають фізичні вправи на організм дитини з ослабленим здоров'ям?
2. Визначте проблеми фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
3. Перелічіть Завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
4. Згадайте принципи і основні функції фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.

ЛЕКЦІЯ 41. КРИТЕРІЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 41.1. Характеристика медичних груп.
- 41.2. Комплектування підгруп спеціальної медичної групи.
- 41.3. Показники до звільнення від уроків фізичної культури.

41.1. Характеристика медичних груп

У відповідності до методичних рекомендацій, затверджених Міністерством охорони здоров'я, дітей і підлітків в залежності від сукупності показників здоров'я підрозділяють на п'ять груп.

Перша група – діти у яких відсутні хронічні захворювання, які не хворіли, або рідко хворіли у період спостереження, які мають відповідний до віку фізичний і нервово-психічний розвиток (здорові, без відхилень).

Другу групу складають діти і підлітки, які не страждають хронічними захворюваннями, але мають деякі функціональні і морфологічні відхилення, а також часто (4 рази на рік і більше) або часто (більше 25 днів по одному захворюванню) хворіють (здорові з морфофункціональними відхиленнями і зниженою резистентністю).

Діти і підлітки, які входять в 2 групу здоров'я (ПМГ) іноді її називають групою ризику, вимагають більшої уваги лікарів. Даний контингент потребує комплексу оздоровчих заходів, вчасне проведення яких володіє найбільшою ефективністю в попередженні розвитку хронічної патології в дитячому і підлітковому віці.

Особливе значення мають гігієнічні рекомендації щодо підвищення резистентності організму неспецифічними засобами: оптимальна рухова активність, загартування природними чинниками, раціональний режим дня, додаткова вітамінізація продуктів харчування.

Третя група – об'єднує осіб які мають хронічні захворювання або вроджені патології в стані компенсації, з рідкими і не важко протікаючими загостреннями хронічного захворювання, без вираженого порушення загального стану і самопочуття (хворі в стані компенсації).

До *четвертої групи* відносяться діти з хронічними захворюваннями, вродженими вадами розвитку в стані субкомпенсації, з порушеннями загального стану і самопочуття після загострення, з тривалим періодом реконвалесценції (видужання) після гострих інтерекуррентних захворювань (хворі в стані субкомпенсації).

Діти, віднесені до 3, 4, 5-ї груп здоров'я отримують необхідну лікувальну і профілактичну допомогу, обумовлену наявністю тієї чи іншої патології і ступінню компенсації.

У дитячих і підліткових закладах з урахуванням особливостей патології, цілеспрямовано проводиться лікування і виховання; для них створюється щадний режим дня, подовжується тривалість відпочинку і нічного сну, обмежується обсяг і інтенсивність фізичних навантажень.

В *п'ятю групу* включають хворих з важкими хронічними захворюваннями в стані декомпенсації і зі значно зниженими функціональними можливостями (хворі в стані декомпенсації). Як правило, такі хворі не відвідують дитячих і підліткових установ.

Діти і підлітки, які відносяться медиками до різних груп здоров'я потребують диференційованого підходу при розробці лікувально-профілактичних заходів.

Для дітей 1 групи здоров'я організовується навчальна, спортивна і трудова діяльність у відповідності до існуючих програм.

Поділ школярів на медичні групи Списки дітей із зазначенням діагнозу медичної групи, завізовані лікарем, передаються директорам шкіл і вчителям з фізичної культури. Директор до 1-го вересня повинен оформити наказом по школі створення СМГ. Чисельність груп не повинна перевищувати 10-20 осіб на одного вчителя.

Для занять фізичною культурою і спортом усіх школярів на підставі даних про стан здоров'я і фізичну підготовленість розподіляють на групи: основну, підготовчу і спеціальну (табл.41.1).

Характеристика медичних груп

Назва медичної групи	Медична характеристика	Допустиме фізичне навантаження
Основна	Особи з добрим здоров'ям, а також особи, що мають незначні відхилення в стані здоров'я при достатньому фізичному розвитку і фізичній підготовленості	Заняття за навчальною програмою з фізичної культури у повному обсязі. Складання нормативів. Заняття в одній із спортивних секцій, участь у змаганнях
Підготовча	Особи, що мають незначні відхилення в стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск тощо) або практично здорові при недостатньому фізичному розвитку і низькій фізичній підготовленості	Заняття за навчальними програмами з фізичної культури при умові поступового освоєння комплексу рухових навичок і умінь, особливо тих, що висувають до організму підвищені вимоги. Додаткові заняття для підвищення рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку.
Спеціальна	Особи, які мають відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які вимагають обмеження фізичних навантажень	Заняття за спеціальними навчальними програмами з урахуванням характеру і важкості захворювання

До основної групи відносяться учні без відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я, а також з незначними відхиленнями функціонального характеру, але мають достатню фізичну підготовленість.

Заняття з фізичного виховання з ними проводять за шкільною програмою у повному обсягу. Вони складають контрольні нормативи з диференційованою оцінкою. Додатково їм рекомендують заняття різними видами спорту.

До підготовчої групи входять діти з невеликими відхиленнями у фізичному розвитку, без істотних функціональних змін і без достатньої фізичної підготовленості. Сюди ж відносяться і часто хворіючі діти.

Велику увагу у вітчизняній медичній літературі 90-х років ХХ століття надане питанню перехідних станів, при яких наголошується зниження стійкості організму до патогенних дій. Так, нераціональні інтенсивні фізичні (у тому числі статичні) і психічні перевантаження ведуть до певного звуження діапазону адаптивної унаслідок перевтоми і ослаблення захисних механізмів. Неповне одужання у свою чергу чревато розвитком стійких патологічних змін в системах і органах, що приводить до переходу хвороби в хронічне мляве перетікання з періодичними рецидивами, загостреннями і ускладненнями. Школярів, стан здоров'я яких класифікується як перехідне, а також часто і тривало хворіючих, з невеликими відхиленнями у фізичному розвитку, без істотних функціональних змін, що мають недостатню фізичну підготовленість, включають в

підготовчу медичну групу. До цієї групи відносяться також діти з порушеннями постави і плоскостопістю, складові до 60 % школярів.

Заняття по фізичному вихованню ця група відвідує разом з основною але з частковими обмеженнями в бігу, стрибках, роботі на снарядах. Дітям рекомендують додаткові оздоровчі фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості.

У спеціальну медичну групу включають школярів, у яких виявлені:

- ревматизм з поразкою і без поразки клапанного апарату серця;
- рецидиви ревмокардиту;
- природжені вади серця;
- дистрофія міокарду;
- хронічний тонзиліт з поразкою серця; гнійні і змішані форми синуситів (гаймориту, фронтитів);
- рецидиви після операцій біляносових пазух;
- захворювання гортані з порушенням дихання або голосоутворення;
- хронічні гнійні запалення вуха; хронічне запалення легенів з явищами бронхосклерозу;
- бронхіальна астма з частими нападами;
- активна форма туберкульозу; стійке підвищення артеріального тиску;
- виражені дефекти опорно-рухового апарату; нервової і ендокринної систем;
- анемія; міопатія і інші виражені порушення зору; наслідки гострих хронічних захворювань і їх загострень.

41.2. Комплектування підгруп СМГ

Учнів, які за станом здоров'я, віднесено до СМГ для занять з фізичного виховання поділяють на підгрупи. Існує два підходи до розподілу дітей на підгрупи: у залежності від характеру захворювання (діагнозу) і залежно від важкості і характеру захворювання учнів (функціонального стану).

Розподіл залежно від характеру захворювання (діагнозу)

Підгрупа «А» формується з осіб із серцево-судинними і легeneвими патологіями:

- ревматичними вадами серця,
- тонзилокардіальним синдромом,
- хронічною пневмонією,
- туберкульозом легенів у стадії ущільнення,
- залишковими явищами після перенесеного ексудативного плевриту,
- гіпертонічною хворобою першої стадії,
- тиреотоксикозами першої стадії.

Сюди ж можна включити й осіб із бронхіальною астмою, але лише після року від часу останнього приступу, а також якщо у хворих немає змін у легенях і явищ недостатності в спокої і при фізичному навантаженні.

Якщо ж ці явища спостерігаються, то такого учня краще скерувати для занять фізичними вправами в групу ЛФК.

У підгрупу «Б» зараховуються особи з

- хронічним частим тонзилітом,
- виразковою хворобою,
- хронічним гастритом,
- колітом,
- холециститом,
- із порушеннями жирового і водно-сольового обміну,

- з порушеннями функцій сечостатевої системи.

У підгрупу «В» об'єднуються особи з вираженими порушеннями опорно-рухового апарату:

- залишковими явищами паралічу,
- парезів,
- після перенесення травм верхніх і нижніх кінцівок,
- із залишковими явищами кісткового туберкульозу,
- деформацією грудної клітки.

При наявності умов слід створити окремі навчальні групи для осіб з міопією в межах від 5 до 7 діоптрій.

Коли ж учні з міопією займаються в групі «В», вони додатково обмежуються в бігових і стрибкових вправах, а також вправах, пов'язаних із опором, натужуванням і на витривалість.

Розподіл залежно від важкості і характеру захворювання (функціонального стану)

Підгрупа А (сильна) – школярі, які мають відхилення в стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені різними захворюваннями; школярі, що тимчасово відносяться до СМГ для повного відновлення їх здоров'я після травм або захворювання; таких дітей більше.

Підгрупа Б (слабка) – школярі, які мають важкі, незворотні зміни у діяльності органів і систем (органічні враження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, висока ступінь порушення корекції зору зі змінами на очному дні тощо); з загостреними хронічними захворюваннями, з аномалією розвитку рухового апарату.

Ряд авторів рекомендують в спеціальній медичній групі об'єднувати учнів в підгрупи за характером захворювань:

- 1) із захворюваннями внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, травної систем;
- 2) з порушенням зору і функціональними розладами нервової системи (при нечисленності цієї групи її об'єднують з першою);
- 3) з порушенням функції опорно-рухового апарату: порушеннями постави і сколіозами, наслідками травм і пошкоджень, захворюваннями суглобів, природженими дефектами опорно-рухового апарату, органічними захворюваннями нервової системи.

Кафедра фізичного виховання Рязанського медичного інституту ім. І.П.Павлова пропонує ділити учбову групу, залежно від діагнозу, на чотири підгрупи:

- 1-а — з ревматизмом, ревмокардитом, ревматичними компенсованими вадами серця, кардіотонзиллярним синдромом, хронічними захворюваннями легенів бронхів, нирок;
- 2-а — із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, хворобами залоз внутрішньої секреції, функціональними розладами центральної нервової системи;
- 3-а — із захворюваннями опорно-рухового апарату;
- 4-а — з судинними розладами: гіпер- або гіпотензією, порушеннями зору.

Інші фахівці також вважають доцільним виділяти в окрему групу дітей з підвищеним артеріальним тиском.

Таким чином усі учні з відхиленнями у стані здоров'я (чи без них) займаються фізичними вправами. Група ЛФК створюється у тих навчальних закладах, де є фахівці з лікувальної фізкультури і лікар. Ця група комплектується з учнів, що мають значні відхилення в стані здоров'я і тих, що перенесли важкі захворювання.

Учні, що займаються в ній вивчають весь теоретичний розділ навчальної програми, проводять практичні заняття з суддівства та організації змагань. У результаті

спостерігається поліпшення стану здоров'я, підвищення загальної працездатності організму, діти не відчують себе відірваними від колективу.

Списки дітей із зазначенням діагнозу медичної групи, завізовані лікарем, передаються директорам шкіл і вчителям з фізичної культури. Директор до 12 1-го вересня повинен оформити наказом по школі створення СМГ.

Чисельність груп не повинна перевищувати 10-20 осіб на одного вчителя. Осіб, стан здоров'я яких не дозволяє справитися з навантаженнями спеціальної медичної групи, спрямовують у поліклініку або лікарськофізкультурний диспансер для занять з ЛФК

41.3. Показники до звільнення від уроків фізичної культури

Повне звільнення від занять фізичною культурою має місце тільки за наявності протипоказань, якими є:

- всі захворювання в гострій або підгострій стадіях;
- важкі органічні захворювання нервової системи і психічні захворювання;
- злоякісні новоутворення;
- хвороби серцево-судинної системи: аневризми кровоносних судин, недостатність кровообігу II і III ступенів будь-якої етіології, деякі порушення ритму серця (миготлива аритмія, повна атріовентрикулярна блокада);
- хвороби дихальної системи: бронхіальна астма, важкі форми бронхоектатичної хвороби;
- загострення хронічних захворювань; • захворювання печінки, що супроводяться печінковою недостатністю; • хронічна ниркова недостатність;
- хвороби ендокринної системи з вираженим порушенням функції залоз внутрішньої секреції;
- хвороби органів руху з різко вираженим порушенням функції суглобів і наявністю больового синдрому;
- кровотечі будь-якої етіології.

В інших випадках повне припинення занять фізичними вправами може носити лише тимчасовий характер. Терміни відновлення занять з фізичної культури і спорту після перенесених захворювань і травм визначаються лікарем індивідуально для кожного учня з урахуванням клінічних даних (важкості і характеру захворювання чи травми, ступеня функціональних порушень, які були викликані захворюванням чи травмою). Беруться до уваги також стать, вік, компенсаторні властивості організму та інше. Медиками встановлені чіткі терміни відновлення занять фізичними вправами після гострих та інфекційних захворювань.

Запитання до самоконтролю:

1. Охарактеризуйте медичні групи.
2. Поясніть, як відбувається комплектування медичних груп?
3. Розкажіть, в якому разі учень може бути повністю звільнений від занять фізичними вправами?

ЛЕКЦІЯ 42. ДОПОМІЖНИ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

42.1. Засоби відновлення здоров'я

42.2. Організація загартування дітей з ослабленим здоров'ям

42.3. Гігієнічні чинники (особиста і громадська гігієна)

42.1. Засоби відновлення здоров'я

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання є рухова активність (фізичні вправи).

Допоміжними засобами є:

- оздоровчі сили природи (енергія сонця, води, чистого повітря і ґрунтів);
- гігієнічні чинники (режим дня, раціональне харчування, дотримання правил особистої і громадської гігієни тощо).

Знання засобів дозволить вчителю фізичної культури визначити характерні риси тих, чи інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а відтак більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних завдань, індивідуальним і віковим особливостям учнів, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

У ФВ учнів спеціальної медичної групи використовуються усі, за невеликим винятком, засоби, методи, відомі у фізичному вихованні. Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного застосування засобів.

