

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Фізичні навантаження і оздоровчий ефект у процесі занять
фізичною культурою**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 14-411
групи

Спеціальності: 014.11 Середня
освіта (Фізична культура).
Спеціалізація: основи здоров'я та
методика фізкультурно-оздоровчої
роботи

Освітньо-професійної програми:
Середня освіта (Фізична культура)

Яхутіна Дар'я Вікторівна

Керівник: кандидатка педагогічних
наук, доцентка Коваль В.Ю.

Рецензент: вчителька фізичної
культури школи № 57 Щербина С.І.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Фізичні навантаження і оздоровчий ефект в процесі занять фізичною культурою	6
1.1. Фізичне навантаження та структура уроків фізичної культури.....	6
1.2. Оздоровчий ефект в процесі занять фізичною культурою та сучасний стан фізичного виховання в школі.....	10
1.3 Фізична активність та її вплив на здоров'я, типи навантажень що потрібні щотижня.....	14
РОЗДІЛ 2. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичною культурою	18
2.1. Основи вікової періодизації фізичного навантаження.....	18
2.2. Періодизація загального обсягу фізичного навантаження.....	20
2.3. Загальні основи побудови оздоровчого заняття фізичною культурою.....	25
РОЗДІЛ 3. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання	28
3.1. Помилки при побудові оздоровчого заняття фізичною культурою.....	28
3.2. Методичні рекомендації для досягнення оздоровчого ефекту у процесі занять фізичною культурою	31
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39

ВСТУП

Актуальність теми. Однією з першочергових проблем нашого буття є питання здоров'я нації. Важливу роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, фізична культура, режим відпочинку та навантаження – яке водночас є важливим засобом формування особистості соціально активної індивідуальності [13, 17, 22, 33]. У законі України «Про фізичну культуру та спорт», на сучасному етапі розвитку суспільства звертається увага на фізичні навантаження і їх оздоровчий ефект в процесі занять фізичною культурою.

Кожній людині вкрай необхідна конкретна кількість рухової активності, збалансованої різноманітної їжі, режиму сну та відпочинку. Дитина безперервно перебуває в русі, розвивається та удосконалює свої життєві функції. Для дитини вкрай необхідні рухи для розвитку точно так само як і повітря і сон і їжа. На привеликий жаль з віком рухові інстинкти вичерпуються і згасають, а самосвідомість не завжди спонукає нас до забезпечення організму та життєвої збалансованості. Важливо знати те, що не тільки надмірність веде до порушення рівноваги в функціональних системах організму, а й брак рухової активності, режиму відпочинку і навантаження. Не буде добробуту, коли немає рівноваги.

В Україні об'єктивно склалися такі соціально-економічні умови, які призвели до погіршення стану здоров'я дітей різного віку, зменшилось навантаження на всі м'язові групи, сформувалась звичка негативного їхнього ставлення до основних принципів здорового способу життя, шкала рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей досягає майже нуля. Зазначимо, що при надмірному нервово-емоційному збудженні – для нормалізації нервової діяльності наша рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі.

Актуальність проблеми відновлення функціонального стану підростаючого покоління фізичними навантаженнями і їх оздоровчим ефектом в процесі занять фізичною культурою. Варто зазначити, що в

процесі занять фізичною культурою та спортом на сьогодні є значна проблема у зв'язку із ускладненнями як в соціальному так і в медичному плані, що обумовлено значним погіршенням психічного і фізичного здоров'я, особливо дітей і підлітків в Україні за останні роки, а також підвищення рівня їх соціальної дезадаптації.

Серед основних причин відзначають недостатні умови для занять фізичною культурою, відсутність бажання, відсутність культури ведення здорового способу життя, високий рівень захворюваності дітей.

Для того щоб організм був у оптимальному стані, необхідна рухова активність і певному осязі. Норма рухової активності кожної людини вираховується індивідуально і на сучасному етапі є дуже актуальною проблемою фізкультурно-оздоровчих занять. Варто запевнити, що соціально-економічні, фізіологічні та культурні фактори відіграють у цьому важливу роль. Індивідуальний обсяг рухової активності залежить від способу життя, віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя [29].

У наукових роботах заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання школярів [9, 33,37].

Взагалі у дослідженнях застосовуються прийоми оздоровчої спрямованості фізичного виховання, вимоги до дозування фізичних навантажень, пропонуються орієнтовні програми для занять фізичними вправами [12,31,41]. Але, на жаль технологія дозування фізичних навантажень для занять фізичними вправами учнів майже не розроблена.

Об'єкт дослідження – процес занять фізичною культурою старшокласників.

Предмет дослідження. Визначення впливу фізичного навантаження і оздоровчого ефекту в процесі занять фізичною культурою.

Мета дослідження. Полягає в розробці дозування фізичних навантажень для досягнення оздоровчого ефекту під час занять фізкультурно оздоровчими вправами.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження нами були сформульовані **наступні завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу стосовно теоретичних особливостей дозування фізичних навантажень для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять фізичною культурою.

2. Під час педагогічного спостереження проаналізувати дозування фізичного навантаження та оздоровчого ефекту в процесі занять фізичною культурою.

3. Розробити методичні рекомендації щодо особливостей дозування фізичного навантаження та оздоровчого ефекту в процесі занять фізичною культурою.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження.

Для розв'язання даної проблеми нами були використані такі методи дослідження:

- 1) аналітичний огляд літературних джерел;
- 2) метод педагогічного спостереження;

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних літературних джерел. Матеріали викладені на 43 сторінках друкованого тексту. У кваліфікаційній роботі використано 45 літературних та інформаційних джерела.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ І ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

1.1. Фізичні навантаження та структура уроків фізичної культури

На сьогоднішній день в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреб населення. Така ситуація викликає необхідність у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямків фізичного виховання населення.

У 1998 р. в Україні було прийнято державну програму “Фізичне виховання – здоров'я нації”. На відміну від попередніх програм, основна ідея її – реформа системи фізичного виховання. Реалізація цієї ідеї в загальноосвітніх закладах здійснюється через навчальні програми з фізичної культури, що регламентують зміст та кількість занять, нормативні вимоги до учнів [12]. За 23 роки програма занала суттєвих змін та уточнень – але втілення в життя чітких норм щодо змісту та кількості занять, дозування навантаження, оздоровчих нормативних вимог від фізичних вправ так і не здійснилось.

Авторські програми, на нашу думку, повинні складатися з урахуванням регіональних особливостей, екологічних факторів, національних традицій, індивідуальних особливостей учнів – враховуючи той фактор, що в двадцять першому столітті захворюваність дітей дуже висока, необхідність оздоровлення знаходиться на першому місці. Зроблений нами аналіз базових програм з фізичного виховання в школі за останні роки показав, що, не зважаючи на окремі зміни, основна їх концепція залишилася старою. Цільова спрямованість програм з фізичного виховання в школі полягає в підготовці до складання нормативів державних тестів, про

вирішення оздоровчих і виховних задач в авторських програмах згадуються частково [3].

Ознайомившись детальніше з літературою, ми можемо стверджувати, що на основі комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості складаються програми з фізичного виховання, вони повинні звертати увагу на психологічну підготовку та фізичну підготовку до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, за допомогою широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення та безперервності цього процесу.

Умови життя сучасного підростаючого покоління сьогодні достатньо суперечливі – зростання агресивності молоді, безробіття серед молоді, нормативна дезорієнтація, вживання алкоголю, тютюну, наркотиків (кількість неповнолітніх, що вживають наркотики на 60 % збільшилась); злочинність неповнолітніх (підвищилась кількість неповнолітніх, притягнутих до кримінальної відповідальності) [6].