Нажаль, можливості підвищення здоров'я і працездатності засобами фізичного виховання дуже часто використовується не в повній мірі, вважають фахівці (Е.Г.Булич). Особливо мало звертають уваги на загартовуючі заходи під час занять з ФК.

Вражаючий за своєю результативністю ефект чинять загартовуючі заходи на розумову працездатність. Лише однократне обтирання обличчя і тіла вологим рушником терміново покращує функціональний стан ЦНС, діяльність органів чуттів, що проявляється в підвищенні розумової працездатності (Ю.М.Пратусевич, 1967).

Систематичне застосування загартовуючих заходів у комплексі з заняттями фізичними вправами підвищує їх ефективність і сприяє підтриманню високої і стійкої працездатності учнів.

Природні фактори. Природні чинники необхідні кожній людині, без них не може бути забезпечено міцне здоров'я. Проте дітям з послабленим здоров'ям впливи цих чинників особливо необхідні – адже сонячні, повітряні ванни і водні процедури в різних видах формують захисні сили організму, його стійкість до впливу негативних чинників довкілля.

Допоміжні засоби фізичного виховання у роботі з учнями спеціальної медичної групи набувають ще важливішого значення. Будучи самим доступним і простим способом зміцнення захисних сил організму, загартовуючі впливи цінні тим, що майже не навантажують організм і передусім серцево-судинну систему, яку найбільше оберігають в умовах виконання фізичних навантажень.

Більше того, холодкові впливи у вигляді короткотривалих водних процедур позитивно впливають на реакції органів кровообігу під час фізичних навантажень, зменшуючи навантаження на серцево-судинну систему, сприяючи пришвидшеному відновленню викликаних м'язовою діяльністю зрушень в організмі.

У кожного з засобів є свої переваги і особливості впливу (табл. 42.1). Так, якщо заняття фізичними вправами безпосередньо впливають на рухову функцію і через неї – на

діяльність внутрішніх органів, то природні чинники – функцію терморегуляції і захисні сили організму.

Таблиця 42.1

Відмінності у властивостях, особливостях впливу на організм і в застосуванні природних чинників і фізичних вправ

Категорія відмінностей	Природні чинники	Фізичні вправи
Відмінності у властивостях		
Джерело енергії, що забезпечує вплив	<u>Зовнішня енергія природних сил</u>	Внутрішній енергетичний потенціал тканин організму
Відношення до довільної діяльності	<u>Ефект досягається підсвідомо, свідомістю не контролюється</u>	Ефект виникає в результаті довільних дій, контролюється свідомістю
Можливість штучного відтворення	Часткова: фізіотерапія	Часткова: тренажери, електростимуляція
Доступність спостереження за ефектом	Ускладнена	Просто – реєструється неозброєним оком
Відмінності в особливостях впливу		
Основний об'єкт	Функції терморегуляції і захисні сили організму	Руховий апарат, функції кровообігу і дихання
Вплив на більшість функцій організму	Слабо виражено	Різко виражено
Основний оздоровчий результат	<u>Підвищення захисних сил організму</u>	Підвищення м'язової працездатності
Додатковий оздоровчий ефект	<u>Підвищення ефективності тренувального процесу</u>	Підвищення захисних сил організму
Відмінності у використанні		
Можливості застосування	<u>При любых станах організму</u>	Тільки при збереженні рухової функції
Можливості поєднання з впливами іншого роду	<u>У повному обсягу</u>	Гранично обмежена
Період можливого застосування	<u>У повному обсягу з народження протягом усього життя</u>	З 3-4 років, але у повному обсягу з 16 років
Застосування для різко ослаблених хворих	<u>Повністю збережена</u>	Практично відсутня

Можливість застосування впливу природних сил не залежить від стану працездатності і найбільш ослаблені хворі можуть приймати їх у повному обсягу.

Важливо також і те, що вони впливають підсвідомо, тобто не вимагають докладання свідомих зусиль, що дозволяє поєднувати їх використання з фізичними вправами (а також навчанням, сном). Їх можна поєднувати одне з одним, наприклад, ефективність сонячного опромінення буде збільшуватися при водних процедурах. Тоді як виконуючи одну вправу людина не може додати іншу вправу.

І ще один факт, що свідчить про особливу цінність застосування сил природи. Джерелом енергії забезпечення оздоровчих процесів під час фізичних вправ є внутрішня енергія організму. Використання сил природи дає можливість організму не витратити, а отримувати природну енергію ззовні.

42.2. Організація загартування дітей з ослабленим здоров'ям

У число загартовуючих і оздоровчих заходів включають: різні водні процедури, повні або часткові обтирання, обливання, купання, повітряні ванни (перебування на повітрі в оголеному і напівоголеному вигляді), сонячні процедури (розсіяна радіація при повітряних ваннах і пряма при сонячних, штучні джерела).

Швидке загартування організму досягається при комплексному впливі на дітей і підлітків в режимі їх дня різних загартовуючих процедур.

При загартуванні потрібно дотримуватися ряду принципів:

- ♣ суворе дозування всіх процедур в залежності від віку дітей, стану їх здоров'я; індивідуальних реакцій на діючі чинники;

- ♣ поступове підвищення інтенсивності процедур;

- ♣ щоденне проведення;

- ♣ чіткий і постійний контроль за впливом процедури на організм.

Порушення вказаних принципів, особливо суворого дозування і індивідуалізації різних процедур, може негативно позначитися на стані здоров'я дітей.

Загартування дітей повинно проводитися і в сім'ї. Медичні працівники шкіл і педагоги проводять з батьками і дітьми пояснювальну і консультативну роботу. Потрібно застерегти батьків і школярів від безконтрольної системи загартування. Тільки після висновку лікаря можна починати поступове і систематичне використання засобів загартування.

При проведенні загартування усіх дітей розподіляють на три групи:

перша – діти здорові, які раніше приймали загартовуючі процедури;

друга – діти здорові, які вперше приступають до загартування, або ті, які мають функціональні (початкові) відхилення в стані здоров'я;

третья – діти, які мають хронічні захворювання, або ті, які повернулися у дитячий заклад після тривалого (чи повторного) захворювання.

Серед заходів гартування водою, окрім умивання обличчя, шиї і рук до ліктя прохолодною водою, найбільш зручне й ефективне контрастне обливання ніг. Обливають 2/3 гомілки і стопу перемінно водою контрастних температур. Починають завжди з теплої води (+35°C). Далі схема обливання диференціюється.

Для дітей першої групи (здорові діти) вода: +35°C, +18°C, +35°C, +18°C, тобто закінчують обливання холодною водою.

Для дітей II групи здоров'я (не загартовані діти, які часто хворіють) схема така: +35°C, +25°C, +35°C, тобто закінчується обливання теплою водою. Час впливу прохолодної води – 3-4 сек., теплої – 5-6 сек.

Показником позитивного впливу водних загартовуючих процедур є реакція шкіри. Якщо з початку охолодження вона на деякий час бідніє, а потім червоніє, то це свідчить про позитивний ефект.

Діяльність фізіологічних терморегуляторних механізмів відповідає ситуації. Якщо реакція шкіри виражена слабо, помітні збліднення і почервоніння шкіри відсутні, то це свідчить про недостатність впливу. Необхідно трохи знизити температуру води чи збільшити тривалість процедури. Різке збліднення шкіри, синюшність, відчуття сильного ознобу, тремтіння свідчать про несприятливий ефект, вони сигналізують про переохолодження. Треба чи підвищити температуру води, чи скоротити тривалість температури, чи те й інше разом.

42.3. Гігієнічні чинники (особиста і громадська гігієна)

Серед різних видів захворювань в дітей найбільш часті аерогенні інфекції. Причому поширеність їх залежить від ступеня забрудненості повітря закритих приміщень. Санітарний стан навчальних і рекреаційних приміщень має чимале значення для підвищення працездатності і зниження захворюваності школярів.

В умовах широкої аерації класів працездатність учнів до кінця навчального дня знижується менше, ніж у школярів, що займаються в приміщеннях, що погано провітрюються.

Широка аерація класів надає на учнів також і загартовуючий вплив. Школярі поступово звикають займатися при постійному притоку холодного зовнішнього повітря. Знижується також частота застудних захворювань і їх тривалість.

У санітарних правилах для загальноосвітніх шкіл і навчальних приміщень шкіл-інтернатів можна знайти ряд вимог до температури приміщень. Зокрема вказується: незалежно від зовнішньої температури в осінньо-весняний і в зимовий час відносна вологість повітря повинна бути 40-60% і при цьому температура в класах, кабінетах і лабораторіях не нижче за +16° і не вище за +20°C; в слюсарних майстернях не вище за +17°C; в столярних майстернях, в гімнастичному залі і рекреаціях не нижче за +14 і не вище за +16°C; в душовій не нижче за +25°C.

Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю в основному зводяться до наступних: розміри, вага, пристроїв повинні відповідати віковим особливостям учнів.

Гігієнічні вимоги до організації режиму дня

Особливості організму більшості школярів спеціальної медичної групи зумовлюють деяку специфіку усього розпорядку в режимі дня. Обов'язковими елементами раціонального режиму є:

- ранкова гігієнічна гімнастика, фізкульт-паузи, фізкульт-хвилинки, домашні завдання з фізичної культури (організаційні форми виступають у якості засобів),
- раціональне харчування збагачене вітамінами, мінеральними речовинами,
- повноцінний нічний сон, денний сон,
- достатній відпочинок після уроків тощо. Широко використовуються: · оздоровчі і загартовуючі заходи,
- знижене загальне навантаження.

Зрозуміло, що в умовах навчання дітей спеціальної медичної групи в одній школі зі здоровими учнями важко адаптувати режим дня школи до потреб учнів СМГ. Проте в умовах спеціальних шкіл-інтернатів, де навчаються діти з відхиленнями у стані здоров'я, розпорядок дня змінено.

Розглянемо детальніше. Щадний ефект режиму досягається зміною тривалості окремих його компонентів і суворою їх диференціацією у віковому плані (табл. 42.2).

Таблиця 42.2

Обов'язкові компоненти режиму дня в санаторній школі-інтернаті та їх тривалість

Компонент режиму	Тривалість компонентів режиму для учнів різних класів		
	1-3	4-5	6-8
Уроки	4 x 35 хв	5 x 40 хв.	5 x 40 хв.
Приготування д/з	1 год.	1,5 год.	2,5 год.
Велика перерва	До 1,5 год.	1 год.	40 хв. – 1 год.
Фк-хвилинка	3-5 хв.	3-5 хв.	3-5 хв.
Перебування на повітрі	4-5 год.	3-4,5 год.	Не менше 3 год.
Денний сон	2 год.	2 год.	1,5 год.
Нічний сон	10,5 год.	10,5 год.	9,5 год.

Примітка. Лікувальні процедури проводяться в першій половині дня.

Як видно з таблиці, в санаторних школах-інтернатах скорочена тривалість уроків, зменшена їх кількість, суворо регламентовано тривалість приготування домашніх завдань.

В 1-му класі для полегшення адаптації дітей до умов школи проводиться ступеневий режим навчальних занять: в вересні – жовтні три уроки в день по 30 хв.; в листопаді – грудні – 4 уроки тієї ж тривалості; з другого півріччя – чотири уроки по 35 хв.

Щадний режим навчання. При раціональному проведенні уроків в класі можна майже повністю відмінити домашні заняття або скоротити їх об'єм, виключивши письмові завдання. Домашні навчальні заняття можна скоротити для дітей I - II класів – до 45 хвилин, III - V класів – до 50 хвилин, VI -VIII класів – до 60–90 хвилин. Разом з тим в відповідних умовах можна скоротити і тривалість занять в класі, а час перебування дітей на повітрі збільшити до чотирьох годин. Введення такого режиму веде до збільшення тривалості сну дітей (швидко засинали), скороченню захворюваності і поліпшенню успішності.

Полегшується режим занять посередині тижня (у середу або четвер проводиться менша кількість уроків), а для дітей з вираженою інтоксикацією за рекомендацією лікаря вводиться додатковий вихідний день. Організація «розвантажувальних» вільних від навчальних занять днів в середу чи четвер сприяє підтримці працездатності організму школярів на більш високому рівні протягом тижня, чверті і усього навчального року. У цей день проводяться тільки позакласне читання і фізична культура.

Обсяг позакласної роботи для дітей спеціальної медичної групи повинен бути обмеженим, зокрема, дозволяється участь лише в одному гуртку при умові занять не частіше 2-х разів на місяць.

Для дітей підготовчої медичної групи вельми втомливою є не тільки розумова, але і фізична робота.

Достатній відпочинок. До моменту виконання домашніх завдань працездатність організму школярів повинна бути не тільки відновлена, але і зміцнена. Це забезпечується тривалою перервою в розумовій діяльності, під час якої школярі обідають і займаються не менше 60-120 хвилин на свіжому повітрі рухливими іграми і спортивними розвагами під керівництвом вчителя.

Максимальне перебування на повітрі. Час перебування дітей на свіжому повітрі має бути збільшений. Для цього протягом дня слід організовувати 5 прогулянок: 1. ранкову (до початку занять (30 хв), 2. під час однієї з великих перерв (30 хв.); 3. відразу після закінчення навчальних занять (20 хв.); 4. після закінчення приготування домашніх завдань (1 год.); 5. після вечері (30 хв – 1 год.). В цілому учні молодших класів повинні бути на свіжому повітрі до 4.0-5.0 годин, старших – 2.0-3.0 години на добу, при цьому повинні активно рухатися. У вихідні дні прогулянки повинні збільшуватися до 4-6 годин. На відкритому повітрі можна проводити денний сон, а також і навчальні заняття (в південних районах протягом усього року, в середній смузі при температурі не нижче 10°C – усні уроки, письмові – восени та весною).

Нормальний сон відповідно до вікових потреб і стану здоров'я. Дітям з ослабленим здоров'ям і підвищеною стомлюваністю особливо необхідний гігієнічно повноцінний нічний сон. Скорочення тривалості сну, – що часто спостерігається при надмірному загальному навантаженні дітей або невпорядкованості режиму в сім'ї, приводить до серйозних порушень вищої нервової діяльності. Так, скорочення вікової норми тривалості сну на 2-4 години і більш спричиняє пониження реактивності нервових кліток кори головного мозку, що виражається в зниженні величини умовних рефлексів. Більш тривале недосипання приводить до глибоких змін реактивності кори головного мозку.

Відмічається порушення взаємодії між першою і другою сигнальними системами, різко знижується працездатність. Збільшення тривалості сну до нормальної через деякий час сприяє відновленню функціонального потенціалу нервових клітин кори головного мозку.

Дітям підготовчої і спеціальної медичної групи рекомендується збільшувати тривалість сну на 1-1,5 години в порівнянні з віковою нормою (див. табл. 4.3).

Таблиця 42.3

Фізіологічні норми сну

Вік	Тривалість сну в годинах
7	11-12
8-10	10-10,5
11-12	9-10
13-14	9-9,5
15	8,5-9

Нерідко за рахунок пізнього засинання і раннього пробудження відпочинок дітей виявляється недостатнім. Тому необхідно привчити дітей лягати спати і вставати в суворо певні години. Це виробляє звичку відразу прокинутися, швидко і міцно засипати у встановлений час. Гігієнічно повноцінним сном є спокійний сон без частих пробуджень і рухового неспокою. Глибокий, спокійний сон забезпечується дотриманням елементарних гігієнічних вимог: відсутністю звукових та світлових подразників, свіжим і прохолодним повітрям (14 -18°C), зручною постілью. Дітям 7-10 років і школярам з відхиленнями в стані здоров'я при продовженому перебуванні в школі доцільно організовувати денний сон, тривалістю 60-120 хвилин, якщо для цього є відповідне приміщення (веранда або велика кімната). Денний сон також повинен пройти при відкритих кватирках. Такий відпочинок забезпечує відновлення працездатності організму в більшій мірі, ніж 20 активний відпочинок, і є істотним чинником для профілактики порушень постави.

Регулярне і раціональне харчування. Харчування школярів підготовчої медичної групи при продовженому перебуванні в школі повинне бути не менш ніж 2-разовим (сніданок і обід). Третє харчування (склянка молока або молочнокислих продуктів) доцільно давати дітям в 16-17 годині. У тих випадках, коли діти отримують білку менше, ніж це передбачене фізіологічною нормою (2,5-3г на 1 кг ваги), річні прирости довжини і ваги тіла не відповідають віковим показникам, знижується імунологічний реактивність організму і підвищується захворюваність.

Відомо, що досить калорійне харчування, але з малим вмістом вітамінів також несприятливо відбивається на імунологічній реактивності організму. Саме тому в харчуванні ослаблених дітей, крім свіжих овочів і фруктів, треба передбачати введення додатково вітамінів С, В, А, і Д. Рекомендується прийом риб'ячого жиру перед їжею.

Необхідно приділяти увагу, і раціональній організації харчування дітей з відхиленнями у стані здоров'я у сім'ї. Добова калорійність раціону ослаблених дітей 7-14 років повинна становити 3000 калорій. Калорійність харчування, яке діти отримують в школі, визначається у 40-45% від добової калорійності. При цьому на сніданок доводиться 13-15%, а на обід 25-30%.

Запитання до самоконтролю:

1. Згадайте всі допоміжні засоби відновлення здоров'я дітей.
2. Поясніть, як правильно організувати загартування дітей з ослабленим здоров'ям?
3. Розкажіть, що таке щадний режим навчання? Коли його призначають дітям?
4. Наведіть вимоги до раціонального харчування.

ЛЕКЦІЯ 43. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

- 43.1. Характеристика фізичних вправ у фізичному вихованні дітей СМГ
- 43.2. Спеціальні засоби фізичного виховання
- 43.3. Методи фізичного виховання у СМГ
- 43.4. Сучасні підходи у застосуванні засобів фізичного виховання учнів СМГ

43.1. Характеристика фізичних вправ у фізичному вихованні дітей СМГ

У фізичному вихованні учнів СМГ застосовуються вправи для усіх м'язових груп. При цьому часто виникає необхідність спеціального посилення впливу на одну чи кілька груп м'язів. Як правило така необхідність є наслідком недостатнього рівня розвитку певних м'язів через перенесене захворювання чи порушення у розвитку.

Оскільки у дітей СМГ, частіше ніж у здорових, діагностуються порушення постави, особливої уваги потребує зміцнення м'язів, які відповідають за формування правильної постави.

При виконанні вправ з обмеженим числом задіяних м'язів відбуваються зміни головним чином локального характеру в певних м'язових групах і відповідних відділах нервової системи. Локальні фізичні навантаження, як правило, не застосовують. Необхідність спеціального посилення впливу на одну чи кілька м'язових груп може бути викликане наслідком перенесеного захворювання чи порушення, коли, наприклад, необхідно відновити працездатність м'язів після перелому.

При участі не менше 2/3 загальної м'язової маси тіла спостерігається виражена загальна реакція організму. Для учнів СМГ найціннішими є вправи, які залучають в роботу велику кількість м'язових груп.

Застосовують головним чином динамічні вправи для різних груп м'язів. Для вирішення спеціальних завдань (наприклад, розвитку витривалості прямих м'язів живота) іноді застосовують статичні вправи. За даними вікової фізіології саме динамічний компонент м'язової діяльності забезпечує адаптивні зміни рухового апарату, а також серцево-судинної, дихальної систем. Тобто мають більший оздоровчий ефект.

Тренування організму за допомогою циклічних вправ для розвитку витривалості, сприяє розвитку двох діалектично взаємопов'язаних реакцій: економізації діяльності органів кровообігу і дихання у спокої і сприяє збільшенню діапазону гемодинамічних і респіраторних реакцій на граничні за інтенсивністю фізичні навантаження, про що ми говорили на першій лекції. Гігієністи розглядають циклічні навантаження як найважливішу в оздоровчому відношенні частину рухового режиму організму, що росте. Ациклічні вправи для цього контингенту учнів придатні для вирішення спеціальних завдань фізичного виховання (ППФП).

Анаеробні навантаження для учнів СМГ не рекомендуються. Абсолютно протипоказані вправи анаеробного характеру учням, які спрямовані в СМГ після захворювань серця і судин. Анаеробні вправи рідко застосовують на перших етапах занять, оскільки вважають надмірними для організму. На подальших етапах фізичного виховання, можуть бути дозовано застосовані навантаження змішаного характеру.

Дослідження свідчать про необхідність комплексного розвитку фізичних якостей учнів СМГ. Основою тренувального процесу повинні стати вправи на витривалість, які найбільш позитивно впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем.

Вправи на силу і пружність доцільно вводити в тренувальний процес спочатку дозовано, а потім, по мірі покращення адаптації до фізичних навантажень, здійснювати поступове тренування цих якостей.

Вправи на спритність, гнучкість практично не мають протипоказів для учнів СМГ.

Класифікація вправ як засобів фізичного виховання в СМГ, запропонована І.Вржесневським і О.Давиденко (2000), ґрунтується на оздоровчому та розвивальному (стимулюючому) ефекті. Виділяють: загально- і спеціально-оздоровчі та загально- і спеціально-розвивальні.

Для дітей, що мають відхилення в стані здоров'я, фізичні вправи використовуються у представлений послідовності. Вправи даних категорій є основним елементом змісту заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості. За їх допомогою досягається необхідна рухова активність, що забезпечує оздоровчорозвиваючу дію на ослаблений організм.

Загальнооздоровчі вправи, спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях. Сюди відносять: динамічні циклічні, для формування правильної постави, дихальні, релаксаційні.

Особливість оздоровчих вправ полягає в тому, що створюючись протягом сотень, а деколи і тисяч літ, більшість з них сьогодні має строго регламентовані просторові характеристики: початкові положення, раціональні пози, напрями, траєкторії і амплітуди руху, що впливають на певні функціональні системи.

До динамічних циклічних оздоровчих вправ відносять: ходьбу, біг, плавання, ходьбу на лижах, їзду на велосипеді, спеціально підібрані гімнастичні вправи з циклом рухів, що повторюються, і т.д. Ці вправи легко дозуються за інтенсивністю, тривалістю використання і добре співвимірюються з можливостями організму. Вони впливають на всі системи організму і головним чином на крово- і лімфообіг, дихальну систему, стимулюють неспецифічні, загальні захисні сили організму.

Для оздоровчого ефекту реакція організму на них повинна бути малою або помірною. Мала реакція: збільшення ЧСС до 120 уд/хв, з боку артеріального тиску — незначне підвищення або збереження колишнього рівня. Помірна реакція: діапазон ЧСС 120-150 уд/хв при цьому тиск систоли не повинен перевищувати 150 мм рт.ст.

Вправи, що формують і виправляють поставу. Правильна постава має велике значення для нормального функціонування як окремих систем, так і організму в цілому. Її створює цілий комплекс фізичних якостей і навиків. Особливо важливо приділяти достатньо уваги формуванню постави у роботі з ослабленими дітьми, які відстають у фізичному розвитку, оскільки посилення темпів росту на фоні неправильної постави може викликати значні дефекти в кістково-м'язовій системі.

Комплексна дія вправ повинна бути направлена на ліквідацію викривлень хребта за рахунок відновлення симетрії кісток таза і нижніх кінцівок, фізіологічних вигинів хребта; нормалізацію м'язового тону як глибоких м'язів спини, які безпосередньо формують положення хребта, так і зовнішнього м'язового корсета.

Високоєфективні в корекції порушень постави елементи плавання, особливо стилем брас, і комплекси вправ у воді.

Дихальні вправи. Порушення механізму регуляції дихання мають місце при будь-якому захворюванні. Кожний патологічний процес незалежно від його характеру (інфекційний, інфекційноалергічний або чисто алергічний) ушкоджує регуляторні механізми дихання. В ослабленому організмі дихальні функції значно знижуються, усугубляючи хворобливий процес.

За допомогою спеціальних фізичних вправ виявляється можливим безпосередньо впливати на діяльність механізмів, які керують диханням. Будучи єдиною з вегетативних функцій, яка підкоряється довільній регуляції, дихання за рахунок використання спеціальних вправ і систем тренування дозволяє змінювати в необхідних межах найважливіші параметри легеневої вентиляції, а через них впливати на особливості кисневих режимів організму і процеси тканинного дихання. Дихальні вправи оздоровчо

діють на дихальну, серцево-судинну, нервову системи, обмін речовин тощо – практично всі функції організму.

Основні характеристики раціонального дихання, яких прагнуть досягти, займаючись дихальною гімнастикою – формування і закріплення навички повного раціонального дихання при будь-якому типі дихання (грудному, черевному або діафрагмальному), поєднувати дихальні рухи з рухами тіла.

Дихальні вправи – це гімнастичні вправи (з довільними змінами характеру чи тривалості фаз дихального циклу) у сполученні з рухами тулуба і кінцівок чи без цих рухів. Дихальні вправи підрозділяються на статичні (що не поєднуються з рухами кінцівок і тулуба) і динамічні (коли дихання поєднується з різними рухами). І ті, і інші можуть виконуватися з різних початкових положень (стоячи, сидячи, лежачи).

Застосовуються вправи, що розвивають носове, грудне, діафрагмальне і повне дихання, поліпшуючі дренажну функцію дихальних шляхів.

До статичних дихальних вправ відносяться дихальні вправи, що виконуються зі зміною ритму і глибини дихання, пауз між вдихом і видихом, переважним посиленням екскурсій грудної клітки чи діафрагми. Різновидами статичних дихальних вправ є вправи з протидією диханню, з вимовою звуків, з подовженим і ступінчато подовженим видихом тощо.

До динамічних дихальних вправ відносяться різні поєднання дихальних вправ з рухами інших сегментів тіла. При цьому рухи підбираються таким чином, щоб полегшити чи посилити дихання. Наприклад, нахил тулуба вперед поєднується з видихом, випрямлення – з вдихом.

Динамічні дихальні вправи можуть бути підібрані і таким чином, щоб забезпечити переважну участь у дихальному акті того чи іншого відділу легенів. Використання в дихальних вправах акценту на видиху, вимові звуків, нахилів, поворотів сприяє більшій вентиляції легенів. На заняттях з дітьми СМГ застосовують метод звукової гімнастики з вимовою на видиху голосних А, У, О і приголосних Ф, Ш, С.

Релаксаційні вправи. До загальнооздоровчих можна віднести і релаксаційні вправи, направлені на довільне розслаблення м'язів, регульоване чергування і поєднання напруження і розслаблення. Зменшення напруження м'язів сприяє ослабленню збудження усієї нервової системи. Нервова система страждає і потребує зміцнення при будь-якому патологічному процесі в організмі. Добре відомо, що стан спокою центральної нервової системи, відсутність зайвих подразників приводить до мобілізації відновних процесів: нервова система володіє здатністю коректувати порушені функції організму.

Сучасний спосіб життя, що характеризується медиками як стан хронічного стресу: надлишок інформації, у тому числі негативної, психічні перевантаження, нові технології (наприклад, комп'ютеризація навчального і виробничого процесів) — пред'являють завищені вимоги до індивіда і диктують необхідність оволодіння навичками з профілактики і ліквідації стресового стану. Розслаблення є складним для дитини, оскільки потребує і певного рухового досвіду і уміння довільно керувати тонусом м'язів. Відчуття розслаблення може бути отримане дитиною по контрасту з попереднім напруженням, а також шляхом застосування доступних образних порівнянь: «рука відпочиває», «нога спить», «живіт чужий» тощо.

Обов'язковою фізіологічною умовою для довільного розслаблення слугує зручне вихідне положення. Під час виконання вправ в розслабленні, зазвичай, досягається зниження тонусу і гладкої мускулатури внутрішніх органів в зоні сегментарної іннервації, а також розвиваються гальмівні реакції. Тому вправи в розслабленні застосовуються для швидкої ліквідації втоми, що розвинулася в ході навчального процесу, усунення сформованого стереотипу неправильної пози, зниження загального навантаження в

заняттях, відновлення порушеної координації рухів, нормалізації м'язового тону, у тому числі і гладкої мускулатури, зняття негативних психічних станів.

Тобто вправи на розслаблення – один з засобів профілактики і психічних і фізичних перевантажень.

43.2. Спеціальні засоби фізичного виховання

Специфічно-оздоровчі (лікувальні) – впливають на ланку патологічних процесів в організмі: вправи у розтягуванні та коригувальні вправи. Вправи у розтягуванні – різновид активних гімнастичних вправ з переважною дією на патологічно змінену еластичність тканин. У дітей такі вправи застосовуються при плевритах, плевропневмоніях, артритах, контрактурах різного походження.

Коригувальні вправи – спеціальні гімнастичні вправи, що сприяють ліквідації деформації опорно-рухового апарату різної етіології. Корекція досягається підбором вихідних положень, при яких розподіл м'язового тону, що зберігає прийнятну позу, сприяє вирівнюванню наявної деформації. Корекція забезпечується також суворо обмеженням при відповідних вправах впливом м'язової тяги на патологічно змінену ділянку опорно-рухового апарату.