Активна участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-оздоровчій діяльності може знизити вплив багатьох цих потенційних джерел небезпеки.

Система фізичного виховання в нашій державі знаходиться на низькому рівні: констатується різке погіршення стану здоров'я, показники фізичної підготовленості підростаючого покоління. Ми вважаємо, що такий стан пов'язаний з економічною кризою у країні, недооцінкою у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту, знеціненням соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту, відставанням від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів, залишковим принципом фінансування [38, 41, 45].

Однак більш повний аналіз свідчить, що криза в системі фізичного виховання викликана також і рядом суб'єктивних чинників, які сформувались усередині самої системи і розв'язання котрих носить

теоретичний та організаційний характер і не потребує значних матеріальних затрат.

Відсутність необхідного рівня фізичної активності у населення країни є одним із факторів, які впливають на рівень тривалості життя і викликаючи високий відсоток смертності від різноманітних хвороб, зокрема це – серцево-судинних захворювань і хвороб органів дихання. Тільки від 5-10,5 % жителів країни, в залежності від регіонів проживання, систематично займаються фізичною культурою і спортом, що позитивно відбивається на їх здоров'ї.

Серед проблем, що гальмують становлення національної системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, як основного провідника фізичної культури в побут школярів, є відсутність чіткого усвідомлення основної мети її функціонування практичними працівниками. Недостатня увага розвитку спорту приділяється системі освіти. Майже 56,5% загальноосвітніх учбових закладів країни мають типові спортивні зали і 14,9% пристосувальні спортивні приміщення. Об'єм учбових фізкультурних занять в організаціях середньої і загальної професійної освіти в 3-4 рази нижче науково обґрунтованих нормативів. Для досягнення науково обґрунтованого, запланованого рівня рухової активності слід забезпечити процес спортивним інвентарем і обладнанням та запровадити обов'язковий третій урок фізичної культури на тиждень в загальноосвітніх учбових закладах.

Стан матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту в країні на сьогоднішній день не задовольняє потреб населення в заняттях фізичними вправами, не вистачає спеціалістів фізичної культури. Школяр насамперед повинен розуміти – свідомо виконувати рекомендовану дозу навантаження [18].

Проте в загальноосвітніх школах теоретичні відомості спеціально не викладаються, тобто немає в шкільному розкладі академічного уроку (лекційного або ж інструктивно-методичного) з фізичної культури. А на практичних уроках вчителі зводять теоретичні знання дітей до вивчення

техніки виконання елементів легкоатлетичних, гімнастичних, ігрових вправ і правил техніки безпеки на уроках.

У середньому, на оволодіння теоретичними знаннями відводиться до 5 хвилин при 45 хвилинному уроці, що становить 11,% часу від загальної тривалості уроку. Виходячи з теоретико-методичних основ фізичної культури – на практиці уроки фізичної культури в школі, спрямовані тільки на фізичний розвиток учня, ігноруючи при цьому теоретичну підготовку як форму суттєвого впливу на свідомість, що є не менш важливо.

Фізична культура дітей здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності та загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі (уроки, змагання, спортивні секції тощо). Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, розвитку рухових якостей та рухову активність дитини в цілому.

Фізичне навантаження є головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей. Під фізичним навантаженням розуміється міра впливу на людський організм рухової активності, під час якої спостерігається підвищення функціональних можливостей організму [20].

Енергозабезпечення життєдіяльності організму школяра викликає перехід в режим від виконання фізичних вправ на вищій, ніж у стані спокою. Збільшується обмін речовин під час стану фізичної активності та станом спокою. За показниками ЧСС, інтенсивністю потовиділення, за частотою та глибиною дихання, при погіршеній координації рухів та ступені почервоніння, хвилинному та ударному об'ємів серця ми можемо визначити величину фізичного навантаження. Перелічені фактори вказують на внутрішнє навантаження.

Інтенсивність навантаження — це зовнішній бік навантаження, являє собою кількість виконаної роботи за одиницю часу, тобто сила дії конкретної вправи на організм.

Тривалістю роботи та загальною кількістю виконаних на занятті вправ визначається обсяг навантаження: кількість повторень, загальна маса піднятого вантажу і т.п.

Досягнути оздоровчого ефекту при заняттях фізичними вправами можна лише за умови чіткого дозування навантаження, необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий ефект.

1.2. Оздоровчий ефект в процесі занять фізичною культурою та сучасний стан фізичного виховання в школі

Ще з малечку нас вчили, що з раннього віку фізична культура повинна входити в життя людини і займатись нею слід до старості, для оздоровлення та підтримки життєвих сил організму. При цьому ми, як майбутні фахівці з фізичної культури повинні враховувати вибір ступеню навантажень на організм кожної людини. Перенавантаження на молодий організм може заподіяти шкоди так само як і дефіцит рухової активності.

Коли з'явилися пристрої, що полегшують трудову діяльність (телефон, технічне устаткування, планшет, комп'ютер) швидко скоротилася й рухова активність як школярів так і дорослих. На привеликий жаль це приводить до зниження функціональних можливостей організму, а також до захворювань різного характеру.

Оздоровчою фізичною культурою необхідно займатись і при розумовій роботі, і при фізичній – зміцнювати організм, дотримуватись рухового режиму, щоб уникнути неузгодженості діяльності окремих систем організму, не призвести до зниження імунітету і погіршенню обміну речовин [42].

Шкільна програма, зокрема урок Фізичної культури на організм чинить профілактичний і оздоровчий ефект, що є надзвичайно важливим, враховуючи, те що на сьогоднішній день дітей з різними захворюваннями постійно більше.

За ступенем впливу на організм усі види фізичної культури (використовуючи вправи оздоровчого характеру і враховуючи структуру рухів) можна розділити на дві великі групи: циклічного й ациклічного характеру [21].

Вправи циклічні – постійне повторення того самого акту закінченого рухового циклу. Належать до них – ходьба на лижах, звичайна ходьба, їзда на велосипеді, біг, плавання, веслування. Змінна структура у виконанні в ациклічних вправах – стрибки, гімнастичні і силові вправи, метання, єдиноборства, спортивні ігри.

Від ациклічних вправ залежить підвищення сили м'язів, гнучкість і рухливість у суглобах, функціонування опорно-рухового апарата, швидкості реакції, лабільність нервово-м'язового апарата. Ациклічні вправи використовуються у гімнастиці, на заняттях в групах здоров'я і від час загальної фізичної підготовки. Варто лише не забувати, що підвищити життєздатність, показники біологічного віку організму, аеробні можливості і рівень витривалості можна лише під час занять фізичною культурою [11,39].

Виконання оздоровчих фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, слугує підвищенню мінералізації кісткової тканини і кількості вмісту кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу і дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Кровообіг покращується – приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків свідчать про позитивний вплив на організм людини занять оздоровчими фізичними вправами.

Підвищення стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища відіграє велику роль, до числа таких відносять: радіації, стресові ситуації, травми, висока і низька температура, гіпоксії. При підвищенні імунітету за допомогою фізичних вправ та досягнення оздоровчого ефекту – підвищується і стійкість до простудних захворювань. Проте, отримати і негативний ефект при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження також можливо.

Ефект оздоровчого характеру при тренуванні на пряму пов'язаний з підвищенням організму його функціональних можливостей центральної-нервової системи та серцево-судинної системи. Серце переходить в економну роботу і в стані спокою резервні можливості апарату кровообігу покращує діяльності.

На уроках фізичної культури один з найважливіших ефектів – ураження частоти серцевих скорочень, що слугує проявом економної серцевої діяльності, внаслідок чого нижча потреби міокарда в кисні спокої (брадикардія). Коли виконуємо стандартні вправи та стандартне навантаження на велоергометрі, чи будь-якому іншому тренажері – обсяг коронарного кровотоку майже в 2 рази менше, ніж у нетренованих, такий ефект спостерігається відповідно в 2 рази менше. Такий вид навантаження позитивно впливає на організм школяра.

Інтенсивність та величину навантаження можна регулювати, змінюючи [20]:

- величину додаткового обтяження;
- швидкість пересування;
- величину прискорення;
- під час виконання конкретної вправи величину напруження;
- координаційну складність вправ;
- амплітуду рухів (чим більша амплітуда, тим більша інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища (вітер, рельєф місцевості, течія води);
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- психічну напруженість під час виконання вправи.

Враховуючи той факт, що інтенсивність знаходиться у впливовій зоні на нижній межі то відповідний вплив на організм менший та повільніше здійснюється. Якщо вплив та оздоровлення високої інтенсивності результат

відносно швидкий і приріст рухових якостей також, але досягнуті адаптації не такі стабільні.

Слід врахувати, що між обсягом та інтенсивністю навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок. Дитина скоріше втомиться коли сила впливу високоінтенсивної вправи на організм вища, тому дитина буде змушена припинити її виконання. Нажаль причиною поєднання максимального за інтенсивністю зусилля з великим обсягом роботи є швидке втомлення [9].

Для того, щоб інтенсивність та обсяг тренувального навантаження набули резонансу та досягали оздоровчого ефекту слід дотримуватись мети під час виконання тієї чи іншої вправи та враховувати рівень фізичної підготовленості та вікові і статеві особливості тих, хто займається. Обсяг фізичного навантаження повинен бути корисним та мати відповідну інтенсивність. Вплив одного й того ж комплексу вправ тривалий час, його одноманітне навантаження, блокує стимуляцію підвищення результатів і вдосконалення функціональних систем організму, у цьому випадку постійне підвищення фізичного навантаження вкрай необхідне.

Для оздоровлення та підвищення функціональних можливостей організму необхідні не тільки навантаження, а й добрий відпочинок. Суттєва умова успішного тренування – систематичне чергування навантаження й відпочинку. На початковому етапі самостійних занять не слід займатися підряд три-чотири дні, виконувати занадто великий обсяг навантажень [41].

Вважається, що для того, щоб отримати бажані результати, оздоровити організм та ненашкодити, енергія з мінімальною її затратою повинна компенсуватись, а під час фізичних навантажень затрати складають 300-500 кіло калорій. Вважається, якщо калорійний розхід менший, фітнес-програма є не ефективною, результат буде майже не помітним, як в оздоровчому так і в сенсі спортивних досягнень.

1.3. Фізична активність та її вплив на здоров'я, типи навантажень що потрібні щотижня

Позитивний вплив майже на всі органи і системи організму дають систематичні заняття фізичними вправами. Фізично активні люди: мають менший ризик розвитку ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету, високого кров'яного тиску, раку товстої кишки і молочної залози, а також депресії; з більшою ймовірністю підтримують вагу, піддаються меншому ризику падінь і переломів шийки стегна або хребців. Найефективнішим у наш час вважається засіб, для підвищення усіх функціональних систем організму та його опірності є активність рухового режиму.

Для того, щоб забезпечити оптимальний вплив та оздоровчий ефект при використанні фізичного навантаження та фізичних вправ є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму [44].

Фізичні вправи з оздоровчою спрямованістю чинять позитивний вплив, але необхідно дотримуватись ряду методичних рекомендацій: лише поступове нарощування тривалості навантажень та їх інтенсивності. Якщо низький рівень тренуваності то додаткові навантаження необхідно планувати з відношенням до досягнутого рівня у 4-5% в день.

Для того щоб різноманітність фізичних навантажень була достатньою 7-12 вправ, але необхідною умовою є їх різноманітність. Біг, плавання, ходьба на лижах, ритмічна гімнастика і ефективними методами різностороннього тренування, саме ці види спорту включають в роботу велику кількість м'язів. В оздоровчому занятті фізичною культурою повинні виконуватись вправи силові для великих м'язових груп, вправи на розвиток витривалості (бігові вправи у низькому та середньому темпі). вправи для суглобів хребта, рук і ніг, скручування у висі на перекладині або вис та піднімання ніг у положенні вису, качання пресу – підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячи, а також скручування бокові, щоб прокачати косі мязи живота.

Не перевантажуючи організм необхідно поступово збільшувати навантаження, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з більшим і складнішим завданням:

- заняття необхідно збільшувати;
- тривалість занять також поступово збільшують;
- збільшувати щільність занять.

На початкових етапах занять щільність повинна складати приблизно 45-50%, оздоровчий вплив та адаптація організму до фізичних навантажень становить 70-75% загального часу заняття;

- внесення різноманітних засобів, які використовуються на оздоровчому тренуванні, застосовуються для того щоб надавати вплив на всі суглоби, різні м'язові групи, і внутрішні органи;

- збільшення темпу та інтенсивності в якому відбувається заняття;
- ускладнювати і збільшувати складність і амплітуду рухів;
- правильно будувати заняття. Можна збільшити або зменшити розминку у підготовчій частині заняття, основну або заключну частину заняття, в залежності від самопочуття займаючих, погоди, рівня підготовленості займаючих

Навантаження можна регламентувати:

1. за відносним та абсолютними значенням числа повторень вправи
2. (% до максимального числа повторень, кількість повторень);
3. за відотною міцністю;
4. за суб'єктивним почуттям;
5. за величиною фізіологічних параметрів (енергетичні затрати)[23,26,27,40].

Оздоровчий вплив від фізичних навантажень та діапазон рекомендованої міцності коливається в дуже широких відрізках, вона становить 50-80 %. Найкращий ефект спостерігається під час застосування інтенсивності у 70-90 % [5].

Тижневий об'єм рухової активності та навантаження для людей різного віку оздоровчих цілях рекомендується наступний:

- діти дошкільнята – 21-28 годин;
- діти молодшого шкільного віку до 20 годин;
- учні технікумів та ліцеїв – до 14 годин;
- курсанти та студенти – до 16 годин.

Аналізуючи ситуацію, яка склалась у наш час та спостерігаючи за станом здоров'я у «майже» здорових дітей шкільного віку з недостатньою руховою активністю: пониження працездатності, задихання при незначному фізичному навантаженні, біль в області серця, швидка втома, головокружіння, холодні кінцівки, порушення сну, біль в спині, пониження концентрації уваги, підвищена нервово-емоційна збудженість, слабкість.

Необхідність поступового збільшення оздоровчого тренування зростає з кожним роком саме це є головною тенденцією, вона повинна супроводжувати людину все життя. Фізичні навантаження та рухова активність викликають ряд ефектів, вони в свою чергу удосконалюють усі життєво-необхідні ресурси організму [27] :

- зменшується киснева вартість роботи, робота серця стає більш економною – економізуючий ефект;
- збільшується діапазон легеневої вентиляції та спостерігається покращення кровопостачання тканин – антигіпоксичний;
- здійснюється активізація синтезу багатьох білків та спостерігається гіпертрофія клітин – геморегуляторний ефект;
- підвищується стійкість гіпоталамогіпофізарної системи – антистресовий ефект;
- зростає розумова працездатність, домінують позитивні емоції – психоенергетуючий ефект [44].