Загальнорозвивальні (стимулюючі) вправи – чинять оздоровчий вплив на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку окремих рухових здібностей (сили, координації, рівноваги тощо). Відносять: динамічні циклічні аеробні, ідеомоторні, ритмопластичні, рухливі ігри, прийоми самомасажу. Загальнорозвивальні, або загальностимулюючі вправи різносторонньо впливають на всі функції організму, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку і основних рухових якостей.

Використовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, які можуть служити протипоказаннями до їх виконання. До них відносяться динамічні циклічні вправи аеробного характеру, при виконанні яких ЧСС досягає 150-180 уд/хв. Розвиваючий ефект цих вправ спостерігається при систематичних заняттях щодня не менше 10-15 хв., при цьому стимулюється розвиток серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюються обмінні процеси, що забезпечують загальну фізичну працездатність організму.

Певний розвиток одержують всі основні рухові якості, що лежать в основі різносторонньої фізичної підготовленості. В першу чергу підвищується витривалість до виконання помірних і великих навантажень, а також сила, швидкість і інші фізичні якості.

Силові вправи викликають викид анаболічних гормонів, сприяючих посиленню процесу білкового синтезу в організмі, що стимулює біологічне дозрівання, зростання скелета, м'язової маси і інших тканин організму. Їх виконання пов'язано з напруженою роботою серцево-судинної і інших систем; вимагає певної готовності організму. Напруга, створювана м'язами при анаболічних вправах, повинна відповідати 50-75 % максимально можливої сили. При меншому зусиллі анаболічний розвиваючий ефект може не спостерігатися, при більш високому – можливо перенапруження функціональних систем організму і негативний ефект. вправи сприятимуть удосконаленню координації рухів при складних сполученнях рухів і регламентованої послідовності. Вони застосовуються для тренування і відновлення рухових навичок, відновлення порушеної регуляції рухів.

Вправи у рівновазі – гімнастичні вправи, спрямовані на тренування вестибулярного апарату, позних реакцій і пропріоцептивної чутливості, рухового аналізатора в цілому.. Вони виконуються при зменшенні площі опори, у стійці на одній нозі тощо, змінах положення голови і тулуба. Ці вправи також сприяють покращенню координації рухів, формуванню і закріпленню навички правильної постави.

Ідеомоторні вправи – емоційна самонастройка, багатократне уявне відтворення рухів через внутрішню мову, представлення образів, м'язово-рухове і плотське уявлення;

Ритмопластичні – вправи, що формують навичку раціонального розподілу зусиль в часі і просторі через злагоджену послідовність активації різних м'язових груп у дії.

Рухливі народні і спортивні ігри, будучи пріоритетним видом дитячої діяльності, мають високий виховний і оздоровчий потенціал. Ситуація гри постійно змінюється, пред'являючи до гравця вимоги по концентрації уваги, правильного її розподілу і переключення, доброї координації рухів. Заняття рухливими іграми розвивають рухливість нервових процесів, руховий апарат дитини, укріплюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин. Впливаючи на емоційно-вольову сферу, ігри допомагають формувати як рухові, так і моральні, етичні якості. Регламентації правил вносить значний позитивний внесок у формування характеру дитини.

Використовування ігор в оздоровчих цілях ставить перед викладачем вимоги:

- враховувати і регулювати фізичні навантаження в залежності від функціональних можливостей учасників;
- контролювати адекватність емоційних переживань;
- удосконалювати рухові навички і якості, які дещо відстають в розвитку.

За рівнем загального фізичного навантаження розрізняють ігри: *малої, середньої і великої рухливості*. Останнє враховується при дозуванні фізичного навантаження на занятті.

Прийоми самомасажу, викликаючи зміни функціонального стану різних відділів центральної нервової системи, сприяють утворенню пристосовних реакцій. Крім механічного і теплового впливів на шкірні покриви, кровоносні і лімфатичні судини, м'язи, сполучні тканини і вегетативну нервову систему, масу, позитивно впливають на біоелектричну активність головного мозку; нормалізують серцевий ритм, зменшують периферичний опір і через рефлекторні зони позитивно впливають на всі внутрішні органи.

Оволодіння навиками самомасажу в школі дозволяє підвищити рівень гігієнічної культури суспільства. Навчання прийомам самомасажу регулюється принципами свідомості, наочності, доступності, послідовності, систематичності.

Спеціально-розвивальні вправи – сприяють розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо, викликаючи специфічні зміни у функціональних системах організму, що лімітують рівень їх прояву.

43.3. Методи фізичного виховання

На думку Д.Локка, методи повинні бути зорієнтованими на природні інтереси дітей і позитивні емоції дітей, вони повинні зробити процес навчання привабливим.

У методичній літературі можна знайти лише поодинокі зауваження що стосуються застосування окремих методів у фізичному вихованні дітей СМГ.

Метод суворо регламентованої вправи. потребує точного дозування навантаження і суворо встановленого чергування його з відпочинком, чіткого порядку повторення вправ, їх зв'язку між собою. Він застосовується на усіх етапах фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи.

Безперервної рівномірної вправи. На перших етапах роботи з дітьми спеціальної медичної групи для розвитку витривалості рекомендуються методи безперервної рівномірної вправи, згодом для зацікавлення – безперервної варіативної вправи та інтервальної рівномірної вправи.

Ігровий. Потрібно пам'ятати, що гра – універсальний засіб фізичного виховання дітей. Відомо, що навантаження в ігровому методі залежить від активності дитини. Проте цей метод в роботі зі спеціальною медичною групою слід використовувати з великим обмеженням, оскільки фактор суперництва у процесі змагання викликає особливий емоційний фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево-судинної та інших систем. Після рухливих ігор діти спеціальної медичної групи можуть значно збудитися, ніж учні основної групи. Доцільно це мати на увазі і зменшити міру їх участі в грі шляхом виділення для них більш спокійної ролі, або після закінчення гри провести окремо кілька заспокоїливих вправ.

Під час виконання фізичних вправ і іншої рухової діяльності діти СМГ часто бувають млявими, малоактивними, нерішучими. Вони соромляться своєї незграбності і прагнуть бути непомітними на уроках. Це призводить до малорухливості на уроках фізичної культури і у позаурочний час і ще більше збільшує їх відставання від дітей основної медичної групи. Малорухливі і несміливі діти потребують заохочувань з боку вчителя ФК.

Змагальний метод. Діти СМГ можуть змагатися на точність і правильність виконання окремих вправ, а також на кращий вияв таких якостей, як координація рухів, гнучкість, рівновагу, спритність тощо.

Методи слова. Словесні оцінки відіграють роль мовного схвалення або осуду діяльності учнів. Вчителю важливо частіше використати заохочення, підтримувати кожний, навіть самий невеликий успіх учня, не підкреслювати помилок перед всім класом.

При роботі з учнями з серцево-судинними захворюваннями не рекомендується подавати гучні команди і вести підрахунок.

43.4. Сучасні підходи у застосуванні засобів фізичного виховання учнів СМГ

Фахівці продовжують пошук більш досконалих методик фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Розглянемо досвід такої роботи, описаний в сучасній методичній літературі. Дві групи дітей школярів по 10 чоловік (в залежності від плавальної і загальної фізичної підготовленості) 4-6 класів СШ №1 м. Запоріжжя за станом здоров'я віднесені до СМГ (серцевосудинної системи: вади серця, ревматизм) дихальної системи: бронхіальна астма, астматичний бронхіт, хронічна пневмонія), внутрішніх органів (хронічний гастрит, холецистит) і діти з ожирінням 2 і 3 ступенів (С.Дьомочка, 2000).

Навчання плаванню проходило в 2 етапи. На підготовчому, який відбувався не на воді, вирішувалися задачі підготовки до водного середовища шляхом застосування різних загартовуючих заходів та збагачення рухового досвіду за рахунок виконання загально-розвиваючих вправ, підготовчих і спеціальних вправ плавця.

Навчальний матеріал підготовчого етапу включався до змісту уроків фізичної культури за 14-16 уроків до початку 2-го етапу. На основному етапі, який відбувався безпосередньо в мовах басейну, вирішувалися задачі збільшення стійкості організму до перепадів температури зовнішнього середовища та попередження виникнення застудних захворювань, створення емоційного фону навчання за допомогою використання рухливих ігор і навчання плаванню.

В результаті використання плавання, в дітей покращилась сила кисті на 30% (правої) і 15,2% (лівої) в 1 ЕГ, на 17,7% (правої) і 20,3% (лівої) в 2 ЕГ. Величина ЖСЛ в 1ЕГ збільшилась на 190 мл (7,6%), 2ЕГ – на 218 (11,2%). Результати стрибка в довжину, човникового бігу покращилися в середньому на 6%, результат метання м'яча – на 10,2% - 1ЕГ, 18,7% 2ЕГ. Показник РВС-170 зріс на 126,8 кгм/хв. в 1ЕГ, і на 134, 1 кгм/хв. в 2ЕГ.

Висновки: 1. ефективним і необхідним є проведення підготовчого етапу. 2. для більш успішного забезпечення диференційованого підходу у дозуванні навантаження найбільш доцільним є дозування не в кількості метрів дистанції, а в кількості гребків. 3. Покращення функціонального стану учнів СМГ відбулися в результаті 14 уроків з плавання, які відводяться згідно програми з фізичного виховання.

Учні ЕГ (підлітки з хронічними захворюваннями дихальної системи) займалися за розробленою фахівцями (В. Чепурна, 2000) методикою з використанням йогівських асан, елементів 26 міорелаксації, дихальної гімнастики. Учні КГ – за традиційною ЛФК в умовах ЗОШ. Тривалість уроку 45 хвилин, курсу – 7 місяців, 2-чі на тиждень. У підлітків ЕГ позитивні зміни в показники кардіо-респіраторної системи були більш виразними.

Під спостереженням фахівців (С.С.Волкова, 1991) протягом 2 років знаходилися 126 учнів СМГ розділених на три групи. 1 група займалася за спеціальною програмою 2 рази на тиждень по 45 хв. в позанавчальний час; 2 – разом з однокласниками, але індивідуально обмежувалися в навантаженні; 3 – самостійно при систематичних консультаціях вчителя за розробленими карточками. Обстеження дітей проводилося на початку і наприкінці навчального року. застосовувалися 6 тестів для визначення фізичної підготовленості, проводився аналіз ЕКГ після функціональної проби за Р.М.Баєвським. Аналіз отриманих даних показав, що у школярів СМГ, які займалися в 2-й і 3-й групах змін в фізичній підготовленості практично немає. В першій групі фізична підготовленість покращилася на 20% (силові якості), 2,2% (швидкість) і 7,7% (координаційні здатності). Рівень фізичної підготовленості тісно пов'язаний з покращенням функціональних можливостей організму. Таким чином найефективнішим уроком фізичної культури зі школярами СМГ є, ті що проводяться окремо після занять при наявності 10-12 осіб в групі.

В дослідженні брали участь діти середнього шкільного віку (12-14 років) з найбільш поширеним порушенням постави – кіфотичною поставою на початковій стадії. Були створені 3 групи по 14-16 осіб, з якими протягом року проводилися заняття. 1 група займалася традиційною ЛФК в залі ЛФК, 2 – оздоровчим плаванням, 3 – поєднувала вправи на суші і в воді. Усі розроблені програми для виправлення дефектів постави в початковій стадії були досить ефективними. Найкращих результатів було досягнуто при використанні комплексної програми. Оздоровче плавання виявилось більш ефективним ніж традиційні заняття в залі і може бути рекомендованим як один з засобів формування правильної постави (30-80% заняття).

Таким чином, на практиці існує кілька способів організації навчального процесу з ФВ з дітьми СМГ, найраціональнішим визнано такий, при якому діти СМГ займаються окремою групою під керівництвом вчителя;

- за станом здоров'я учнів можна поділити на п'ять груп; для занять з фізичної культури школярів поділяють на три групи: основну, підготовчу і спеціальну, при визначенні медичної групи основним критерієм виступає рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів;

- учнів спеціальної медичної групи, в свою чергу, поділяють на підгрупи. Критеріями комплектування підгруп спеціальної медичної групи можуть бути ступінь відхилення у стані здоров'я (важкість захворювання) і характеру захворювання (діагноз). Найбільш ослаблені діти скеровуються для занять з фізичного виховання у групи лікувальної фізичної культури.

- комплексне застосування усього розмаїття засобів фізичного виховання визнано найраціональнішим підходом у фізичному вихованні дітей, яких за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи.

Нажаль застосування загартовуючих заходів під час уроків з фізичної культури часто недооцінюється фахівцями. Основними елементами щадного режиму дня є:

обмежена тривалість шкільних і позашкільних занять; достатній відпочинок; максимальне перебування на повітрі; нормальний сон відповідно до вікових потреб і стану здоров'я; регулярне і раціональне харчування.

У фізичному вихованні учнів спеціальної медичної групи пропонується користуватися класифікацією вправ, розробленою І.Вржеснєвським і О.Денисенко. Триває пошук науковцями найраціональніших методик фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Дихальні вправи, вправи на розслаблення і для формування правильної постави рекомендується включати в кожен урок фізичної культури з дітьми спеціальної медичної групи.

Запитання до самоконтролю:

1. Розкажіть, що таке основний, допоміжні та спеціальні засоби фізичного виховання дітей СНГ.
2. Назвіть специфічні засоби ФВ, які ви знаєте?
3. Наведіть класифікацію фізичних вправ для СМГ, яку використовують фахівці, хто є її авторами?
4. Охарактеризуйте методи ФВ, які використовують в СМГ.

ЛЕКЦІЯ 44. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СМГ (МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ)

- 44.1. Вимоги до уроку фізичної культури в СМГ
- 44.2. Побудова і методика уроку
- 44.3. Загальна і моторна щільність уроку
- 44.4. Дозування фізичного навантаження

44.1. Вимоги до уроку фізичної культури в СМГ

Оздоровчі завдання уроку фізичної культури в СМГ (за Г.І.Погадаєвим, 2000)

1. *Навчання раціональному диханню.* Від того як дихає людина, значною мірою залежить її здоров'я. При непрохідності носа, що часто зустрічається у дітей, і диханні через рот, страждає і фізичний і психічний розвиток дитини: змінюється скелет обличчя, погіршує розвиток грудної клітки, погіршуються функції органів травлення, нерідко призводить до недокрів'я. Такі діти бліді, кволі, вередливі, неухажні, можуть відставати у психічному розвитку.