Весь цей комплекс ефектів виховує стійкість організму і сприяє збільшенню тривалості життя, попереджує прискорене старіння і підвищує

надійність. З власного досвіду ми рекомендуємо займатися фізичними вправами (в аеробному режимі) такі заняття стимулюють біохемічні реакції в яких бере участь кисень і виробляється енергія.

Оздоровче тренування виключає небезпеку – ризик виникнення порушень в роботі серцево-судинної системи малий. Ослаблений організм після занять оздоровчими вправами і правильнь підібраним навантаженням відчуває такі позитивні зрушення: знижується ризик серцевих захворювань; зміцнюється кісткова система; покращується травлення; уповільнюються процеси старіння; зменшується вплив депресій, іпохондрій; підвищується фізична і інтелектуальна працездатність; покращується сон.

Тільки одна вимога була і залишиться для всіх однаковою – поступовість, яка забезпечує пристосування організму для зростаючого оздоровчо-тренувального навантаження. В першу чергу в процесі занять необхідно слідкувати за пульсом, в середньому він не повинен перевищувати 120-130 уд./хв. для новичків, для юнацького віку – 150-160 уд./хв. Доступність, ефективність та простота реалізації на сьогоднішній день це позитивні сторони розроблених і практично випробуваних авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання.

РОЗДІЛ 2

НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

2.1. Основи вікової періодизації фізичного навантаження

Виконання профілактики і розвиваючої функції – саме ці складові є принципом оздоровчої спрямованості, саме цей принцип надихає та допомагає в правильній організації процесу фізичного виховання. За допомогою фізичного виховання нам необхідно: підвищуючи працездатність та опірність організму до негативних впливів, удосконалювати функціональні можливості організму; компенсувати недолік рухової активності, який виникає в умовах сучасного життя.

При визначенні вікових норм та обсягу фізичного навантаження для характерного питання є узагальнюючий показник енерговитрати організму, необхідні для його виконання. Шмальгаузен І.І. визначний біолог дав визначення росту – це збільшення маси активної частини організму, та збільшення кількості вільної енергії а Аршавський І.А. (1981) зазначив, що ріст являє собою процес створення надмірного анаболізму, при такому процесі збільшується кількість енергії [5, 30].

Правило скелетних м'язів було сформульовано відповідно цьому внеску в наукове твердження, зазначено, анаболізм, як процес пов'язаний з руховою системою живого організму. І ріст вважається природним наслідком активності елементів живої системи, відбувається повернення системи не до вихідного стану, а відновлення з надлишком.

Надлишок енергії, що проявляється в руховій активності на певних етапах розвитку в дітей і підлітків накопичується і є невичерпним довгий проміжок часу.

Проте якщо є періоди надлишку енергії в організмі, то є і вікові етапи, коли бракує цієї енергії. Як ми вже знаємо, навантаження є процесом втрати

енергії то в подальшому повинна бути його компенсація та накопичення [5, 11, 30].

Основним принципом вибору обсягу педагогічної дії є відповідність фізичного навантаження енергетичним потребам та можливостям організму. Навантаження необхідно збільшувати в періоди надлишку енергії в організмі, тим самим поповнювати енергетичний потенціал, якщо рівень цього потенціалу буде критичним, то в учня навантаження відповідно зменшують.

В організмі відбувається процес системогенезу – провідні системи організму та їх ключаві компоненти переживають явище філоіонтогенезу. Тобто, ріст і розвиток організму в цілому спостерігається і у компонентах усього організму. Концепція системогенезу займається виключно цим питанням – спирається на теорію функціональних систем яку ми розглядаємо у нашій роботі.

Наш організм може самостійно розподіляти енергію росту, стимулювати розвиток у певний період онтогенезу та покращувати розвиток певної фізичної здібності. Спираючись на цю концепцію вікових особливостей розвитку фізичних здібностей ми дійшли висновку, що гетерохронія кожного організму у кожному віковому періоді є не випадковою.

Таке явище як гетерохронність трапляється у всіх функціональних системах організму що впливає на фізичні можливості людини. Ознайомившись з дослідженням, протягом кількох років росту дитини і зміні певних частин тіла, їх розмірів та форми визначається період активізації та стабілізації параметрів. Констатуємо факти, можемо стверджувати – після 11 років найшвидше ростуть дівчатка, а хлопчики – в 11, 14 і 17 років. Збільшується послідовно і рівномірно маса тіла у хлопчиків щорічно, а у дівчат не через рік, а через два роки [5, 30].

Можна помітити таку закономірність провівши порівняння морфологічних ознак наглядним способом у дітей та вікових особливостей розвитку організму: покращення функціональних можливостей, що відбивається на збільшенні показників сили, витривалості, швидкості – передують роки приросту морфологічним ознакам. Ми маємо можливість, таким чином, стверджувати, що під всіма функціями організму. Це додаткове підтвердження того, що розподіл енергії росту між органами та між системами використовує саморегулюючу функцію.

2.2. Періодизація загального обсягу фізичного навантаження

Морфологічні та функціональні взаємопов'язані зміни між собою є критерієм оцінки для вивчення енергетичного потенціалу організму.

За сумарним показником темпу розвитку фізичних здібностей найбільш інтенсивно розвиваються фізичні здібності у хлопчиків 8-9 років, 10-12 років і 13-14 років [36]. Накопичена енергія з часом витрачається на формування та потреби організму та його системи. Збільшення, як і зменшення тренувального навантаження в ці вікові періоди, спостерігається у дітей 16-17, 12-13 що є біологічно виправдано.

Якщо візьмемо до уваги дівчаток, то розвиток фізичних якостей у них проходить дещо інакше: прискорений темп розвитку та його зростання коротше відбувається ніж у хлопчиків, проте сенситивних періодів значно більше. Через те що організм у дівчаток слабший та чуттєвіший до факторів впливу сповільнюється темп розвитку фізичних здібностей і навантаження необхідно також зменшувати у 16-17 та 12-13 років. Внаслідок статевого дозрівання вікові періоди пов'язані із значним біологічним навантаженням. Статеве дозрівання та його періоди як у дівчаток так і у хлопчиків збігаються з періодами зниження темпу розвитку фізичних якостей, при таких процесах спостерігається синхронність біологічних процесів [14].

Загальний обсяг фізичного тренувального навантаження знаючи усі закономірності розвитку систем організму дітей та підлітків можемо вільно визначати. Але не слід забувати про морфологічні показники та морфологічний стан організму і вірогідність цих показників.

Періоди активного росту й розвитку окремих систем організму та взаємозв'язок між ними може порушуватись через нерівномірність і гетерохронність зазначених процесів. Саме в цей час адаптаційні можливості організму знижуються, енергія витрачається на ріст та його стійкість проти впливу значних фізичних навантажень.

Періодизація обсягу фізичного навантаження у дітей молодшого шкільного віку. У вісім років у дівчаток майже всі морфологічні ознаки взаємопов'язані (на 0,8-0,9 %) а вже в дев'ять років цей показник зменшується до 0,7-0,8 %. Таке явище спостерігається на всіх щаблях морфологічної системи, але провідна роль відводиться все таки показнику маси тіла й підвищенні інформативності показника довжини тіла.

10 років для більшості дівчаток є початком періоду статевого дозрівання, кореляції в подальшому зменшуються і знижуються, таке явище характерне не тільки для окремих факторів а і для систем. Тому починаючи з 8-річного віку фізичні обтяження та навантаження необхідно зменшувати та полегшувати до 10 років, поки не триває початок статевого дозрівання.

Вік від восьми до десяти років характерний окружністю певних частин тіла у хлопчиків. Уже з дев'яти років починається налагодження взаємозв'язків, а у десять років зменшують загальний обсяг фізичного навантаження у зв'язку з зниженням кореляцій [37].

Періодизація обсягу фізичного навантаження дітей середнього шкільного віку.

Узгодженість роботи усіх органів та систем організму характерна для дівчаток 11 років. У 13 річному віці спостерігається порушення розвитку

деяких систем організму, цей період збігаються із періодом статевого дозрівання [34].

Структура взаємозв'язків ознак морфологічної системи дівчаток 10 років відповідає данному віку. Період статевого дозрівання характеризується порушенням гармонійного розвитку морфологічної системи та зменшенням функціональної готовності до великих обсягів тренувальних навантажень. За період росту це останній фактор, що знижує надійність організму.

Під час статевого дозрівання у період дванадцяти років надійність організму погіршується і число кореляцій зменшується, а вже у 14 років кількість морфологічних зв'язків у організмі збільшується. Коли хлопчики період статевого дозрівання вже перейшли – організм набув стійкості до тренувального навантаження у максимальних дозах, настала гармонія і єдність усіх елементів морфологічної системи. Стартував друга хвиля підвищеної надійності організму у період росту хлопчиків [16].

Періодизація обсягу фізичного навантаження в юнацькому віці.

Незмінна структура морфологічної системи та утворення декількох кореляцій як у структурі окремих факторів характерна для юнаків 16 років – найважливіше, зменшення кількості взаємозв'язків між ознаками.

У дівчаток 16 років найбільшу кількість взаємозв'язків набувають показники окружностей тіла. Набуває значення гармонійність розвитку саме всередині факторів і всієї морфологічної системи – цілісна система в цілому не порушується, лише впорядковується нові взаємозв'язки та з'являються нові кореляції. Підліток тосяг пікової точки статевого дозрівання і готовий до фізичного навантаження. [28].

Особливо видно період статевого дозрівання у період активних фаз розвитку молодого організму та під час зменшення кореляцій у організмі. Коли відбувається порівняння динаміки взаємозв'язків морфологічних ознак з даними функціональних змін у підлітків то спостерігаємо оцінку показників

сумарного темпу розвитку фізичних якостей – видно на сто відсотків роботу двох головних систем функціональної та морфологічної.

Після того як нам вдалось встановити вікову періодизацію дозування тренувального навантаження нам необхідно визначити зміст та вирішити, за рахунок яких дій та вправ ми можемо його збільшувати або зменшувати, які засоби та методи нам слід застосовувати в навчально-тренувальному процесі на різних етапах спортивної підготовки, на превеликий жаль ми не маємо відповіді на це питання – слід добре попрацювати, щоб дізнатись істиную розвитку фізичних здібностей [14].

Потреба у дозуванні обсягу фізичної дії виникли через те, що системи молодого організму дозрівають послідовно і вибірково, співвідношення її компонентів у системі багаторічної підготовки школярів. Тут можливі напрями: встановлення періодів сенситивності (чутливості) до фізичного впливу, за допомогою використання даних вікового фізичного розвитку; визначення найбільш доступного та прийняттого співвідношення засобів вибіркового впливу через серію певних експериментів.

Напрями дають змогу на практиці визначити оптимальну величину вибіркового фізичного навантаження на різних етапах спортивної підготовки, саме це буде перспективою подальшого дослідження.

Напрямок визначення даних вікового розвитку фізичних здібностей є практичним, доцільнішим та оптимальнішим для шляхів вирішення питання про дозування обсягів тренувального навантаження – саме це є вивченням закономірностей здібностей дітей та підлітків, розвитку їх фізичних здібностей.

Анохін П.К., фіологічно обґрунтував такий підхід – теорія функціональних систем, а педагогічно – дослідження Л.С. Виготського, було встановлено, що під час сенситивних періодів (при правильному педагогічному впливі) значно прискорюється розвиток дитини, її здібностей розумових та фізичних [1].

Результати вивчення темпів розвитку фізичних здібностей учнів під час фізичної підготовки свідчать, що доцільно планувати за рахунок силових та швидкісно-силових вправ великий обсяг фізичного навантаження. Звичайно врахувавши усі особливості організму – статевий розвиток та індивідуальні особливості. Для дітей 9-11 років цей фактор є особливо суттєвим при вихованні швидкісних здібностей; при вихованні гнучкості та спритності 8-9 років. Не слід забувати, що у цей період у дівчаток повинно бути навантаження значно меншим ніж у хлопчиків.

В 11-12 та 14-15 років, на початку та в кінці статевого дозрівання у хлопчиків, на підставі даних досліджень можна збільшувати застосування оздоровчих вправ та засобів виховання швидкісно-силових здібностей. У наступних вікових періодів використовують середні навантаження.

Фізичний вплив та фізичне навантаження необхідно розподіляти так, щоб на загальну картину розвитку фізичних здібностей та на оздоровчий ефект в цей час чутливих до фізичного впливу, випадав більший обсяг. Для того, щоб досягти гармонії з фізичним навантаженням та впливом слід керуватись такими методичними особливостями [18]:

- висока активність та щорічне зростання фізичних здібностей більше ніж на 3 % може свідчити про те, що висока активність дає підстави на планування 30% вільного часу для вибіркового їх розвитку;
- кількість занять для розвитку фізичних якостей не повинна перевищувати 10 % вільного часу при низькому рівні активності та при зупинці приросту фізичних якостей;
- не більше 20 % на рік повинна становити загальна кількість занять при прирості здібності від 0 до 3 % - при середньому рівні активності.

Якщо дотримуватись таких методичних рекомендацій ми отримаємо гармонійний розвиток не лише фізичних якостей, а й усього організму в цілому. Однак при цьому треба пам'ятати, що фізичне навантаження включає в себе два компоненти – обсяг та інтенсивність. Незамінною

умовою ефективності розвитку окремих фізичних здібностей є дотримання відповідного режиму відпочинку та навантаження, дозування та виконання рухів з певною інтенсивністю і дотриманням конкретних інтервалів відпочинку між вправами.

2.3. Загальні основи побудови оздоровчого заняття фізичною культурою

Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я. Коли ми мало рухаємось, сповільнюється обмін речовин, що впливає на нашу здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та послаблює м'язи і кістки.

В системі фізичної культури виділяють основні напрямки оздоровчої роботи: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний (спортивно-реабілітаційний, гігієнічний).

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання, тобто відпочинок (заняття туризмом, фізичними вправами, полювання, рухливі і спортивні ігри, фізкультурно-оздоровчі розваги). Витрачених людиною сил, вв процесі праці, змагань чи тренувань. На разі основними функціями фізичної рекреації являються [40]:

1. соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
2. системно-функціональна (може розкривати функцію як фізичну так і функцію конкретної соціальної системи);
3. аксіологічна (або цілісно-орієнтувальна).
4. творчо-атрибутивна (розглядається у розвитку і удосконаленні);

Фізична працездатність та її рівень – це один із головних та об'єктивних критеріїв здоров'я людини фізичної працездатності. Якщо у

людини висока працездатність, то це показник міцного здоров'я а якщо працездатність низька, то існує ризик для здоров'я. Більш висока рухова активність та висока працездатність як правило пов'язана з меншою захворюваністю.

Ви ніколи замислювалися над питанням, чому зв'язок багатьох хвороб пов'язаний саме з малорухливістю? З того часу велика кількість досліджень підтверджує користь руху та шкоду від надмірного сидіння за комп'ютером, планшетом, телевізором чи смартфоном. Особливо багато досліджень з'явилося в останні роки — коли надмірне сидіння стало мало не звичним способом життя для підростаючого покоління.