Якщо порушення зовнішнього дихання може спричинити багато захворювань, то його нормалізація є ефективним засобом зміцненню здоров'я. А тому окремі дихальні вправи можна використати і для лікування деяких захворювань. За допомогою дихальних вправ можна свідомо впливати на внутрішні органи. Встановивши це практичним шляхом, його створили систему дихальних вправ – пранаям. І немає анітрохи перебільшення в їхньому твердженні, що правильно поставлене дихання цілюще впливає на здоров'я і продовжує життя.

Навчання раціональному диханню сприяє:

- ♣ швидшому видаленню порушених функцій дихальної системи;
- ♣ покращенню окислювально-відновних процесів в організмі;
- ♣ підвищення адаптації до фізичного навантаження;
- ♣ загальному оздоровленню і гармонійному розвитку.

Поліпшення механізмів регуляції дихання забезпечує методика формування навичок довільного управління легеневою вентиляцією (С. Ф. Цвек, В. С. Язловецький, 1983). Необхідно мати на увазі, що освоєння цієї методики важливе практично для всіх учнів, не тільки для тих, що перенесли захворювання дихання органів. За спостереженнями авторів методики, у 90% учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, спостерігаються низькі резервні можливості дихальної системи, відмічається надмірна вентиляція при порівняно низькому коефіцієнті використання кисню, що свідчить про невміння юнаків і дівчат управляти своїм диханням.

До довільних дихальних вправ відносяться вправи, при виконанні яких регулюються механізми і структура дихального акту. Довільні дихальні вправи можна використати для нормалізації і вдосконалення кисневих режимів організму учнів і взаємокоординації дихання і рухів, зміцнення дихальних м'язів, поліпшення рухливості грудної клітки, оптимізації розумової і фізичної працездатності, вироблення трудових навичок і прискорення відновних процесів.

Досвід і літературні дані доводять, що в послаблених дітей переважає поверхневе грудне дихання. Тому на перших уроках необхідно навчати дітей правильно дихати в положенні сидячи чи стоячи, роблячи особливий акцент на участь в акті дихання передньої стінки живота. Встановлено, що діафрагмальне дихання сприяє зрівноваженню нервових процесів.

Тільки при раціональному диханні досягається максимальний ефект від уроків фізичної культури. Навчати правильному диханню варто в статичному положенні і в русі.

При незначних м'язових навантаженнях вдих рекомендується робити через ніс, видих – через рот. Вдих через рот виконується при інтенсивному фізичному навантаженні.

Дихальні вправи можна використовувати як засіб, що понижує навантаження.

Співвідношення дихальних і загально розвиваючих вправ може бути 1:1, 1:2, 1:3 – 1: 5. Якщо це співвідношення не помічене в плані уроку, то вчитель включає дихальні вправи в залежності від стану учнів і характеру попередньої діяльності.

2. *Формування правильної постави і її корекція.* Дотримання правильної постави має не тільки естетичне, але і головним чином, фізіологічне значення для послаблених дітей.

При порушенні постави погіршується робота усіх систем і органів організму людини. У першу чергу погіршується діяльність нервової системи, яка регулює зв'язок організму з навколишнім середовищем, об'єднує і скеровує роботу усіх інших органів і систем. Під впливом погіршення трофічної функції нервової системи погіршується обмін речовин, що викликає затримку росту, виснаження, недокрів'я, а на цій основі відбувається послаблення стійкості організму щодо різних хвороб: обміну речовин, застудних, інфекційних тощо. Варто також відзначити і погіршення зору при порушенні постави.

Правильна постава забезпечує нормальну діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, сприяє більш економічному використанню енергії при виконанні фізичного навантаження.

Окрім систематичного виконання передбачених програмою спеціальних вправ для постави вчитель повинен протягом уроку звертати увагу дітей на оптимальне положення голови, правильність роботи рук, ніг, тулуба, допомагаючи виправляти помилки і стимулювати правильні положення.

Індивідуальний підхід при вирішуванні завдань року. Цю складну задачу вирішує вчитель за рахунок найбільш раціонального шикування учнів, гнучкої і диференційованої методики навчання, вибору оптимальних вихідних положень, дозування навантаження, за рахунок ускладнення чи полегшення вправ тощо.

Емоційна забарвленість уроку. На уроці фізичної культури діти повинні забути про хвороби, відчути себе такими ж повноцінними, як і здорові діти. Уроки в СМГ повинні стати уроком бадьорості, м'язової радості, естетичної насолоди. Рекомендується використання рухливих і спортивних ігор, елементи танців.

Ставлення вчителя, спортивна форма створюють в дітей позитивний настрій. Варто зазначити, що емоційна забарвленість уроку також залежить від таких чинників як порядок, чистота залу, якість обладнання, зовнішній вигляд учнів, хороша освітленість залу, оптимістичний лад команд і пояснень тощо. Разом з тим необхідно зберігати певне почуття міри, бо надмірне емоційне збудження сприяє незадовільному впливу на учнів, створює нервові і фізичні навантаження. Це не бажано в заняттях фізичними вправами учнів зі СМГ.

44.2. Побудова і методика уроку

Урок є основною організаційно-методичною формою навчального процесу в ЗОШ. Схема побудови уроку для учнів спеціальної медичної групи залежить від конкретних задач даного навчального заняття, періодів календарного року, контингенту осіб, які займаються, об'єктивних, умов у даному навчальному закладі (наявність спортивної бази і т.д.).

Урок з фізичної культури складається з чотирьох частин, взаємозалежних між собою: вступної, підготовчої, основної і заключної.

Перша частина, вступна, спрямована на підготовку необхідних умов для подальшого проведення занять. Шикуння групи, рапорт, пояснення задач заняття — усе це організує учнів, зосереджує їхню увагу. Учнями виконуються перешикуння і дихальні вправи. Також рекомендується провести вимірювання ЧСС, ЧД. Діти, в яких ЧСС вища 80-90 уд/хв., стають на правий фланг (до слабо підготованих). Підрахунок пульсу, частоти дихання самими учнями при умові правильного і чіткого виконання, також в значній мірі, налаштовує учнів на роботу на уроці.

В учнів молодших класів виховується потреба з'являтися на урок в належній спортивній формі, вмінні знаходитися в строю, виконувати команди, відповідати на привітання вчителя.

Шикувати учнів СМГ рекомендують не за зростом, а за функціональними відхиленнями. Одні фахівці пропонують такий підхід: на правому фланзі шикуються діти із захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем, за ними — діти із захворюваннями органів травлення і зниженим зором, далі — учні з відставанням у фізичному розвитку. Іншими фахівцями рекомендується шикувати дітей з слабою функціональною підготовленістю — на правому, сильних — на лівому фланзі. Це дозволяє відносно точно диференціювати фізичне навантаження, наприклад учні на лівому фланзі продовжують присідання, на правому — відпочивають, таким чином сильні діти виконують на 2-4 повторення більше.

Рекомендована тривалість вступної частини — 3-4 хв.

Друга частина, підготовча, забезпечує фізіологічну підготовку організму учнів, створює оптимальні умови для проведення основної частини занять. В підготовчій частині учні виконують ходьбу, біг, його різновиди, танцювальні кроки, вправи зі зміною ритму, загально-розвиваючі вправи, вправи для правильної постави, вправи на координацію, підвідні і підготовчі до вправ, що будуть використані в основній частині.

Протягом 1-го півріччя викладач повинен добитися правильного виконання вихідних положень, виправляти неточності рухів, домагаючись чіткості виконання вправ, вчити дітей красиво ходити, стежити за правильністю постави, узгоджувати правильне поєднання дихання з рухами, особливо в ходьбі.

Загальнорозвивальні вправи не повинні спричинити значну втому. Якщо втома після закінчення загально-розвиваючих вправ значна, її можна зменшити короткотривалим (10-15 с) відпочинком, або виконанням 1-2 дихальних вправ.

У підготовчій частині уроку менш підготовленим дітям дається менше число повторень вправ розминки і пропонуються більш тривалі паузи відпочинку між ними з тим, щоб поступово впливати на організм. Легкі, ненапружені рухи і рухові дії можуть виконуватися всіма учнями в однаковому дозуванні, але ті вправи, де потрібна значна швидкість, сила і витривалість, і які можуть спричинити різкі зсуви в системах кровообігу і дихання, повинні даватися менш підготовленим дітям в меншій кількості. Це стосується насамперед спокійного бігу і ходьби, а також загально-розвиваючих вправ.

Вчитель уважно спостерігає за дітьми і, не перериваючи виконання вправ окремими розпорядженнями, пропонує менш підготовленим учням закінчити вправу. Роблять це після того, як всі учні виконали половину або дві третини навантаження, що планується.

Кожен урок включає 2-3 нові загальнорозвивальні вправи. Загальна кількість вправ комплексу не повинна перевищувати 10-14 в 1-му, 14-15 в 2-му півріччі. Кожну вправу слід повторювати 4-5 разів протягом підготовчого періоду і 6-8 разів — в основному періоді навчального процесу. Загальнорозвивальні вправи рекомендується проводити в повільному і середньому темпі, (окремі фахівці радять проводити загальнорозвивальні вправи в довільному, зручному для дітей темпі).

Вправи повинні охоплювати основні групи м'язів. Виключаються вправи, що вимагають великих м'язових зусиль з затримкою дихання. Вправи проводяться в

сполученні і чергуванні зі спеціальними дихальними вправами, вправами для виховання правильної постави і вправами на розслаблення м'язів.

При виконанні загальнорозвивальних вправ особлива увага приділяється рівномірному глибокому диханню.

В підготовчій частині не рекомендується інтенсивних навантажень. Цим можна надмірно збудити центральну нервову систему учнів чи привести їх в пригнічений стан. Проте нескладний комплекс знайомих фізичних вправ у підготовчій частині занять може підвищити збудливість нервової системи і тим самим створити умови для більш швидкого замикання нових рефлексорних чи зв'язків, придбаних раніше.

Розучування складних рухів з учнями в початковій стадії навчання в спеціальній медичній групі може створити в центральній нервовій системі домінанту руху, що буде несприятливим для подальшого проведення навчального заняття.

У підготовчій частині занять небажано вводити багато нових вправ, це може викликати нервову перенапругу, що негативно буде позначатися на засвоєнні нових навичок в основній частині заняття.

Втому можуть викликати і раніше розучені вправи, що пропонуються не в тім темпі, який необхідно давати учням, які займаються в даній групі, тому вчителю фізичної культури в перші місяці своєї роботи потрібно бути особливо уважним. Тривалість цієї частини для школярів залежить від етапу і коливається від 5-6 до 15-20 хв., в 1 чверті молодшої школи – 10-15 хв, в подальших чвертях – 6-8 хв..

Фізичне навантаження протягом вступної і підготовчої частин поступово підвищується, причому спеціальні вправи сприяють рівномірності наростання навантаження і багатoverшинності фізіологічної кривої уроку.

Третя частина, – основна, спрямована на вирішення практично усіх задач, які стоять перед уроком фізичної культури: на поглиблення теоретичних і методичних знань, підвищення функціональних здатностей організму, ліквідації відхилень в здоров'ї, формування й удосконалювання рухових навичок і розвиток фізичних якостей, розвиток і виховання морально вольових якостей осіб, які займаються.

На початку основної частини заняття учням викладається новий матеріал а також, вправи на швидкість, точність рухів і вирізняються складною координацією.

Засоби, що використовуються в основній частині уроку вельми різноманітні. До них відносять вправи, характерні для окремих видів спорту. Пропонується в кожен урок включати одну спортивну гру. В уроки поряд з рухливими іграми можна включати і елементи спортивних ігор середньої рухливості (скороченої тривалості для школярів молодшої вікової групи) і проводити навчальні ігри за спрощеними правилами тривалістю більше 5-6 хв. Досвід роботи показує, що навіть на малорухливу гру організм учнів, які за станом здоров'я належать до СМГ, реагують різким збільшенням пульсу, підвищенням АТ, які, як правило, повільно повертаються до вихідних величин. Тому іграм на уроках приділяється особливе значення з урахуванням рухливості, емоційності, складності. Ігри включаються в урок за 15-20 хвилин до його закінчення. Після них обов'язково проводиться заспокійлива ходьба, дихальні вправи, відпочинок сидячи.

Після гри і відпочинку в урок включаються загальнорозвивальні вправи в спокійному темпі з паузами відпочинку. Рекомендується застосування різних вихідних положень. Під час занять необхідно широко застосовувати різні предмети для одиночного і сумісного виконання вправ (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, гантелі, полегшені кулі, гранати тощо).

Застосування змагального методу сприяє підвищенню емоційності заняття і допомагає вихованню моральних і вольових якостей. Змагання в роботі з дітьми СМГ проводяться на точність і правильність виконання окремих вправ, а також на кращий вияв таких якостей, як координація рухів гнучкість тощо. Після рухливих ігор діти спеціальної

медичної групи можуть значно збудитися, ніж учні основної групи. Доцільно це мати на увазі і зменшити міру їх участі в грі шляхом виділення для них більш спокійної ролі, або після закінчення гри провести окремо кілька заспокоїливих вправ.

Підготовчих і підвідних вправ, зазвичай, буває більше, ніж для учнів основної групи; кількість повторень вправ залежить від міри засвоєння навчального матеріалу і різної пристосованості до фізичного навантаження.

Для учнів зі зниженою працездатністю необхідно, щоб навантаження зростало поступово від уроку до уроку, паузи відпочинку між вправами були більш частими і тривалими. Краще включати в активний відпочинок вправи на розслаблення в положенні лежачи на спині (40-60 с). Виключаються вправи, що вимагають інтенсивних зусиль, статичні навантаження, велику витривалість, складно-координовані навантаження, вправи на максимальну пружність, стрибки вглибину.

Повільніше сприйняття навчального матеріалу і відносно слабша пам'ять викликають необхідність більш детального пояснення завдання, частіших повторень, на більшому числі уроків, ніж звичайно планується для учнів основної медичної групи.

Важлива поступовість і ретельна індивідуалізація педагогічного впливу. Учні можуть розподілити по відділеннях в залежності від їх успішності, наприклад, в опорних стрибках. Більш підготовленим можна запропонувати стрибати через снаряд більшої висоти і при далеко відставленому містку, для інших відділень встановити кожному доступні завдання. Таким чином будуть створені диференційовані умови і встановлені вимоги, відповідні можливостям не тільки відстаючих учнів, але й відносно краще підготовлених. При нескладних естафетах більш правильно розподілити слабих учнів по різних командах.

У роботі з дітьми спеціальної медичної групи важливим є вміння вчителя бачити на уроці усіх учнів, контролювати їх дії, вчасно надавати потрібну допомогу. Навчальний матеріал в основній частині уроку розподіляють так, щоб фізіологічна крива відповідної реакції організму учня на фізичне навантаження мала найбільший підйом у 2-й його половині.