Коли ми мало рухаємось – організм просто “відключається”. Послаблюється міцність та пружність кісток та м'язів, повільнюється обмін речовин, що регулює рівень цукру в крові, уповільнюється функціонування метаболізму. Все це разом має негативні наслідки для здоров'я — від появи надмірної ваги до серйозних хвороб внутрішніх органів. Намагайтеся проводити якомога більше часу в русі.

Заняття з фізичної культури, що носять оздоровчий характер повинні включати в себе вправи за ступенем впливу на організм і всі види оздоровчої фізичної культури. Ми можемо в залежності від структури руху розподілити на дві великі групи: вправи ациклічного характеру та вправи циклічного характеру.

Кожне заняття повинно включати в себе *циклічні вправи* – біг, ходьбу, їзду на велосипеді, плавання, греблю та *ациклічні вправи* – стрибки, спортивні ігри, гімнастичні вправи, одноборства. Саме вациклічні вправи впливають на функції опорно-рухового апарату, вона впливає на силу м'язів, стабільність нервово-м'язового апарату, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах [15,35].

Фізичні вправи повинні бути спрямовані на опірності організму несприятливим факторам зовнішнього середовища та загартування,

підвищення життєдіяльності та, на зміцнення м'язової та кісткової систем, на вдосконалення всіх життєво-важливих функцій організму. Заняття повинні бути систематичними і правильними використанні усіх засобів фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровче заняття повинно включати в себе такі завдання:

1) Зміцнення здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей, гармонійний фізичний розвиток. Створюються сприятливі умови для формування правильної постави, всебічно і гармонійно зміцнюються усі групи м'язів.

2) Формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань – повинно бути головною метою. Розвиток рухів відбувається з фізичними розвитком і взаємодія між ними доповнює та стимулює один одного.

3) Спрямована дія на розвиток усіх фізичних якостей, у процесі накопичення рухового досвіду, вдосконалення морфофункціональних властивостей дитячого організму створюються сприятливі передумови для розвитку усіх якостей [25].

Різноманіття оздоровчих програм не означає довільність їхньої побудови, тобто це використання різних видів рухової активності, воно повинне відповідати основним принципам фізичного виховання. У структурі оздоровчого заняття повинна бути: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент; силова частина; компонент розвитку (певної фізичної якості); заключна частина.

Характер та структура оздоровчого заняття може змінюватися в залежності від фізичного стану тих хто займається та від спрямованості занять.

РОЗДІЛ 3

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Помилки при побудові оздоровчого заняття фізичною культурою

Відомо, що урок фізичної культури оздоровчого характеру як і звичайний урок фізичної культури складається з пов'язаних між собою підготовчою, основною та заключними частинами. Так, підготовча частина уроку передбачає організацію учнів, осмислення ними тих завдань, які необхідно буде виконати на уроці, підготовку організму до основної навчальної діяльності.

Типовою помилкою на початкових етапах занять є застосовуються загально розвиваючих вправ у відносно максимальному режимі, залучаючи в роботу основні м'язові групи. Вчитель повинен правильно і показати і пояснити, як виконуються сновні вправи, які він пропонує дітям. Демонструючи вправи в початкових класах, він користується “дзеркальним” способом, необхідно користуватись цим способом не лише для початкових класів, а й для всіх вікових груп: стояти слід обличчям до дітей, сторона і напрям рухів вчителя визначають сторону і напрям рухів дітей. Наприклад, якщо діти повинні нахилитись в лівий бік, то вчитель нахиляється вправо. Повторюючи вправу за вчителем, діти виконують її в заданому напрямі. Вправу, залежно від її форми демонструють або в в анфас або в профіль (нахили в сторони демонструють в анфас, а нахили вперед, не згинаючи ніг, - у профіль). При цьому вчитель насамперед звертає увагу на вихідне положення, бо неправильне вихідне положення заважає виконанню всієї вправи [6].

Чергування вправ повинно бути, наприклад вправи на певну частину тіла та вправи для відпочинку та врегулювання дихання, у цей час

відбувається пояснення іншої вправи. Виконання рухів вчителя повинно бути без напруження, вільно, правильно і красиво. Не забувайте будь ласка учні добре копіюють дорослих і від того, як показано певний рух, багато в чому залежить те, як ним володіють діти.

Вчитель не повинен швидко пояснювати вправу чи рух – пояснення має бути коротким, чітким, доступним для дітей. Якщо показ рухів супроводжується поясненням, діяти привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії.

З часом, завдяки розширенню рухового досвіду (особливо у старших класах), діти сприймають словесні вказівки без показу, особливо під час виконання відомих рухів [24].

Швидкість в оздоровчій роботі не займає перше місце. Не слід спонукати учнів до надмірно швидкого бігу, подолання великої висоти або довжини в стрибках. Важливо зосередити увагу дітей на якості виконання рухів. Якщо учень не зрозумів суті руху то причиною допущеної неточності може бути не правильне уявлення про рух, що вивчається, необхідно ще раз пояснити та розказати вправу, можливо дати можливість спостерігати за кращими виконавцям.

Якщо дитина часто стомлюється, через фізичні заняття, необхідно регламувати час відпочинку та навантаження. Щоб усунути напругу необхідно прищеплювати інтерес до занять, змінити характер вправ, що виконуються.

Щоб виправити допущені помилки у виконанні фізичних вправ слід дотримуватись методичних рекомендацій викладених нижче за текстом. Основними помилками, що позначаються на ефективності рухів і можуть призвести до травм необхідно випрямляти в першу чергу.

1. Необхідно робити персональні загальні зауваження, адже зауваження від викладача більш ефективні ніж від однолітків.
2. Підвищувати інтерес до занять фізичними вправами.

3. Якщо помилки систематично виникають через психологічні труднощі вчитель повинен допомогти дитині подолати бар'єр невпевненості у собі та застосовувати метод контрастних завдань. Він полягає у тому, що учню пропонується виконання певного руху з помилкою, що не призводить до травми. Наприклад, якщо учень навмисно робить помилку чи не бачить її, вчитель повинен нагадувати йому неодноразово.

4. Зауваження необхідно робити обережно, щоб не травмувати дитину, застосовуючи не лише недоліки а й похвалу, щоб дитина не втратила віру в себе – обережно розяснивши помилки перейти до продовження уроку

5. Після того як вправа виконується протягом 5-6 хвилин, добре вивчена вправа без складних координаційних зв'язок потрібно повертатися до до основного предмета заняття. Протягом усього заняття можна так робити декілька разів.

6. Коли вивчаємо складнокоординаційні рухи на допущені помилки звертаємо увагу зразу ж після закінчення виконання всієї вправи. В процесі самого руху допускається виправлення помилок у циклічних видах спорту. Якщо помилки не значні то можна виправляти і в ациклічних видах спорту [8].

Якщо ж помилка завчена вже її буде тяжко виправити, по-перше необхідно переробити уявлення про вправу і техніку її виконання, це потребує значних затрат часу. Тому дітей необхідно з самого початку навчати найбільш раціональній техніці вправ.

Програмуючи процес навчання необхідно передбачити хоча б найбільш можливі і суттєві порушення у виконанні навчальних вправ та бути методично готовим до подолання таких труднощів. Потрібно виконати наступні операції: - визначити основні компоненти техніки виконання вправи та градацію їх оцінювання. - виявити причини виникнення даних помилок (низький рівень фізичної підготовленості, нерозуміння навчального завдання, недостатній самоконтроль рухів, втома, негативний перенос

навички, несприятливі умови виконання вправи). - розробити ефективні вправи для виправлення даних помилок.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами оздоровчого характеру педагог та учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, та до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагає школярам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження. Отже, крім застосування фізичних вправ у період проведення уроків можна додатково рекомендувати учням комплекс фізичного відновлення. А саме заняття футболом, настільним тенісом, бадмінтоном, ранковою гімнастикою і т.д. Це дасть змогу покращити результати на уроках фізичної культури та зменшить втому під час них. Ефективність проведення занять значною мірою залежить від підготовки вчителя до уроку. Слід заздалегідь перевірити наявність фізкультурного інвентарю, обміркувати спосіб його роздавання, продумати пояснення вправ.

Як показує практика при використанні методів та методик навчання при будь-яких оставинах необхідно уникати помилок в техніці виконання. Існує декілька класифікацій типів помилок. Найпоширенішим в практиці фізичного виховання є класифікація за якою ми можемо поділити помилки на локальні (у окремих елементах рухової дії) і на комплексні (в декількох елементах рухових дій), типові і нетипові, неавтоматизовані (незакріплені) і автоматизовані (закріплені), загальні (характерні для більшості) і індивідуальні, істотні (грубі) і незначні (дрібні).

Типовими помилками вважаються:

- відхилення в напрямі і амплітуді рухів;
- внесення в руховий акт додаткових непотрібних рухів;
- искаженність загального ритму рухової дії;
- рухи сковані та не відповідають мязовим зусиллям, мязи майже атрофовані та залучені до роботи не правомірно;
- виконання руху на недостатньо високій швидкості [7].

Основний шлях виправлення помилки – вказівка на неї, необхідне порівняння правильного та не правильного показу вправи, потім - повторні спроби оволодіти правильним способом, після цього застосування коригуючих вправ.

3.2. Методичні рекомендації для досягнення оздоровчого ефекту у процесі занять фізичною культурою

Для досягнення оздоровчого ефекту у процесі занять фізичною культурою існують різні підходи від визначення доцільності використання фізичних вправ до правильності дозування навантаження.

Найбільш розповсюдженими є:

- вибір фізичних вправ повинен здійснюємо вибір за такими критеріями – доступність вправи, точність дозування фізичного навантаження, ступень безпеки її виконання.
- довільний вибір фізичних вправ, буде за умови бажаної інтенсивності.
- вибір фізичних вправ має обумовлюватися можливістю ефективно впливати на активізацію резервів організму, підвищення аеробної продуктивності організму [19].

На нашу думку, доповнення один одного такого типу програмування повинно здійснюватися за педагогічними та клініко-фізіологічними критеріями. При використанні аеробних вправ досягається найвищий оздоровчий ефект [2].

К. Купер відомий американський спеціаліст із оздоровчої фізичної культури ввів термін «аеробіка» під яким розуміють систематичне використання вправ, що охоплюють значні групи м'язів (приблизно 2/3 від усієї м'язової маси тіла людини), вони забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів і є тривалими (15-40 хв.), важлива оптимальна

інтенсивність та ритмічність м'язової роботи [10].

Типовими аеробними вправами є: швидка ходьба, біг, їзда на велосипеді чи велотренажері, веслування, плавання. Ці вправи доступні людям будь-якого віку.

При невеликій інтенсивності м'язової діяльності до оздоровчих вправ належать спортивні ігри, які сприяють покращенню функціонального стану всього організму. Саме за таких гуманних методичних умов такі навантаження легко дозуються та не призводять до травм.

Обсяг рухової активності людини залежить від соціально-економічних, культурних, фізіологічних факторів: статі, віку, рівня фізичної підготовленості, умов праці й побуту, способу життя, географічних та кліматичних умов. Для того, щоб організм людини нормально функціонував необхідна рухова активність.

А норми рухової активності в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини є найактуальнішою проблемою оздоровчої фізичної культури.

Зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності залежить від обсягу навантаження – це раціональна норма рухової активності [39]. У спеціальній літературі описано про обсяг рухової активності та визначення цих раціональних.

Враховуються найбільш поширені показники:

- 1) Впродовж дня ривалість занять фізичними вправами (год).
- 2) Фізкультурна активність витрати енергії за одиницю часу (ккал/хв, год, день).
- 3) Умовні бали, застосовуються формули аеробіки.

Тижневий обсяг рухової активності повинен становити 6-10 год., це для дорослого населення а за рекомендаціями Амосова М.М., Муравова І.В. – 20-40 год. Енергетична вартість тренування/заняття оздоровчого характеру рухової діяльності індивідуальна, вона може залежати від віку, статі,

функціональних можливостей людини. Коли особа молода, порівняно з особою зрілого та похилого віку при однаковій інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять вона буде вища.

Витрати енергії на виконання фізичних вправ орієнтовно потрібно визначити у науково-методичній літературі за допомогою спеціальних таблиць [4].

Максимально допустима ЧСС осіб різного віку під час занять вправами оздоровчої спрямованості : до 30 років – 162 уд/хв.; 30-39 років – 160 уд/хв.; 40-49 років – 150 уд/хв.

Щоб вправи оздоровчого характеру на уроках фізичної культури давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись важливих правил:

Перше – плануватися фізичні навантаження повинні відповідно можливостям студентів;

Друге – методи і засоби фізичного виховання повинні застосовуватись лише з науковим обґрунтуванням їх оздоровчої цінності;

Третє – забезпечення єдності та регулярності педагогічного та лікарського контролю і самоконтролю в процесі використання всіх форм фізичної культури.

При рівномірному методі фізичне навантаження виконується безперервно протягом відносно тривалого часу з постійною інтенсивністю. Залежно від вирішуваних завдань вправи можуть виконуватися з малою, середньою й максимальною інтенсивністю.

Тому вправи з невеликим обсягом рухів повинні чергуватися з вправами, насиченими в цьому відношенні. Вправам на витривалість завжди повинна віддаватися перевага над вправами, розвиваючими силу або швидкість. На початку кожного заняття треба виконувати вправи, які вимагають великої уваги при їх виконанні [43].

Виходячи з цього, нами були виділені загально-підготовчі та

спеціально-підготовчі вправи, які можуть бути використані в навчально-тренувальному процесі для оздоровчого значення.

Загально-підготовчі вправи характеризуються наступними особливостями:

- 1) розширюють запас життєво важливих умінь і навичок;
- 2) збагачують руховий досвід;
- 3) пред'являють високі вимоги певним рухам (елементи гімнастики і акробатики, вправи в бігу, стрибках і метаннях, рухливі та спортивні ігри) ;
- 4) переважно спрямовані на розвиток окремих психофізіологічних функцій, що забезпечують оптимальне регулювання та управління руховими дій.

Спеціально-підготовчі вправи їх особливостями є те, що вони:

- 1) підводять та сприяють освоєнню і закріпленню оздоровчих навиків;
- 2) розвивають здібності до просторової орієнтації, диференціювання параметрів рухів, ритму, збереження рівноваги, вестибулярної стійкості .

Окрему групу складають **специфічні вправи**, що моделюють дію для опірність організму.

З точки зору методичних особливостей варто пропонувати різні вправи на вузькій опорі (наприклад, на гімнастичній колоді), стійки на голові і на руках, такі вправи позитивно впливають на вестибулярний аналізатор, тому необхідним є точне дозування навантаження [39].

Не слід забувати про дихальні вправи, для здорової людини достатньо 10-15 хв. повного дихання в день на заняттях оздоровчого характеру. Повне дихання дає на організм дуже різноманітний вплив: збільшується життєва ємність легень, укріплюються і оздоровлюються всі органи дихання, нормалізується кров'яний тиск. Позитивний вплив діє і на нервову систему: понижує почуття тривоги, покращує настрій, подає впевненості в собі.

Дихальні вправи найчастіше застосовуються у підготовчій та заключній частині заняття фізичними вправами для відновлення організму. Найбільш позитивний ефект спостерігаються де є оптимальне поєднання частоти, тривалості і інтенсивності занять. Отриманий результат можна отримати лише після довгих місяців та тижнів тренувань, приблизно 8-10 тижнів покажуть лише незначні зміни в організмі.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань, нами були зроблені такі висновки:

1. Одним з найважливіших завдань в процесі занять фізичної культури є застосування оздоровчих вправ і формування рівня розвитку усіх фізичних якостей. Аналіз науково-методичних та спеціальних літературних джерел дозволив виявити певну суперечність у особливостях застосування фізичних вправ для досягнення оздоровчого ефекту. Їх вплив на організм без правильного дозування та контролю у галузі фізичної культури в недостатній мірі окреслені що обумовило актуальність наукових пошуків у зазначеній тематиці. Заняття з фізичної культури – являють собою основний засіб для покращення стану здоров'я та працездатності людини, він виражається в удосконаленні обміну речовин, активізації та покращенні діяльності центральної нервової системи. Заняття фізичними вправами з правильним дозуванням навантаження може забезпечити адаптацію серцево-судинної, та дихальної систем до умов м'язової діяльності, саме адаптація прискорює процес запровадження в роботу і функціонування систем дихання, а також відновлення організму після зрушень, які викликає нормоване фізичне навантаження.

2. Для того, щоб заняття фізичною культурою чинило оздоровчий ефект та правильно було підібране дозування фізичного навантаження і забезпечувався позитивний вплив на здоров'я людини необхідно дотримуватись головних правил:

а) планування фізичних навантажень повинно бути відповідно з можливостями учнів;

б) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

в) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити педагогічний та лікарський контроль і самоконтроль, його регулярність і єдність.

3. Застосовуючи фізичні вправи і загартовуючі процедури слід пам'ятати, що вони покращують життєвий тонус організму та загальний стан імунної системи, попереджує передчасне старіння і працездатність організму. Знання і дотримання теоретико-методичних основ та дозування оздоровчих фізичних вправ (бігу, ходьби, ЗРВ на місці та в русі, плавання, їзди на велосипеді, дихальної гімнастики та різновидів аеробіки) забезпечує позитивний вплив на організм людини.

Щоб оздоровчий ефект занять фізичними вправами був ефективнішим і результативнішим рекомендуємо дотримуватись таких методичних рекомендацій:

- а) дотримання систематичності занять;
- б) дотримання вимог самоконтролю та педагогічного контролю;
- в) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантаження;
- г) відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму;
- д) застосування різноманітних засобів;

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані із визначенням динаміки приросту показників різних видів оздоровчих вправ з різним дозуванням на організм людини та аналіз їх впливу на розвиток та функціонування систем організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин – М. : Медицина, 1996. – 63 с.
2. Антікова В.А., Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури// В.А. Антікова, А.О. Єфімов. Роль фізичної культури у здоровому способі життя: Матеріали І науково-практичної конференції. – Львів, 1992. – 171-172 с.
3. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації / В.Г. Арєф'єв, А.Г. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка – Нова, 2001. – 384 с.
4. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : [навч. посібник] / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
5. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми та закономірності індивідуального розвитку/ І.А. Аршавський. – М.: Академия, 1981. – 282 с.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 279 с.
7. Безверхня Г.В. Основи організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі/ Г.В. Безверхня, А.П. Дашкевич / Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). – Умань, 2009. – 61 с.
8. Безруких М. М. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка) : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников/ Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991.– 64 с.
10. Ващенко О.М. Організація і методика проведення «годин здоров'я» в режимі навчального дня молодшого школяра:

Навчальнометодичний посібник // О.М. Ващенко, Л.В. Романенко. – К.: Навчальна книга, 2002. – 64с.

11. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.

12. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.

13. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры / Л.Д. Глазырина – М. : Академия, 2001. – 294 с

14. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 80 с.

15. Давидов С. Ю. Морфо-функціональні показники і розвиток моторики у дітей 3-6-річного віку різних талів конституцій / С. Ю. Давидов. – М., 2005. – 39-43 с.

16. Дж.Х. Уилмор Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 468 с.

17. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология/ Ю.А. Ермолаев. – М.: Высшая школа, 1991. – 384 с.

18. Желєзняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Желєзняк, П. К. Петров. – [5-е изд.]. – М., 2009. – 272 с.

19. Зинченко О. Ю. Дифференцированная методика общей и специальной подготовки: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : (13.00.04) / Дальневосточная ГАФК / О. Ю. Зинченко. – 2006. – 26 с.

20. Интернет ресурс бібліотека і доступність інформації у сучасному світі : [електронні ресурси в науці, культурі та спорті]. – Режим доступу: // <https://volsport.com.ua/physical-health/exercise>

21. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В. М. Платонов. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
22. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.
23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. 2-е изд.доп., перераб. / К. Купер. – М: Физкультура и спорт, 1999. – 68 с.
24. Лавренюк С. Г. Конспекти занять із оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку / С. Г. Лавренюк, Т. П. Жуковська – Запоріжжя : ТОВ «ЛПКС», 2007. – 224 с.
25. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / За загальною редакцією А.М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2001. – 318 с.
26. Лепешнин В.И. Универсальная таблица физического развития выносливости // Физическая культура в школе / В.И. Лепешнин. – 1999. – № 3.
27. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
28. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании / В.И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 103 с.
29. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова/. Львів: Медична газета України, 1998. – 250 с.
30. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
31. Михайлова С. Н. Развитие координации движений у детей 5-6 лет как основа повышения их физической подготовленности : автореф. дис.... канд.пед.наук / С. Н. Михайлова. – Л., 2000. – 21 с.

32. Михайлович Г.М. Двигательное развитие детей 6-7 лет в связи с ориентированием к сложно координационной спортивной деятельности / Г.М. Михайлович. – М. : Медицина, 2002. – 88 с.

33. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры/ Б. И. Мишин. – М.: ООО АСТ: ООО Астрель, 2003. – 526 с.

34. Озолин Н.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям: [научное пособие для студентов] / Н.Г. Озолин, Ю.Г. Травин. – М.: РГАФК, 1998. – 80 с.

35. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація/ В.Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.

36. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / Петухов А.В. – М. : Советский спорт, 2006. – 340 с.

37. Платонов В. Н. Координация и методика её совершенствования : [учебно-методическое пособие] / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1998. – 54 с.

38. Приймаків Л. А. Закономірності розвитку і вдосконалення координації рухів у дітей 5-7 років / Л. А. Приймаків, І. І. Козетов // Наука в олімпійському спорті. – 2000. – № 1. – С. 53-59.

39. Ратов І.П. Управління зміною параметрів спортивних рухів з використанням пружних репродукторів енергії / І.П Ратов, Г.І. Попов // Теорія і практика фізичної культури. – 1997. – № 5. – С. 33-35.

40. Роговик Л. Психомоторика дитини / Л. Роговик. – К. : Главник, 2005. –112 с.

41. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991.– 272 с.

42. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих

навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.

43. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Пугач. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.

44. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 144 с.

45. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Част. 1. – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2002. – 272 с.