В основній частині навчають одному з основних рухів. Варто пам'ятати, що розучування нових вправ втомлює не більше, ніж звичні дії. Тому в урок з учнями СМГ не рекомендується включати більше однієї вправи, яку пропонується розучити.

При навчанні техніки вправ учнів варто добиватися з перших уроків правильного засвоєння основ вправ і особливо правильного поєднання рухів з диханням. Тому темп уроку в 1-му занятті – повільний, що дозволяє контролювати правильність рухів і самому учню і вчителю. Тільки тоді, коли більшістю учнів групи надійно засвоєні прості рухові навички, можна переходити до вивчення більш складних вправ, не забуваючи повторювати і раніш вивчені.

На початку навчального року учні погано володіють руховими навичками, у них слабо розвита координація рухів, тому у викладача багато часу іде на пояснення, показ, розучування вправи і їхнє повторення. У цей період від учнів потрібно вимагати точності виконання кожної вправи, звертати увагу на початок руху, тобто на вихідні положення, характер виконання вправ, поставу, амплітуду рухів, стежити за диханням. Усі ці моменти на перший погляд, є незначними, однак відіграють велику роль надалі.

З придбанням тренуваності в учнів виробляється автоматизм у виконанні вправ, тому в другій чверті на простих елементах вправ уже не слід зупинятися. Один раз виконана вправа не призводить до стійких змін в організмі, тому частота повторень, поруч з іншими чинниками, визначає успішність навчання. Систематичність повторення вправ – основа успіху. Кількість повторень вправи винна бути достатньою, щоб навичка була міцно засвоєна. Разом з тим фахівцями у роботі з дітьми спеціальної медичної групи рекомендується повторювати вправу не більше п'яти разів.

Учні повинні знати яку мету переслідує та, чи інша вправа. Втрата сенсу вправи часто призводить до втрати інтересу до фізичного виховання, назагал. Учні повинні знати яких успіхів досягнути при успішному оволодінні вправою, яку їм пропонують.

Постійно слідкувати за точністю виконання вправ, щоб не закріпити помилок, якщо такі виникнуть. У протилежному випадку доведеться витратити зайву енергію для подолання і виправлення створеного динамічного стереотипу. До процесу навчання техніки фізичних вправ висуваються такі вимоги: поступове ускладнення і безперервність навчання – тривала перерва призводить до часткової втрати навичок і вмінь, які були набуті.

Потрібно враховувати фізіологічні умови навчання (І.П.Павлов) – зовнішні і внутрішні умови (попереднє навчання, виховання, життєвий досвід, умови побуту, психічна готовність).

Основна частина уроку для школярів триває 15-18 хв.– 20-25 хв., для дітей 7-8 років її тривалість дещо скорочена.

У *четвертій, заключній частині* створюються сприятливі умови для відновлення частоти пульсу, усунення явищ стомлення, збудження, поступового зниження фізичного навантаження і підтримки емоційної насиченості уроку.

Пропонована тривалість заключної частини – 5-10 хвилин у всіх вікових групах.

Як правило, заключна частина включає повільну ходьбу, танцювальні кроки, ігри малої рухливості, вправи на поставу, а також вправи в раціональному диханні, вправи на розслаблення м'язів і обов'язково – відпочинок сидячи. Проводиться підрахунок ЧСС. Завершення уроку повинно викликати задоволення і налаштовувати на наступні заняття.

Заняття бажано проводити на повітрі, оскільки це найкращим чином сприяє зміцненню здоров'я. Зрозуміло, що винятком повинні стати учні яким протипоказане тривале перебування на повітрі в холодну пору року.

Оздоровчу спрямованість занять необхідно зберігати протягом усього періоду навчання.

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

44.3. Загальна і моторна щільність уроку

Важливим показником ефективності навчального заняття є його загальна щільність – відношення раціонально затраченого часу (пояснення, показ, виконання вправ, прослуховування зауважень, відпочинок і т.д.) до тривалості навчального заняття. Загальна щільність занять з учнями СМГ повинна наближатися до 100%. Тобто викладач мусить намагатися провести заняття без нераціональних затрат часу. Розрізняють також моторну щільність, тобто відсоток часу заняття, використаний тільки на рухову діяльність.

Таблиця 44.1

Приблизна моторна щільність уроку у спеціальній медичній групі, %

Півріччя	Початок півріччя	Кінець півріччя
1	25-30	30-35
2	30-35	40-45
3	40-45	55-65
4	60-65	70-75

Моторна щільність занять у першому семестрі для підгрупи відносно слабших учнів (підгрупа «А») може бути невелика – приблизно 18-20%, у другому семестрі – 25-30%, у третьому і четвертому семестрах – 50-55%.

Збільшення щільності занять залежить від придбання учнями загальної тренуваності, оволодіння руховими навичками і поліпшення стану здоров'я. Щільність заняття перевіряється один раз в місяць. Щільність занять контролюється особою, що перевіряє (викладачем іншої групи, лікарем) методом безупинного спостереження за виконанням фізичних вправ у процесі занять.

Перед визначенням щільності занять необхідно перевірити план-конспект заняття, переглянути усі види рухової діяльності учнів. Для визначення щільності занять викликають одного чи двох учнів. До початку заняття особа, що перевіряє, записує всі дані про цих учнів: прізвище, ім'я, по батькові, медичну групу, діагноз захворювання; записуються також номер заняття, час усього заняття в цілому і за частинами, наявність необхідного інвентарю, вказується прізвище викладача. Під час заняття ведеться спостереження за вибраними учнями: підраховується корисний час, активний і пасивний відпочинок (с, хв.), кількість виконаних вправ за частинами заняття, простої і т.д. Усі дані записуються до протоколу. Після заняття підводяться підсумки спостереження, що повідомляються викладачу.

Такий аналіз навчального часу корисний для викладача, сприяє покращенню якості проведення занять і спрямований на підвищення рівня педагогічної майстерності.

44.4. Дозування фізичного навантаження

Інтенсивність фізичних навантажень На початковому періоді занять використовують фізичні вправи малої інтенсивності, яка збільшує ЧСС до 25-30% від вихідного рівня (Фонарьов, 1983). Поступово включають дозовані фізичні навантаження середньої інтенсивності, які підвищують ЧСС до 40-50% від вихідної. До кінця занять у спеціальній медичній групі використовують фізичні вправи, які збільшують ЧСС до 70-80% від вихідного рівня.

В заняттях з ослабленими дітьми використовують вправи малої, помірної і великої інтенсивності. Для оздоровчого ефекту реакція організму на навантаження повинно бути малою або помірною інтенсивності.

Вправи малої інтенсивності задіюють малі і середні м'язові групи і виконуються в повільному і середньому темпі. До них відносяться вправи: в розслабленні м'язів, статичні дихальні і для глибоких м'язів спини. При їх виконанні ЧСС змінюється трохи, спостерігається помірне підвищення максимального і пониження мінімального тиску крові, зрідження і поглиблення дихання.

Мала реакція: збільшення ЧСС до 120 уд/хв, з боку артеріального тиску – незначне підвищення або збереження колишнього рівня.

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

В загальному руховому режимі ослаблених дітей фізичні вправи з малим фізіологічним навантаженням повинні займати якомога більше часу (з урахуванням загального стану). Бажано їх використовувати у побутових навантаженнях: ходьба, пересувань на велосипеді, лижах, ковзанах в повільному темпі.

М'язові навантаження з ЧСС 100-120 ск/хв. мало перспективні. Вони не сприяють удосконаленню фізичних якостей і повинні використовуватися у періоди навчання руховим діям, під час вступної і підготовчої частин уроку, а також у перервах між вправами високої інтенсивності.

Слід враховувати, що вживання вправ, що викликають малу і помірну реакції організму, недостатні для розвитку рухових якостей до рівня, що відповідає нормативним вимогам.

Вправи помірної інтенсивності залучають до руху середні (при роботі в середньому і швидкому темпі) і крупні (в середньому і повільному) м'язові групи. До них відносять динамічні дихальні вправи, вправи з предметами і невеликими обтяженнями, ходьбу в повільному і середньому темпі, малорухливі ігри.

При виконанні вправ цієї групи трохи підвищується ЧСС, помірно підвищується максимальний артеріальний і пульсовий тиск, збільшується легенева вентиляція. Відновний період після цих вправ вимагає декількох хвилин.

Помірна реакція: діапазон ЧСС 120—150 уд/хв, при цьому тиск систоли не повинен перевищувати 150 мм. рт. ст. При ЧСС не вище 120-130 ск/хв. виконуються вправи з дуже ослабленими дітьми підгрупи Б (слабка) протягом усього навчального року.

За даними фізіологів при такій ЧСС навантаження сприяють гармонійній діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем, опорно-рухового апарату та інших органів і систем організму: збільшується хвилинний об'єм крові (за рахунок систолічного об'єму), покращується зовнішнє і тканинне дихання. При таких навантаженнях формуються життєво необхідні навички і вміння, без пред'явлення при цьому неадекватних вимог ослабленому організмові.

Для школярів, віднесених до групи А (сильніша), фізичні навантаження поступово збільшуються як за інтенсивністю, так і за об'ємом відповідно до адаптаційних можливостей організму. Для дітей підгрупи А руховий режим в діапазоні ЧСС 120-130 уд/хв застосовується 34 протягом 1-1,5 місяців з поступовим доведенням навантажень до ЧСС 140-150 уд/хв в основній частині заняття. Навантаження при ЧСС 130-150 ск/хв. являються оптимальними для кардіореспіраторної системи в умовах аеробного дихання і дають хороший тренувальний оздоровчий ефект для серцевосудинної і дихальної систем в умовах аеробного енергозабезпечення. При цьому м'язовим навантаженням помірної потужності з ЧСС 130-140 ск./хв. рекомендується відводити 85% часу уроку, вправам великої потужності 140-150 ск./хв. – 15%.

Вправи великої інтенсивності включають в роботу одночасно велике число м'язових груп. Темп рухів середній і швидкий. Це швидка ходьба і біг, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах або з обтяженнями, рухливі ігри. Вони викликають значне збільшення ЧСС, підвищення максимального артеріального і пульсового тиску, посилення обміну речовин.

Відновний період перевищує 10 хв. Діапазон ЧСС понад 150 уд/хв є оздоровчо-тренуючим для цієї групи школярів.

Враховуючи, що більшість дітей в СМГ страждає гіпоксією і що інтенсивні фізичні навантаження їм неадекватні, рухові режими при ЧСС вище 150 ск/хв. вважаються не доцільними. Інтенсивність навантажень при ЧСС в діапазоні 150-170 уд/хв – перехідний рубіж від аеробного до анаеробного енергозабезпечення – використовуйте тільки у вигляді короткочасних вправ.

Таким чином область субмаксимальних та максимальних навантажень у заняттях зі школярами спеціальної медичної групи не використовують. Дозоване застосування вправ субмаксимальної потужності може бути дозволене у заняттях підготовчої медичної групи.

Дозування фізичного навантаження в оздоровчих цілях здійснюється підбором фізичних вправ і рухливих ігор, тривалістю вправ, кількістю повторень, вибором

початкових положень, вживанням обтяжили, опору, прийомів полегшення і допомоги, а також зміною темпу і ритму рухів.

В заняттях з ослабленими дітьми використовуються фізичні вправи, які викликають допустимі, відповідні функціональним можливостям організму реакції життєвоабезпечуючих систем.

Ступінь навантаження в СМГ ретельно регламентується і контролюється. Субмаксимальні і максимальні фізичні навантаження в заняттях із учнями СМГ не застосовують.

Дозується загальне і локальне фізичне навантаження. Загальне фізичне навантаження – сума енергетичних витрат організму при виконанні м'язової роботи в усіх вправах і іграх протягом заняття. Локальне фізичне навантаження – навантаження на певну м'язову групу.

Як правило, у фізичному вихованні ослаблених дітей використовується тренуюче дозування – поступове підвищення від заняття до заняття фізичних навантажень так, щоб викликати в кінці заняття легке стомлення.

У міру поліпшення функціонального стану змінюються реакції організму. Функціональні можливості організму, досягнувши певного рівня, перестають удосконалюватися. Для того, щоб фізична вправа викликала і надалі помірну фізіологічну реакцію, необхідно поступово збільшувати фізичне навантаження. Збільшення навантаження здійснюється поперемінно – за рахунок об'єму або інтенсивності. (При цьому підвищення загального об'єму навантаження на 20% по енерговитратах еквівалентно збільшенню її інтенсивності на 2,5%).

Відповідно до принципу диференціально-інтегрального оптимуму, об'єм і інтенсивність навантаження необхідно зберігати до тих пір, поки не відбудеться стабілізація ЧСС на рівні планованих енергетичних зон. Потім збільшується інтенсивність, і якийсь час необхідний для пристосування організму до нових умов рухової діяльності. Залежно від загального стану організму, навантаження з помірною фізіологічною реакцією повинні займати від 15-20 хв до 30-40 хв.

На перших 15-20 заняттях не можна допускати проявів ознак втоми (підвищеного випоту, зміни кольору шкірних покривів). При перших ознаках утомленості навантаження припиняють, переводячи дітей на ходьбу. Є грубою помилкою, коли при прояві утомленості або через побоювання перевантаження, педагог зразу ж усаджує учнів, прагнучи забезпечити ним пасивний відпочинок. В подібній ситуації краще запропонувати їм виконати інші, полегшеного характеру фізичні вправи.

Критерієм правильності дозування навантаження в заняттях служить характер зміни ЧСС за один урок або за серію уроків. Після заняття ЧСС повинна відновитися до початкового рівня протягом 15-20 хв.

Ефективність занять залежить також від обліку вимог особистої і суспільної гігієни. Одна з умов ефективності занять оздоровчо-тренуючої спрямованості – використання системи домашніх завдань.

При визначенні фізичного навантаження повинні суворо враховуватися відхилення в стані здоров'я школярів, функціональний стан їх організму і фізичний розвиток, міра тренуваності, а також в якому семестрі навчального року проводиться заняття і в якій частині навчального заняття проводяться вправи.

У процесі занять викладач повинен спостерігати за зовнішніми ознаками втоми у дітей. Дозування фізичного навантаження на заняттях зі учнями СМГ має вирішальне значення, оскільки визначає лікувальний ефект від підібраних засобів, тому при складанні планів-конспектів занять цьому питанню повинна бути приділена велика увага.

Дозування фізичного навантаження при проведенні практичних занять регулюється таким чином:

♣ кількістю повторень і тривалістю вправ. Дає можливість не лише збільшити фізичне навантаження, але й індивідуально у відповідності до можливостей хворого, розподіляти зусилля. Оскільки одне навантаження може бути для однієї дитини роботою великої інтенсивності, а для іншої – малої;

♣ кількістю вправ;

♣ кількістю і величиною м'язів, що беруть участь у русі;

♣ темпом руху, (кількістю рухів в одиницю часу). Водночас необхідно брати до уваги більше фізіологічне навантаження при однократному виконанні вправ з залученням крупних м'язових груп у повільному темпі і меншу при тих самих вправах у швидкому темпі;

♣ складністю фізичних вправ;

♣ амплітудою руху, плавністю рухів (імпульси від пропріорецепторів збуджують центри головного мозку особи);

♣ вихідним положенням при виконанні вправ. Вихідне положення сприяє зменшенню чи збільшенню м'язової роботи при виконанні вправи в залежності від того, співпадає чи ні траєкторія руху сегменту тіла з силою тяжіння. (Використовується велика кількість спеціальних і специфічних вправ, що вимагають положення сидячи, лежачи на спині, животі чи боці);

♣ мірою м'язового напруження (при цьому та ж фізична вправа може бути виконана з максимальним напруженням і без напруження). Зміни величини м'язової зусилля можна досягнути за рахунок довжини ричага: відведення зігнутої чи розігнутої у ліктьовому суглобі руки, піднімання випрямлених чи зігнутих у колінах ніг тощо. При виборі вправи і їх описі необхідно точно вказувати амплітуду і траєкторію руху в суглобі, передбачаючи відповідне навантаження, наприклад, відведення рук в сторону, назад, до кута 45°, рівня плеча тощо;

♣ включенням у заняття вправ на дихання і розслаблення;

♣ використанням уже знайомих чи нових вправ;

♣ виконанням вправ у водному середовищі;

♣ використанням предметів, що підсилюють напруження;

♣ емоційним чинником. Емоційність заняття досягається включенням у нього ігрових елементів, рухливих і спортивних ігор, музичного супроводу, виконанням групових вправ, танцювальних кроків тощо. М'язова робота, виконувана на тлі емоційного фактора, є більш корисною, полегшує виконання рухів.

Часові характеристики, такі, як тривалість фізичної вправи, визначаються рівнем фізичної підготовленості дитини і задачами, які переслідують, виконуючи дану вправу. Виходячи з цього, темп може бути різним: повільний, середній і швидкий.

Важливе планування і контроль послідовності вправ в часі, їх логічна (фізіологічна) узгодженість, своєчасність і синхронність.

Швидкість як просторово-часова характеристика безпосередньо була пов'язана з динамічною характеристикою – ритмом. Правильно підібраний індивідуальний ритм сприятливо впливає на нервову систему і надає оздоровчий ефект на організм.

Вимоги до якісних характеристик: точності, економності, енергійності, координаційної узгодженості, раціональної силової напруги, плавності, еластичності рухів - зростають по ходу занять.

Ускладнення вправ проводиться поступово у міру формування позитивних рухових навиків і зростання функціональних можливостей організму. Для полегшення фізичного навантаження застосовуються відповідні прийоми полегшення і допомоги. Найбільш поширений з них – допомога самого вчителя. Ще один – за рахунок використання сили тяжіння у напрямку руху. Для зменшення сили тертя застосовують каретки, платформи тощо.

Запитання для самоконтролю:

1. Назвіть основні вимоги та завдання для уроку ФВ в СМГ.
2. Охарактеризуйте частини уроку ФК в СМГ, їхню тривалість.
3. Згадайте, які методи фізичного виховання використовують на уроці СМГ?
4. Поясніть, як змінюється моторна щільність уроку ФК в СМГ протягом навчального року.
5. Розкажіть, які способи дозування фізичного навантаження на уроках ФК в СМГ вам відомі?

ЛЕКЦІЯ 45. ОСОБЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СМГ ТА КОНТРОЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ

45.1. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я дітей і підлітків

45.2. Розвиток витривалості у дітей СМГ

45.3. Розвиток швидкісних, силових та швидкісно-силових якостей у дітей СМГ

45.4. Розвиток координаційних здібностей та гнучкості у дітей СМГ

45.5. Контроль у процесі фізичного виховання дітей СМГ

45.1. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я дітей і підлітків

Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я дітей і підлітків:

- Проводити фізкультурно-оздоровчу роботу по розвитку певних рухових якостей можна тільки після досягнення (за допомогою системи попередніх занять фізичними вправами) достатнього рівня розвитку і функціонального стану провідних систем організму.

- Обережно відноситися до засобів, які використовуються для розвитку відстаючої рухової якості, що важко піддається стимулюванню. З'ясовувати причину відставання, не форсувати подолання відставання окремої рухової якості.

- Практика показує, що на початку навчального року доцільно працювати над розвитком витривалості до виконання помірної роботи, а потім – інтенсивнішої, згодом силу, швидкість, швидкісно-силові якості. Така послідовність зберігається на подальших роках.

- Гнучкість і координаційні якості можна розвивати з перших занять.

- При розвитку витривалості неприпустимо доводити учнів до значного стомлення. Доцільно міняти вправи, робити інтервали в процесі виконання вправ, оскільки причиною відставання може бути незадовільний функціональний стан нервової системи, висока стомлюваність під впливом монотонної роботи.

- Поступово збільшувати інтенсивність і тривалість навантажень, якщо зниження витривалості обумовлено відхиленнями в стані органів дихання. Понижена унаслідок захворювання функціональна здатність дихального апарату відновлюється поволі, і не можна допускати форсування тренувальних занять в уникнення можливих несприятливих реакцій з боку дихальної системи, що виявляються в зниженні ЖЕЛ і інших функціональних показників.

- Особливістю занять з учнями спеціальних медичних груп є поступове підвищення навантаження за рахунок збільшення його обсягу а не інтенсивності. Тому для них є більш доцільним розвиток загальної витривалості, яка підвищує функціональні можливості вегетативних систем організму, а не спеціальної витривалості, яка направлена на вдосконалення механізмів локальної витривалості окремих м'язових груп.

- Обсяг і інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку підбираються таким чином, щоби ЧСС у кожному завданні досягала би допустимого максимуму. Таким максимумом для учнів СМГ може бути ЧСС 120-130 - 150-160 ск./хв.

45.2. Розвиток витривалості у дітей СМГ

Розвиток витривалості циклічними вправами показано усім учням СМГ.

Основним засобом розвитку загальної витривалості є циклічні вправи: ходьба з частотою кроків 110-120 в хв. (чоловіки) і 120-130 кроків за хв. у жінок; біг, плавання, ходьба на лижах тощо.

Біг є одним з найбільш доступних і ефективним засобом розвитку загальної витривалості. Спочатку використовується чергування рівномірного повільного бігу з ходьбою (тест Купера).

Темп бігу – малої інтенсивності з частотою кроків 150-160 за хв.

Обсяг бігового навантаження на занятті у перший тиждень для дівчат 200-400 м, для юнаків 400-800м. Дистанція бігу від 50 до 200 м – решта ходьба.

Кількість повторень від 3 до 8-ми разів.

Інтенсивність навантаження встановлюється індивідуально.

З ростом тренуваності обсяг бігового навантаження збільшується за рахунок зменшення інтервалів відпочинку і збільшення дистанції.

Додається біг у перемінному темпі від 50 до 400м, спеціальні бігові вправи, кросовий біг від 500 до 2000м. Час безперервної роботи доводиться до 30-45 хвилин.

Сумарний обсяг бігового навантаження на кожному занятті може досягати таких величин: в 1 семестрі – 400-800м (для дівчат) і 600-1000м для юнаків. У наступних семестрах обсяг бігового навантаження збільшується на 500м і досягає у 8-му семестрі 2000-3000 (д) і 3000-4000 (ю).

Для розвитку витривалості рекомендується проводити піші походи по середньо пересіченій місцевості (на 2-3 км для дівчин і 5-6 км для юнаки). У походах повинні використовуватися стрибкові вправи, вправи на силу. Наприклад: швидкі спуски з гірки 15-20 м, подолання стрибком ям, канав, кидки каменів по цілі, перенесення товариша на 5-10м.

У літню пору для тренування витривалості рекомендується повільне плавання, веслування, катання на велосипеді. У зимовий час передбачаються прогулянки на лижах у лісі, по середньо пересіченій місцевості (юнаки не більш 5 км, дівчата 2-3 км), катання на ковзанах.

Вправи на витривалість виконуються без зайвої напруги, чергуються з відпочинком і вправами на розслаблення.

Дихання повинне бути вільним, бажано дихати тільки носом.

45.3. Розвиток швидкісних, силових та швидкісно-силових якостей у дітей СМГ

Вважається, що оптимальним об'ємом спеціальних вправ на занятті, який забезпечує значний ріст силових і швидкісно-силових якостей протягом навчального року є обсяг, який складає 60% часу основної частини заняття.

Розвиток швидкісних якостей у школярів, які мають слабку фізичну підготовленість, відбувається найбільш ефективно, якщо у заняття цілеспрямовано включати спеціальні вправи в обсягу 40% часу основної частини заняття.

Рекомендується по чергово змінювати на кожному наступному занятті навантаження, які направлені на виховання швидкісних чи швидкісно-силових якостей і витривалості. Таке розподілення навантажень більш ефективне, ніж послідовне виховання цих якостей на одному занятті.

Розвиток сили здійснюється паралельно з розвитком інших фізичних якостей за допомогою комплексу засобів загальнорозвивального і силового спрямування.

Особливу вагу приділяють силі м'язів спини, черевного пресу, верхнього плечового поясу, які сприяють утворенню м'язового корсету.

Максимальна ЧСС при виконанні вправ на силу – 130-140 ск./хв.

При гіпертонічній хворобі, прогресуючій міопії зі змінами на очному дні виключаються вправи зі значними обтяженнями, натужуваннями, стрибками, метаннями.

Не форсувати заняття фізичними вправами, якщо причиною відставання у витривалості служить незадовільний стан опорно-рухового апарату, надмірна маса тіла, вади центральної і периферичної нервової системи. В цьому випадку необхідна попередня підготовка кістково-м'язової системи і використання вправ помірно силового характеру, при яких перемикають роботу з однієї м'язової групи на іншу.

При розвитку сили не застосовувати вправи з граничним напруженням. Якщо порушення нервової регуляції перешкоджає розвитку сили обережно використовувати вправи, пов'язані з навантаженням на хребет (надмірні згинання і т.п.).

Спеціальні вправи для розвитку сили:

- вправи з обтяженням – набивним м'ячем, вага м'яча для юнаків від 1,5 до 2 кг, для дівчат від 1 до 1,5 кг (застосовуються різноманітні кидки набивного м'яча з різних вихідних положень: сидячи, лежачи);
- стрибки на одній, двох ногах поперемінно з м'ячем і без м'яча в руках, стрибки з просуванням уперед;
- глибокі присідання з м'ячем (вищевказані вправи виконуються в приміщенні і на повітрі;
- кількість стрибків для юнаків і дівчат різна, встановлюється викладачем на заняттях);
- метання м'яча, гранати, каменів, ядра (з місця, із кроку, розбігу, на дальність і в ціль);
- ігри з бігом і метанням (юнаки і дівчата) – «салки» з вибиванням (гра проводиться з «осаливаним» граючим тенісним м'ячем), метання гумових дисків на дальність;
- комбіновані вправи на гімнастичному ослоні, вправи з гімнастичним ослоном: групові присідання, піднімання й опускання ослона праворуч ліворуч не згинаючи ніг у колінах (для цієї вправи підбираються учні по росту) різного роду упори об ослін; стрибкові вправи з використанням гімнастичної лави, стрибки з підлоги на лаву, через лаву, з упором об лаву.

Для розвитку швидкості застосовують різні види бігових вправ:

- естафети на різні дистанції (юнаки 4x25 м, 4x30 м, 2-3 рази; дівчата 4x15 м, 4x20 м, 1-2 рази);
- прискорення з низького старту (юнаки на дистанцію 20-30 м, 2-3 рази; дівчата – 15-20 м, 1-2 рази);
- біг звичайний, перехідний у рівномірне прискорення (юнаки на дистанцію 40-45 м, дівчата – 20-25 м, 2-3 рази для юнаків і дівчат), після прискорення продовжується біг по інерції 10-15 м;
- біг в ігрових ситуаціях, наприклад, під час гри в баскетбол навчити швидкого пересування і раптових зупинок, пробіжкам уперед, назад, вправо, уліво;
- гру в баскетбол за спрощеними правилами і зі скороченим часом (юнаки 15-20 хв, дівчата 8-10 хв, включаючи відпочинок, 2 рази);
- елементи гри у футбол на малій площадці (для юнаків): ведення м'яча, швидка передача м'яча партнеру, раптові зупинки при бігу з м'ячем;
- гра в бадмінтон (дівчата): розвиток реакції, короткі пробіжки вперед, назад, убік;

- у зимовий час – біг на ковзанах на коротку дистанцію (юнаки 25-30 м, дівчата 15-20 м), пересування на лижах під ухил.

Усі перераховані вище вправи крім швидкості тренують швидкісну витривалість і загальну витривалість організму. Паралельно тренується дихання, підвищується адаптація організму до фізичних навантажень серцево-судинної системи. Створюються сприятливі умови для розвитку 39 кістякової мускулатури, поліпшуються обмінні процеси.

Не проводити заняття, направлені на розвиток швидкості в холодних приміщеннях і на морозі без попереднього розігрівання м'язів. Добре зарекомендував себе інтервальний метод з достатньо тривалими інтервалами відпочинку між повтореннями вправ.

45.4. Розвиток координаційних здібностей у дітей СМГ

Розвиток спритності здійснюється протягом усього періоду навчання (здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; зберігати стійку рівновагу; відчувати і засвоювати ритм; довільно розслабляти м'язи; узгоджувати рухи в руховій дії).

Вправи на рівновагу тренують вестибулярний апарат, підвищують тонус нервової системи, сприяють розвитку координації рухів, орієнтації в просторі, ці вправи розвивають і вдосконалюють також м'язове відчуття, яке необхідне для формування постави.

Використовуються вправи з елементами новизни і координаційної складності.

Для розвитку спритності використовуються ритмічна гімнастика, танцювальні вправи, рухливі і спортивні ігри.

Вправи на спритність призводять до швидкої втоми, тому їх кількість, інтервали відпочинку між ними встановлюються індивідуально.

Для учнів з прогресуючою міопією виключаються вправи пов'язані з різкою зміною положень голови, стійки на голові тощо.

Учням з патологією кишково-шлункового тракту з підвищеною секрецією і моторикою слід обмежити участь в естафетах, спортивних іграх у зв'язку з підвищеною емоційністю цих занять.

Спеціальні вправи для розвитку спритності:

- виконання елементів акробатики, як для юнаків, так і для дівчат (матеріал зазначений у програмі з фізичного виховання);
- стрибки опорні (висота для юнаків 110 см, для дівчат - 1 м);
- різні наскоки – в упор присівши, зіскоки прогнувши, з поворотом тіла на 180°, з ударами рук за спиною, над головою праворуч, ліворуч;
- стрибки зі згинанням правої, лівої ноги, з розведенням ніг у сторони;
- стрибки з пружинного містка, відпрацьовування техніки наскоку на місток і зіскоку з містка,
- виконання різних рухливих ігор (у залежності від підготовленості груп), наприклад «боротьба за м'яч», «м'яч капітану», «салки», «пятнашки»;
- різні елементи спортивних ігор: у баскетбол, волейбол естафети з бігцем, стрибками, з передачею предметів, з лазаньем по гімнастичній стіні і подлезанием під снаряди («коня «козла»).

При розвиткові прудкості на початкових етапах застосовуються швидкісні вправи, які розвивають швидкість рухової реакції, швидкість окремих рухів, здатність збільшувати у короткий час темп рухів (вправи зі зміною темпу і характеру рухів за сигналом, дріботливий біг, елементи рухливих і спортивних ігор).

На подальших етапах застосовуються швидкісні вправи, які спрямовані на розвиток швидкості цілісного руху.

Для учнів із захворюваннями серцево-судинної системи і органів травлення, зору не рекомендується пробігання дуже коротких відрізків, оскільки при цьому виникає різка зміна діяльності, що їм протипоказано.

Розвивати прудкість, використовуючи різноманітні вправи, пов'язані з швидким реагуванням по сигналу і виконуючи рухи у високому темпі. При цьому враховувати наявність відхилень в стані опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи.

Розвиток гнучкості слід починати з вправ на розслаблення, активних вправ на розтягування м'язів, використовуючи для цього різні пружні рухи, нахили, махові рухи.

Потім поступово вводяться пасивні рухи, до яких відносяться вправи з використанням маси власного тіла, з самозахопами, з допомогою партнера.

Розвиток гнучкості досягається за допомогою вправ, які можна поділити на три групи:

1. вправи, які забезпечують покращення рухомості у суглобах за рахунок збільшення розтяжності м'язово-зв'язкового апарату;
2. вправи на розслаблення, які забезпечують збільшення амплітуди рухів у суглобах за рахунок здатності м'язів до максимального розслаблення;
3. силові вправи (за допомогою партнера і спеціальних пристосувань).

Пристосування організму до фізичних навантажень відбувається поступово.

45.5. Контроль у процесі фізичного виховання дітей СМГ

Контроль здійснюється під час лікарських обстежень і контрольних випробувань фізичної підготовленості, що проводяться три рази в рік (початку, в середині і в кінці навчального року).

Мета контрольних заходів – перевірка знань і вмінь учнів, яких вони набули під час занять з фізичного виховання.

Контрольні вимоги складаються вчителем ФК на весь період навчання і включають теоретичний і практичний розділи програми по кожному року навчання.

Знання з теоретичного розділу перевіряються в ході співбесіди, а фізична підготовленість – на практичних заняттях. Учні СМГ оцінюються за знання теоретичного компонента, виконання домашніх завдань, техніку виконання вправ з кожного розділу програми протягом навчального року (учні 1-го класу не оцінюються).

Оцінки виставляються в журнал СМГ і переносяться до класного журналу як оцінка за тематичні атестації, семестри і річна.

Учням СМГ можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться «зараховано».

Для учнів СМГ, які навчаються за новими програмами, здійснюється оцінювання навчальних досягнень за вміщеними в них критеріями (Методичний лист 2008-09).

Вчитель фізичної культури індивідуально визначає контрольні вимоги для кожного учня. До уваги приймається загострення хвороби протягом навчального року, погана адаптація до певних фізичних навантажень. В усіх випадках при виставленні учням оцінки враховується індивідуальний стан здоров'я.

Облік засвоєного програмного матеріалу. Перевірка і оцінка успішності учнів включає в себе попередній облік, поточну перевірку і підсумковий облік. Попередній облік проводиться протягом першої чверті, полягає у виявленні фізичної підготовленості учнів, тому за першу чверть оцінка не ставиться, вважають окремі фахівці.

В кожному розділі програми оцінюється якість виконання вправ, визначаються індивідуальні кількісні досягнення.

Основним методом перевірки успішності учнів спеціальної медичної групи являються спостереження. Ряд вправ оцінюється без виклику дітей зі строю. Усій групі оголошується, що сьогодні така-то вправа виконується на оцінку. При цьому вибирається 1-3 учні і їм виставляється оцінка, яка супроводжується поясненням. При перевірці з викликом зі строю учням пропонується виконати ту чи іншу вправу з пройденого матеріалу. Зі строю, зазвичай, викликаються учні з кращою фізичною підготовленістю.

За допомогою опитування перевіряються знання техніки виконання фізичних вправ, основні правила суддівства, прийомів самоконтролю, вміння пояснити як впливають фізичні вправи на фізичний розвиток тощо.

Поки що немає єдиної думки про облік успішності з фізичної культури в учнів СМГ. Досвід роботи з фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи дозволяє зробити висновок, що цих учнів необхідно відповідним чином атестувати з фізичної культури. Оцінка виховує в учнів відчуття відповідальності за свою навчальну працю, привчає до регулярної і систематичної роботи. Підвищується якість знань, рухових вмінь та навичок шляхом їх систематичної перевірки та оцінювання. Зростає інтерес учнів до стану свого фізичного розвитку та фізичної підготовленості, підвищуються практичні досягнення. За виставлення оцінки з фізичної культури говорять і прагнення учнів з ослабленим здоров'ям не відставати від здорових однолітків і не бути позбавленим оцінки з фізичної культури.

До оцінки успішності учнів СМГ з фізичної культури пред'являються такі вимоги:

1. Суворий індивідуальний контроль до учнів при перевірці і оцінці успішності, яка полягає в обліку стану здоров'я, фізичної підготовленості, особливостей психічного стану, тілобудови учнів. Для цього створюються такі умови, які дозволяють кожному учню найбільш повно показати рівень своїх знань, рухових вмінь та навичок. Так, вправи з рівноваги найбільш підготовані учні здають на колоді, а учні з гіршою фізичною підготовленістю – на гімнастичній лаві і навіть на підлозі. Найбільш сором'язливі і замкнуті учні деколи здають контрольні вправи вчителю без присутності сторонніх.

2. Перевірка і оцінка успішності проводиться систематично по мірі засвоєння програмного матеріалу.

3. Оцінка повинна бути об'єктивною. Вона відображає засвоєння знань, рухових вмінь і навичок учнів, відвідування уроків фізичної культури, сумлінність учнів з врахуванням їх індивідуальних особливостей. Оцінка учнів за виконання вправ і всі підсумкові оцінки супроводжуються роз'ясненням. Вчитель вказує, що виконано добре, які помилки чи неточності були допущені і над чим необхідно ще попрацювати. При дотриманні педагогічного такту і при чуйному, уважному ставленні до учнів, навіть негативну оцінку вони сприймають як справедливу.

Індивідуальна оцінка ставиться з урахуванням попередніх показників успішності. Ряд фахівців радить враховувати не абсолютний результат, а приріст показників в техніці виконання вправи.

Лікарсько-педагогічні спостереження Лікарсько-педагогічні спостереження здійснюються лікарем в тісному контакті з учителем, який веде навчальну роботу з учнями спеціальної медичної групи і проводяться один раз в місяць.

До завдань лікарсько-педагогічних спостережень належать:

- контроль за санітарно-гігієнічними умовами занять (місця занять, стан обладнання та інвентарю), за виконанням учнями гігієнічних вимог при проведенні уроків фізичної культури (одяг, взуття, режим харчування тощо);

- допомога вчителям фізичної культури з підвищення спеціальних знань у галузі медицини;

- спостереження за проведенням навчальних занять, їх організацією та методикою.

Періодичне зіставлення даних цих спостережень із результатами медичних обстежень й аналіз з метою вдосконалення засобів і методів, які застосовуються, для підвищення ефективності навчального процесу;

- профілактика травматизму та функціональних порушень (перевтома, перенапруження тощо).

Спостереження за проведенням навчальних занять, їх організацією і методикою. За 10-15 хвилин до початку уроку лікар і вчитель перевіряють конспект заняття, навчальний журнал, місце заняття і його гігієнічний стан.

Для обстежень вибірково запрошують одного або двох учнів. У них підраховують пульс, вимірюють артеріальний тиск, динамометрію кистей, потужність вдиху і видиху. Дані заносяться в протокол.

У процесі занять оцінюється відповідність фізичного навантаження силам учнів, перевіряються виконання поставлених завдань, дисципліна та інтерес до вправ, що виконуються.

В учнів спеціальної медичної групи часто знижений самоаналіз стану організму. Підвищена емоційність, бажання рухатися, переважання процесів збудження над гальмуванням та інші фактори стирають суб'єктивні відчуття початку перевтоми. Тому на уроках фізичної культури вчитель визначає ЧСС до уроку і після уроку в усіх дітей і вибірково протягом уроку в одного-двох учнів. Дані ЧСС сповіщають дітям з проханням запам'ятати цифри, після уроку показники ЧСС заносять в журнал. Особливе значення надається часу відновлення ЧСС, яке не повинно перевищувати 5-6хв.

Після закінчення уроку будується фізіологічна крива, за допомогою хронометражу визначається загальна і моторна щільність цього заняття. Хронометраж рекомендується провести по частинах заняття.

Повторне лікарсько-педагогічне спостереження проводиться за тими ж учнями, які обстежувалися раніше при тому ж фізичному навантаженні. Результати лікарсько-педагогічних спостережень дозволяють розробити рекомендації щодо вдосконалення навчального процесу.

Підготовча частина була проведена правильно, якщо:

1. тривалість її була в межах 18-20 хв (1-й рік навчання і 13-15 хв у наступні роки);
2. моторна щільність коливалася в межах від 25-30% до 70-75% (див табл. лекції №3)
3. у кінці підготовчої частини ЧСС складала 100-130 ск/хв.
4. ЖЄЛ збільшилася,
5. тіло укрилося легким потом,
6. настій учнів бадьорий, постава правильна, вигляд підтягнутий.

Критеріями для оцінки основної частини уроку є:

1. виконання учнями основних завдань уроку,
2. збереження працездатності до кінця основної частини уроку,
3. підвищення ЧСС до 140-160 ск/хв., а також підвищення АТ і швидке повернення його до вихідного рівня після закінчення вправи.

4. збереження, або незначне зниження ЖЄЛ, 5. наявність ознак невеликої втоми, 6. задоволеність учнів проведеним уроком.

Запитання для самоконтролю:

1. Наведіть загальні правила розвитку фізичних якостей у дітей СМГ;
2. Охарактеризуйте особливості методики розвитку окремих фізичних якостей.
3. Поясніть, як здійснюється контроль та які способи оцінювання є?

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г., Ареф'єва О.В., Михайлова Н.Д. Практикум учителя фізичної культури : методичний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. – К. : Вид-во «Міленіум», 2021. – 342
2. 21. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. 1–4 класи / Ю. В. Васьков. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. –208 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.
6. Шиян Б. М., Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
7. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
8. Митяй О. І. Методичний посібник з фізичної культури для спеціальної медичної групи. – Богуслав, 2010. – с. 27

6.2. Додаткова

9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 7-й клас [Текст] / підгот.: Т. Круцевич, Л. Галенко, В. Дерев'янко, А. Ільченко, Н. Кравченко, І. Турчик, С. Чешейко // Здоров'я та фізична культура. – 2015. – № 7/8. – С. 4–44.
10. Програми з лікувального плавання для дітей, хворих на сколіоз. 1–9 класи [Текст] / уклад.: М. І. Крамаренко, Т. М. Пономаренко, Л. І. Іванова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 4. – С. 41–43.
11. Рухливі ігри для учнів 1-го класу [Текст] : за матеріалами Програми 2011 року // Фізичне виховання в школах України. – 2012. – № 9. – С. 17-24.
12. Твердохліб Ж.О., Крук А.З., Погребенник Л.І. Особливості проведення шкільних спортивно-масових свят: Методичні рекомендації. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 62 с.
13. Фізична культура [Текст] : орієнтовне календарне планування : 2-й клас для шкіл з українською мовою навчання за новою програмою // Початкове навчання та виховання. – 2013. – № 25 (спецвип.). – С. 82–93.
14. Фізична культура [Текст] : орієнтовне календарне планування : 3-й клас для шкіл з українською мовою навчання за новою програмою // Початкове навчання та виховання. – 2014. – № 19/21. – С. 101–109.
15. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Текст] // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 6. – С. 2–8. – Додаток.

16. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Текст] : [2, 3, 4 класи] // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 1. – С. 3–9. – Закінч. Поч.: 2016, № 6.
17. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Текст] / Т. Круцевич, В. Єрмолова, Л. Іванова [et al.] // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 6. – С. 1–24. – Закінч. Поч.: № 24(264), 2012. – Вкладка : Здоров'я та фізична культура. Початкова школа.
18. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

7.3. Електронні ресурси

19. Закон України про забезпечення безпеки під час проведення масових спортивних заходів в Україні <https://ips.ligazakon.net/document/JG35I68A>
20. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Вороб'єв, Г. В. Безверхня. Режим доступу : <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/pdf>
21. Методичні рекомендації щодо організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, 2018 [Електронний ресурс] - WWW.VOLSPORT.COM.UA
22. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. - 81 с. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту https://ips.ligazakon.net/document/U1148_04
23. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навч.-метод. Посібник / О. М. Литвиненко, А.О. Твелиїна. – Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016 – 130 с. <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads.pdf>
24. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/.pdf>
25. Указ президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року». №42/2016. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/shows/42/2016>.
26. Фізична культура : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dl-ya-pochatkovoyi-shkoli>
27. Фізична культура : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи. Режим доступу : <https://ru.osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>
28. Філіпов С.С. Менеджмент фізичної культури і спорту https://stud.com.ua/178632/menedzhment/menedzhment_fizichnoyi_kulturi_i_sportu
29. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОБС», 2008. – 406 с. .- [Електронний ресурс] – https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA/link/57a4cbf908aefe6167b00016/download
30. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
31. Шиян Б.М. Ш 65 Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с. – [Електронний ресурс] – <https://bohdan-books.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf>