

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С. Макаренка

Кудренко А.І., Головченко О.І.

**ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ З
РІЗНИМИ СТИЛЯМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**
Науково-методичні рекомендації

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка
2009

УДК 796.011.1-053.6(073)

ББК 75.1я7

К 78

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету
ім. А.С. Макаренка

Рецензенти:

Чайченко Н.Н. – доктор педагогічних наук, професор Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Лоза Т.О. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури СумДПУ ім. А.С. Макаренка

Кудренко А.І., Головченко О.І.

К 78 Програма оптимізації фізичної культури підлітків з різними стилями навчальної діяльності : наук.-метод. рекомендації. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. – 56 с.

Методичні рекомендації містять комплекс заходів щодо оптимізації фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах на основі особистісно орієнтованого підходу.

Призначені для фахівців у галузі фізичної культури і спорту, педагогіки, психології, вчителів фізичної культури, педагогів та студентів педагогічних спеціальностей з метою використання індивідуального підходу до розвитку фізичної культури особистості.

УДК 796.011.1-053.6(073)

ББК 75.1я7

© Кудренко А.І., Головченко О.І.

© Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Загальні положення фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах для учнів 5–9 класів.....	8
2. Основні завдання та принципи програми.....	19
3. Комплексна програма оптимізації фізичної культури підлітків з різними стилями навчальної діяльності.....	20
3.1. Теоретичний блок.....	20
3.2. Моніторинговий блок.....	21
3.3. Практичний блок.....	26
3.3.1. Урок фізичної культури.....	26
3.3.2. Позаурочні форми занять фізичного виховання....	28
ДОДАТКИ.....	30
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50

ВСТУП

Для сучасної педагогічної думки в теорії та практиці фізичного виховання характерна пильна увага до особистості дітей і підлітків, їх фізичного розвитку, стану здоров'я і рухових можливостей [26]. При цьому з'ясування ролі фізичної культури для всебічного розвитку особистості в нашій країні було завжди предметом інтенсивного дослідження вчених та пов'язувалось у першу чергу з розумінням сутності фізичного виховання, а пізніше фізичної культури і спорту [18].

Аналіз сучасного стану розробленості проблеми оптимізації фізичного виховання у загальноосвітній школі свідчить про наявність великої кількості досліджень щодо впровадження розроблених програм для учнів різних вікових груп загальноосвітніх навчальних закладів різного типу. Крім того, програми мають різні напрями досліджень.

Так, наукові дослідження А. А. Кабачкова та ін. (1998), М. Н. Жукова (2005), Т. Надім'янової (2007) присвячені використанню засобів фізичної культури і спорту для профілактики підліткової злочинності. Автори рекомендують крім загальних принципів фізичного виховання залучати учнів до спортивної діяльності, зокрема аеробної спрямованості, помірної інтенсивності, виключаючи контактні види спорту, такі як: боротьба, бокс та ін. При цьому варто збільшити заняття дітей до 3–4 разів у зручний для них час. Програми містять моніторинги способу життя підлітків, психофізичного стану та фізичної підготовленості [8; 10; 15]. Однак у цих програмах відзначається подібність вимог до всіх учнів без диференційованого підходу. Зокрема В. І. Терещенко пропонує бокс, боротьбу (самбо, дзюдо), легку атлетику, футбол [23].

Аналізуючи сучасну структуру фізичного виховання школярів у Російській Федерації, Ю. А. Янсон обґрунтовує необхідність шести компонентів. За спрямованістю процесу фізичного виховання програма є особистісно орієнтованою, диференційованою та індивідуальною, містить базовий (60–70% від усієї програми) та варіативний (30–40%) компоненти, модель фізичного виховання школярів, як авторську методику так і технологію фізичного виховання. При цьому оцінюється якість фізичного виховання за об'єктивними (рівень здоров'я, фізичний розвиток, фізична та рухова підготовки) і суб'єктивними (рівень професійної підготовки, ставлення вчителя до своїх обов'язків, ставлення батьків учнів до фізичної культури (ФК),

ставлення учня до занять фізичними вправами, психологічна атмосфера у класі) ознаками та керування процесом фізичного виховання. Автор відзначає напрями фізичного виховання у різних вікових групах, зокрема у 5–9 класах учні повинні засвоювати фізичну культуру з виразною загальноосвітньою та загальноприкладною спрямованістю [27]. Проте незрозумілий підхід до диференціації школярів на уроках ФК.

Деякі дослідження присвячені вивченню результатів запровадження програми щодо впровадження самостійних занять підлітків. Так, Г. Матукова поряд з розвитком інтересу до ФК у позааудиторний час наголошує на організації самостійних занять у тренувальних залах або домашніх умовах [13]. Ефективним шляхом поліпшення рухової активності підлітків О. Г. Шалар вважає самостійні заняття фізичними вправами з попередньою теоретичною та практичною підготовкою та кінцевою оцінкою досягнень [25].

Більш комплексне уявлення про формування знань і вмінь до самостійних занять фізичними вправами створив А. В. Віндюк. За результатами його досліджень організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами повинні враховувати:

- наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги;
- мотивацію, яка формується через інтерес до фізичної культури, схвалення результатів, оцінку діяльності, змагання;
- закономірності формування рухових умінь, що містять індивідуальний підхід;
- рівень здатності до самостійної рухової діяльності у процесі навчання.

Формування самостійної рухової активності у школярів молодших класів залежить від таких педагогічних умов:

- рівня потреби школярів у самостійній руховій активності;
- наявності довірливих відносин між учасниками процесу фізичного виховання;
- створення на уроках фізичної культури умов, що сприяють самовихованню та самовдосконаленню школярів;
- залучення школярів до практичної, інструкторської діяльності на уроках фізичної культури;
- самостійних робіт за відділеннями з призначенням старшого, проведення рухливих ігор, загальнорозвивальних вправ *самими* учнями під контролем учителя;

- виконання домашніх завдань та ведення зошитів для самооцінки та самоконтролю, взаємоконтролю та взаємооцінки на уроках фізкультури, схвалення батьків та вчителя, взаємосхвалення, а також співпереживання за однокласників [4].

На думку Г. Я. Галімова модернізація системи фізичного виховання повинна полягати у формуванні уявлення про необхідність мати високий рівень здоров'я та всебічну фізичну підготовленість. Такий підхід досягається під час оцінювання рівня фізичного здоров'я учнів, а не отримання оцінки за урок ФК [5].

Одним зі способів нормалізації рухового режиму учнів А. В. Осіпцов з колегами вважають професійно-прикладну фізичну підготовку [20]. Також необхідно зазначити, що, на думку Ю. В. Васькова, концептуальну основу вдосконалення програм із фізичного виховання становить функціонально-структурний підхід, що полягає у відповідності провідних функцій шкільного фізичного виховання учнів 1–11 класів (пізнавальна, розвивальна, виховна й оздоровча) кожному ступеню навчання.

Автор зауважує, що, головною функцією другого ступеня навчання (5–9 кл.) є створення фундаменту фізичного здоров'я учнів за допомогою подальшого розвитку рухових здібностей, сформованих на першому ступені, й активного формування силових і швидко-силових здібностей, загальної і спеціальної витривалості. Крім того, у 5–9 класах необхідно реалізовувати діагностично-прогностичну функцію з метою виявлення на основі певного розвитку рухових здібностей, потреб і схильностей учнів орієнтовного спортивного профілю (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри тощо).

Відповідно до функцій шкільної фізичної культури у 5–9 класах змінюються цілі та завдання фізичного виховання учнів основної школи.

При цьому основними цілями мають бути :

- 1) дотримання головних правил здорового способу життя;
- 2) подальший розвиток швидкості, спритності, координації рухів, гнучкості і формування силових та швидко-силових здібностей;
- 3) закріплення вмінь і навичок виконання спеціальних, підготовчих та основних фізичних вправ, передбачених розділами програми;
- 4) озброєння учнів знаннями і вміннями здійснювати самоконтроль під час виконання фізичних вправ;

5) орієнтація учнів на вибір певного виду спорту для позакласних і позашкільних занять [3].

Результати досліджень В. К. Бальсевича та Л. І. Лубишевої доводять можливість досягнення основної мети фізичного виховання особистості, а саме впровадження адаптованих спортивних технологій у процес фізичного виховання [1]. Зокрема індивідуальний підхід до фізичного виховання реалізовується у програмі С. Н. Блінкова та С. П. Льовушкіна. Розробка індивідуальної структури моторики для учнів 12–14 років дозволяє формувати групи за ознакою розвитку певних якостей [2]. Однак проведені дослідження не встановлюють змін особистісних якостей учнів під впливом розвитку провідних рухових якостей.

Звертаючи увагу на відсутність розкриття питань саморозвитку особистості, що пов'язані з конкретним видом діяльності людини в галузі морального вдосконалення людини, А. А. Оплетін пропонує модифікацію програм із фізичної культури. Модифікація включала два модулі: “Інтегральний системний метод самовдосконалення з елементами йоги” та “Соціально-педагогічний тренінг”. В основу програми покладено самонавіювання та саморозвиток на основі рефлексії – нетрадиційні методи фізичного виховання [19].

На нашу думку, цікавою щодо комплексного, структурного підходу до формування мотивації рухової активності учнів 10–17 років є програма В. І. Савченко. Програма включає п'ять етапів, що містять розробку індивідуальної програми за результатами діагностики фізичної підготовленості та здоров'я учнів.

Отже, аналіз існуючих програм та напрямів оптимізації, модернізації сучасної фізичної культури для підлітків дозволив установити необхідні умови розробки програм: теоретична підготовка, оцінка вихідних показників фізичного здоров'я, особистісних якостей, рухової активності, фізичної підготовленості та практична реалізація одержаних результатів через підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості внаслідок самостійних занять загального та спортивного напрямів.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ДЛЯ УЧНІВ 5–9 КЛАСІВ

На сьогодні нормативні засади сфери фізичної культури враховують усі необхідні напрями розвитку, підтримки та

вдосконалення існуючої системи фізичної культури і спорту [24]. Організація і зміст фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах незалежно від типів, форм власності та підпорядкування, регламентуються Законами України “Про дошкільну освіту”, “Про освіту”, “Про загальну середню освіту”, “Про професійно-технічну освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими та іншими актами Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України, Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту стосовно фізичного виховання дітей та учнівської молоді. До них належать: Національна доктрина розвитку освіти, затверджена указом Президента України від 17.04.2002 р. № 347; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 28.09.2004 р. № 1148; Міжгалузева комплексна програма “Здоров’я нації”, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 р. № 14, державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594 [6].

Так, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту містить систему концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні [17].

Одним із головних пріоритетних завдань загальної середньої освіти є виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я учнів [9].

На підтвердження необхідності підтримки здоров’я підростаючого покоління засобами фізичної культури і спорту у положеннях Міжгалузевої комплексної програми “Здоров’я нації” на 2002–2011 роки обґрунтовано необхідність створення належних умов для зміцнення фізичного, психічного та соціального благополуччя дітей та підлітків шляхом активних занять фізичною культурою і спортом [14].

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України визначає мету фізичного виховання

як формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя [21].

У наказі Міністерства освіти і науки України "Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів" від 21.07.2003 р. № 486 затверджено систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, яка включає:

- фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в навчальних закладах;

- участь навчальних закладів у районних (міських), Кримських республіканських, обласних, Київських і Севастопольських міських та Всеукраїнських змаганнях.

До обов'язкових фізкультурно-оздоровчих заходів належать:

- урок (заняття) з фізичної культури (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- ранкова гімнастика (дошкільні навчальні заклади, школи-інтернати);

- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- "години фізичної культури" у групах продовженого дня (загальноосвітні навчальні заклади);

- заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- заняття з плавання (навчальні заклади, що мають відповідні умови);

- "дні здоров'я і фізичної культури" (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади).

До спортивно-масових заходів відносять:

- змагання "Перші кроки" (дошкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнські спортивні ігри школярів "Старти надій" (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання за комплексними тестами оцінки стану фізичної підготовленості “Зміна” (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання з футболу на призи клубу “Шкіряний м’яч” (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнську спартакіаду для дітей-сиріт і дітей, які залишилися без піклування батьків (школи-інтернати);

- спортивні змагання з видів спорту навчальної програми (загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- товариські зустрічі з видів навчальної програми.

Спортивні заходи включають:

- навчально-тренувальні заняття (позашкільні навчальні заклади);

- навчально-тренувальні збори (позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнську спартакіаду школярів (загальноосвітні та позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнську спартакіаду учнів професійно-технічних навчальних закладів (професійно-технічні та позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання “Повір у себе” (школи-інтернати для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку);

- змагання з видів спорту районного (міського), обласного, республіканського, міжнародного рівнів (позашкільні навчальні заклади).

Регламент проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах затверджено окремо для навчальних закладів різного ступеня та класів навчання. Регламент проведення заходів для учнів 5–9 класів поданий у таблиці 1 [16].

Таблиця 1

Регламент проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах II ступеня (5–9 класи)

Види заходів і змагань:	Клас	Термін виконання
1. “День здоров’я і фізичної культури”	5–9	один раз у семестр
2. Група обов’язкових видів:		
- “Шкіряний м’яч”	5–6	перша половина першого семестру
- “Старти надій”	6	
- змагання за комплексними тестами оцінки стану фізичної підготовленості “Зміна”	5–9	перша половина першого семестру
- легкоатлетичне чотириборство (біг 60 м, стрибок у довжину з розбігу, метання тенісного м’яча, естафета 4 x 100 м)	9	
- баскетбол (хлопці, дівчата)	7–8	
3. Група видів за вибором:		
- гандбол (хлопці, дівчата)	8	перша половина першого семестру
- волейбол (хлопці, дівчата)	9	
- плавання	5–9	
- лижні гонки	5–9	
- легкоатлетичний крос	5–9	
4. Міжшкільні змагання з традиційних видів спорту для певного регіону	5–9	протягом року
Заходи в режимі дня:		
1. Урок фізичної культури	5–9	за розкладом
2. Фізкультхвилинки під час навчального процесу	5–9	постійно
3. Години фізкультури у групах продовженого дня	5–6	
4. Фізкультпаузи у групах продовженого дня	5–6	
5. Заняття з учнями, віднесеними за	5–9	за розкладом

станом здоров'я до спеціальної медичної групи		
---	--	--

Згідно з Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, в умовах загальноосвітніх навчальних закладів потрібно створити належні умови для забезпечення фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах в обсязі не менш ніж 5–6 годин рухової активності на тиждень, у тому числі відповідні умови для дітей-інвалідів [6].

В інструктивно-методичних рекомендаціях щодо вивчення шкільних дисциплін у навчальному році відзначається, що основним документом, на основі якого здійснюється вивчення предмета є навчальна програма. Для опанування змісту фізичної культури Міністерством рекомендовані такі програми:

- 5–6 класи 12-річної школи навчаються за програмою “Фізична культура 5–12 класи ” для загальноосвітніх навчальних закладів. (С. І. Операйло, К.: Перун, 2005);

- 7–11 класи навчаються за програмою “Основи здоров'я і фізична культура 1–11 класи ” для загальноосвітніх навчальних закладів. (За ред. М. Д. Зубалія // Початкова школа. 2001).

Основною формою фізичного виховання школярів є урок фізичної культури [11]. Відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14.01.2004 р., у загальноосвітніх навчальних закладах існує програма з предмета “Фізична культура 5–12 класи”, яка є самостійною сферою діяльності у соціокультурному просторі і викладається як окремий предмет.

Програма розроблена з метою позитивного формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-коригувальної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення фізичної підготовленості учнів.

Основними компонентами змісту предмета “Фізична культура” є: інформаційний, операційний та мотиваційний. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури полягають у: забезпеченні диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі; забезпеченні оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та

здійснення міжпредметних зв'язків; забезпеченні освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості; формуванні в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами. Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі трьох годин на тиждень.

Обов'язковою умовою ефективного уроку фізичної культури визначено дотримання основних дидактичних принципів навчання та самостійне виконання домашніх завдань учнями з подальшою перевіркою їх виконання вчителем [7].

За даними Т. Ю. Круцевич, **вимоги до сучасного уроку фізичної культури** впливають із загальних і методичних принципів фізичного виховання та є обов'язковими під час проведення уроків у всіх класах:

- ✓ забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;
- ✓ урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- ✓ тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожний урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків;
- ✓ організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням за допомогою вчителя вмінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю і самоосвіти, культури рухів; усе це необхідне для виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами;
- ✓ обов'язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів;
- ✓ досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку; забезпечення раціональних умов для проведення уроків, матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних вимог до них.

Існують особливості методики фізичного виховання у кожному віці. Зокрема розглянемо **специфічні завдання фізичного виховання в середньому шкільному віці:**

- ✓ сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку;
- ✓ сприяти розвитку рухових якостей: швидкості, швидко-силових здібностей, м'язової сили, витривалості та рухливості суглобів;

- ✓ закріплювати навички правильної постави під час пересування та у статичних позах;
- ✓ формувати раціональні і складні життєво-прикладні, а також спортивні види рухів в ігровій та змагальній обстановках;
- ✓ навчати основ техніки виконання окремих вправ гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного та ковзанярського спорту, спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);
- ✓ ознайомлювати з основами самоконтролю та дозуванням навантаження за ЧСС під час занять фізичними вправами.

У процесі проведення занять з фізичної культури у середньому шкільному віці доцільно враховувати особливість цього вікового періоду – це період статевого дозрівання, тому методика фізичного виховання повинна враховувати особливості розвитку організму у цьому віці (табл. 2) [11].

Таблиця 2

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму в середньому шкільному віці

Анатомо-фізіологічні особливості учнів 5–9 класів	Методичні рекомендації
<p>У підлітковому віці значно збільшуються темпи росту скелета до 7–10 см, маси тіла – до 4,5–9 кг на рік. Хлопчики відстають у темпах приросту маси і довжини тіла від дівчаток на 1–2 роки. Ще не завершений процес окостеніння. Довжина тіла збільшується в основному за рахунок росту тулуба. М'язові волокна, розвиваючись, не встигають за зростом трубчастих кісток у довжину. Змінюється стан натягу м'язів і пропорції тіла. М'язова маса після 13–14 років у хлопчиків збільшується швидше, ніж у дівчаток. До 14–15 років структура м'язових волокон наближається до морфологічної зрілості</p>	<p>Небажані надмірні навантаження на опорно-руховий, суглобово-зв'язковий апарат. Вони можуть спричинити затримку росту трубчастих кісток у довжину і прискорити процес окостеніння. Вправи на гнучкість потребують попереднього проведення підготовчих вправ, які розігрівають м'язи і зв'язки, та вправ на розслаблення м'язових груп, які використовуються. Не можна виконувати рухи надто різко. Необхідно приділяти увагу правильній поставі</p>
<p>Серце інтенсивно росте, органи і тканини, що ростуть, ставлять до нього посилені вимоги, підвищується його іннервація. Ріст кровоносних судин відстає від темпів росту серця, тому підвищується артеріальний тиск, порушується ритм серцевої діяльності, швидко настає стомлення. Кровотік утруднений, нерідко виникає задишка, з'являється відчуття стиснення в ділянці серця</p>	<p>Вправи, які значно навантажують серце, необхідно чергувати з дихальними вправами. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження, наприклад інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою</p>

продовження таблиці 2	
Анатомо-фізіологічні особливості учнів 5–9 класів	Методичні рекомендації
Морфологічна структура грудної клітки обмежує рух ребер, тому дихання часте і поверхневе, хоча легені ростуть і дихання вдосконалюється. Збільшується життєва ємність легенів, остаточно формується тип дихання: у хлопчиків – черевний, у дівчаток грудний	Широко використовувати спеціальні дихальні вправи з метою поглиблення дихання. Вчити дихати глибоко, ритмічно, без різкої зміни темпу
Статеві відмінності хлопчиків і дівчаток впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчаток порівняно з хлопчиками формується досить довгий тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс. Що знижує їх можливості у бігові, стрибках, метаннях порівняно з хлопчиками. М'язи плечового пояса розвинені слабкіше, ніж у хлопчиків, що впливає на результати у метанні, підтягуванні, упорах, лазінні, але їм краще даються ритмічні і пластичні рухи, вправи на рівновагу й точність рухів	Не можна об'єднувати в одну групу хлопчиків і дівчаток. Однакові для хлопчиків і дівчаток вправи виконуються з різним дозуванням та в різних спрощених для дівчаток умовах. Навантаження дозується з урахуванням індивідуальних даних кожного учня. Для дівчаток рекомендується використовувати різні види аеробіки і вправи, що виконуються під музику
Функціональний стан нервової системи зазнає посиленої дії залоз внутрішньої секреції. Для підлітків характерна підвищена дратівливість, швидка стомлюваність, розлад сну. Підлітки дуже чутливі до несправедливих рішень, дій. Зовнішні реакції за силою і характером неадекватні подразникам, що викликаються	Терпляче формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Кращий спосіб виховання дисциплінованості – участь у командних рухливих і спортивних іграх, які формують вольові, моральні та рухові якості
Хлопчики часто переоцінюють власні рухові можливості, намагаються розібратися у всьому самостійно, зробити все своїми силами. Дівчатка менш упевнені у своїх силах. Підлітки надто чутливі до оцінок дорослих, гостро реагують на будь-які приниження гідності, не терплять повчань, особливо тривалих	Чітко налагодити і забезпечити страховку під час виконання вправ. Дівчаткам давати посильні завдання, ширше використовувати підвідні вправи. Не поспішати з покаранням учнів. Не можна часто та надмірно хвалити

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою (рис. 1).

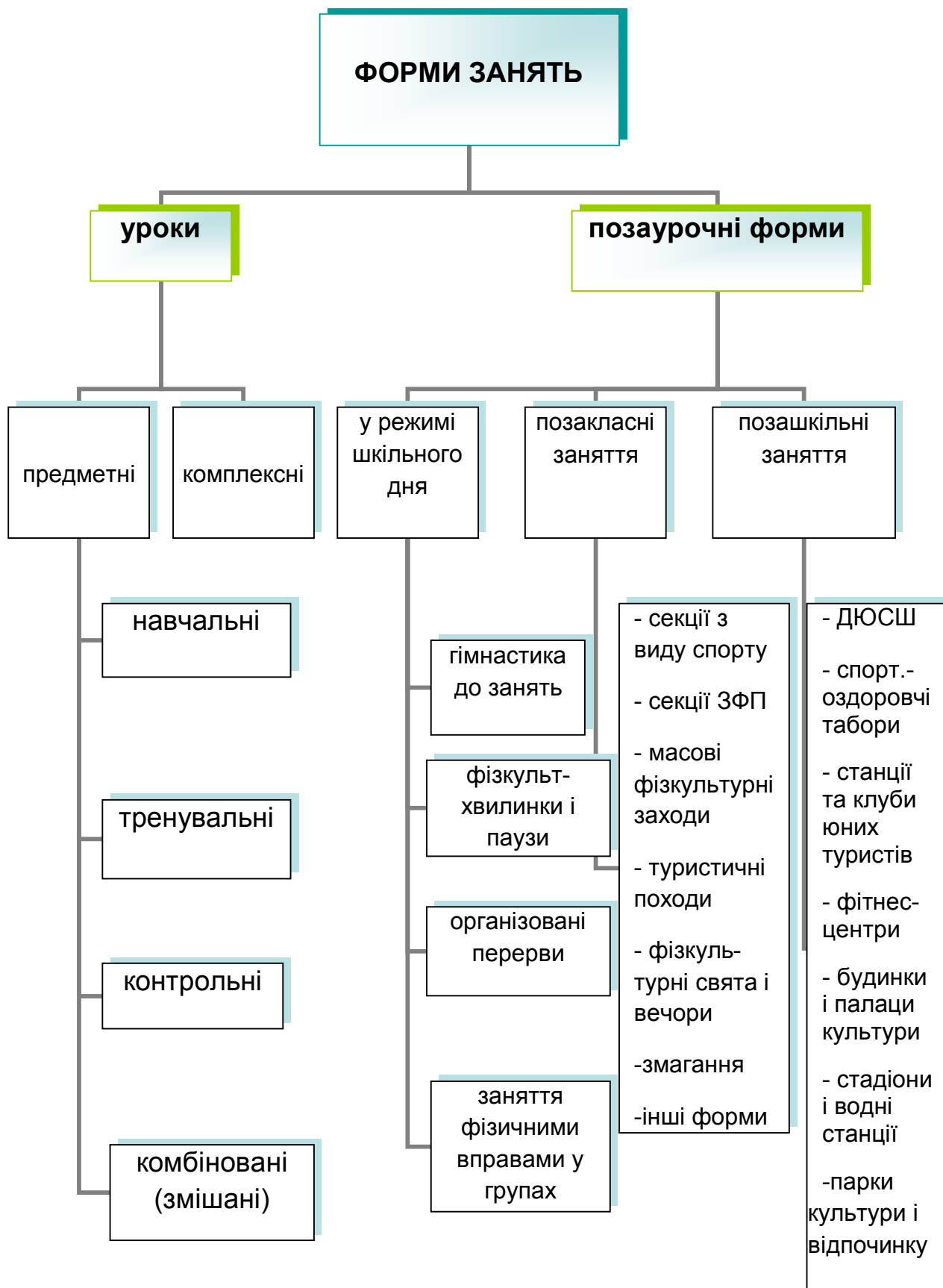


Рис. 1. Класифікація форм занять

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів двічі на семестр (вересень, грудень, лютий, травень) школярі виконують вправи орієнтованих та обов'язкових комплексних тестів. Вони складаються із вправ, які визначають рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості – біг на 30 м; витривалості – біг від 800 до 3000 м (залежно від віку і статі); гнучкості – нахил тулуба вперед із положення сидячи; сили – підтягування у висі на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); спритності – “човниковий” біг 4 × 9 м із перенесенням предметів; швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Під час тематичного оцінювання за комплексні (орієнтовані та обов'язкові) тести стану фізичної підготовленості у класний журнал виставляється єдиний бал, який складається із семи балів, отриманих учнем за виконання шести вправ. Поточне оцінювання протягом зазначеного тестування учнів не здійснюється. Тематичний бал за комплексні (орієнтовані та обов'язкові) тести стану фізичної підготовленості є домінуючим під час оцінювання навчальних досягнень учнів за другий семестр. Результати, показані учнями протягом навчального року з окремих видів комплексних тестів, які не оцінюються, є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають учителю змогу вносити корективи в ефективне використання різних форм і методів навчання. Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника, що здійснюється відповідно до критеріїв [7].

При цьому потрібно враховувати особливості їх застосування:

1. Контрольні навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі має передувати спеціальна підготовка (не менше ніж на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог до безпеки під час складання нормативів.

Під час оцінювання навчальних досягнень із фізичної культури враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; активна робота учнів на уроках фізичної культури; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування "бонусних" балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав(ла) залікову вправу на певному рівні, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається контрольними навчальними нормативами.

Також Постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 992 "Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80" скасовано державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Зважаючи на це, у загальноосвітніх навчальних закладах не здійснюється приймання обов'язкових та орієнтованих комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.

На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, яка відбулася 11 листопада 2008 р., наказу Міністерства освіти і науки України від 06.11.08 р. № 1008 розроблені орієнтовні контрольні навчальні нормативи і вимоги до фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. На сьогодні вони проходять процедуру погодження та затвердження.

До закінчення 2008/2009 навчального року чинними є контрольні навчальні нормативи і вимоги, що передбачені відповідними програмами з фізичної культури (5–8 класи – "Фізична культура" для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи (авт. С.І. Операйло та інші, "Перун", 2005 р.), 9–11 класи "Основи здоров'я і фізична культура" для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи (за редакцією М.Д. Зубалія, "Початкова школа", 2001 р.)).

2. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПРОГРАМИ

Мета програми – підвищити ступінь розвитку індивідуального стилю навчальної діяльності учнів 5–9 класів засобами фізичної культури і спорту.

Завдання:

- ✓ навчити оволодіння навичками аналізу, планування та корекції своїх дій;
- ✓ набути знань про властивості організму людини, процеси рухової активності та основи здорового способу життя;
- ✓ сформувати ціннісні орієнтації на фізичне та духовне вдосконалення особистості;
- ✓ сформувати потребу у систематичних заняттях фізичними вправами та спортом та мотивацію до них;
- ✓ виховати моральні та вольові якості;
- ✓ підвищити рівень здоров'я учнів;
- ✓ підвищити обсяг та інтенсивність добової й тижневої рухової активності;
- ✓ підвищити рівень фізичної підготовленості.

Загальні принципи:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Методичні принципи фізичного виховання:

- принцип свідомості;
- принцип активності;
- принцип наочності;
- принцип доступності;
- принцип індивідуалізації;
- принцип систематичності.

Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання:

- принцип безперервності;
- принцип прогресування тренувальних дій;
- принцип циклічності;
- принцип вікової адекватності педагогічного впливу.

3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Програма включає три блоки:

1 блок – теоретичний – “Дізнайся про себе”;

2 блок – моніторинг – “Пізнай себе”;

3 блок – практичний – “Створи себе”.

3.1. Теоретичний блок

Теоретичний блок містить комплекс занять-тренінгів. Груповий тренінг – це форма здобуття знань за обраною тематикою.

Тематика тренінгів:

- ✓ “Основні поняття фізичної культури” (2 год.);
- ✓ “Організм людини як єдине ціле” (1 год.);
- ✓ “Особливості формування фізичних якостей організму” (2 год.);
- ✓ “Поняття про особистісні якості людини” (1 год.);
- ✓ “Роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей” (1 год.);
- ✓ “Поняття про індивідуальний стиль навчальної діяльності учня на уроці фізичної культури” (1 год.);
- ✓ “Рухова активність людини” (1 год.);
- ✓ “Здоровий спосіб життя” (2 год.);
- ✓ “Поняття про шкідливі звички” (1 год.);
- ✓ “Олімпійські ігри” (1 год.);
- ✓ “Види спорту: легка атлетика” (1 год.);
- ✓ “Види спорту: футбол” (1 год.);
- ✓ “Види спорту: єдиноборство” (1 год.);
- ✓ “Види спорту: аеробіка” (1 год.).

Вибір тренінгового заняття для теоретичного блоку зумовлений наявністю необхідної умови – зворотний зв'язок на інформацію, подану вчителем-тренером (рис. 2).

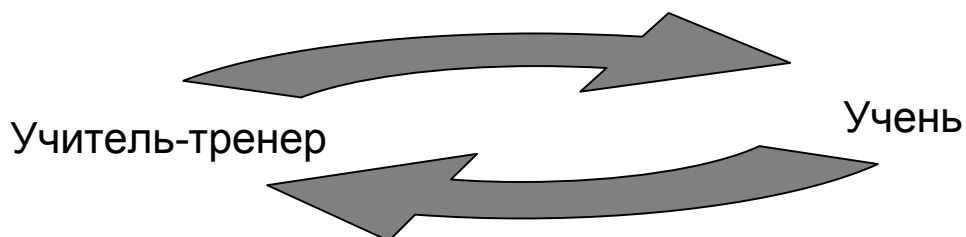


Рис. 2. Блок-схема обміну інформацією на тренінговому занятті

Тренінгове заняття проводиться так. Спочатку вчитель фізичної культури подає на самостійне опрацювання основних питань теми тренінгу й дидактичний матеріал для вивчення питання. Потім на тренінговому занятті відбувається бесіда з учнями під керівництвом учителя-тренера з опрацьованих самостійно питань та викладається новий матеріал. У процесі тренінгу повинні бути використані рольові ігри та задачі за тематикою. Матеріал тренінгів поданий у додатку А.

3.2. Моніторинговий блок

Моніторинг включає визначення індивідуального стилю навчальної діяльності (ІСНД) на уроці фізичної культури за параметрами навчальної діяльності: група здоров'я, рівень фізичного розвитку, тип нервової системи, рівень екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, розвиток логічності мислення та пам'яті, рівень фізичної підготовленості та рухової активності, рівень самооцінки особистості, рівень мотивації та ставлення до фізичної культури [12].

Моніторинг проводиться на початку та наприкінці навчального року. Проміжні дослідження після завершення 2 та 3 чверті проводяться щодо визначення профілю рухової активності та показників фізичної підготовленості.

Для самоконтролю за динамікою параметрів навчальної діяльності учень самостійно заповнює "Карту самоконтролю" (додаток Б), де реєструє дані, отримані під час дослідження, що проводиться психологом школи за допомогою вчителя фізичної культури та соціального педагога.

За результатами досліджень у класі спостерігається три стилі навчальної діяльності: непродуктивний, перехідний та продуктивний. Зазначені стилі мають свої профілі для кожного учня окремо.

Існує чотири профілі продуктивного стилю, які подані на рис. 3. Указані профілі є калькою-шаблоном для порівняння одержаних результатів учнів.

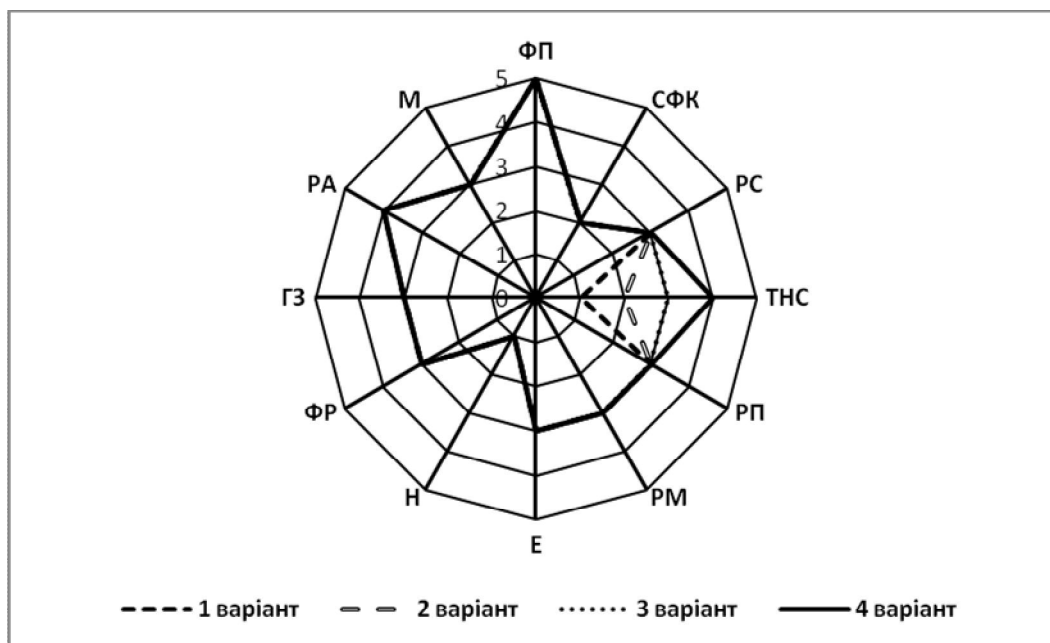


Рис. 3. Варіанти продуктивного стилю навчальної діяльності

Профілі спеціально організованої та спонтанної рухової активності і фізичної підготовленості будуються окремо за показниками і порівнюються з нормою окремо за віковими групами та статтю.

Наприклад, під час оцінювання індивідуального стилю навчальної діяльності учень В. 13 років, стать чоловіча, 6-й клас – отримує бали, що подані у таблиці 3. За результатами оцінки будується профіль стилю навчальної діяльності (рис. 4).

Таблиця 3

Кількісна оцінка ІСНД учня В.

Параметри індивідуального стилю навчальної діяльності	Бали
група здоров'я (ГЗ)	2
рівень фізичного розвитку (ФР)	1
тип нервової системи (ТНС)	1
рівень екстраверсії (Е)	1
рівень нейротизму (Н)	6
розвиток логічності мислення (РМ)	1
розвиток пам'яті (РП)	2
рівень фізичної підготовленості (ФП)	2
рівень рухової активності (РА)	4
рівень самооцінки особистості (РС)	2
рівень мотивації (М)	3
ставлення до фізичної культури (ВФК)	2
Сума балів	27

Під час порівняння з варіантами профілю необхідно відзначити що профіль учня В. не відповідає профілям продуктивного ІСНД і за кількісною оцінкою індивідуального стилю

навчальної діяльності учнів за середньою величиною значущих параметрів відповідає непродуктивному ІСНД.

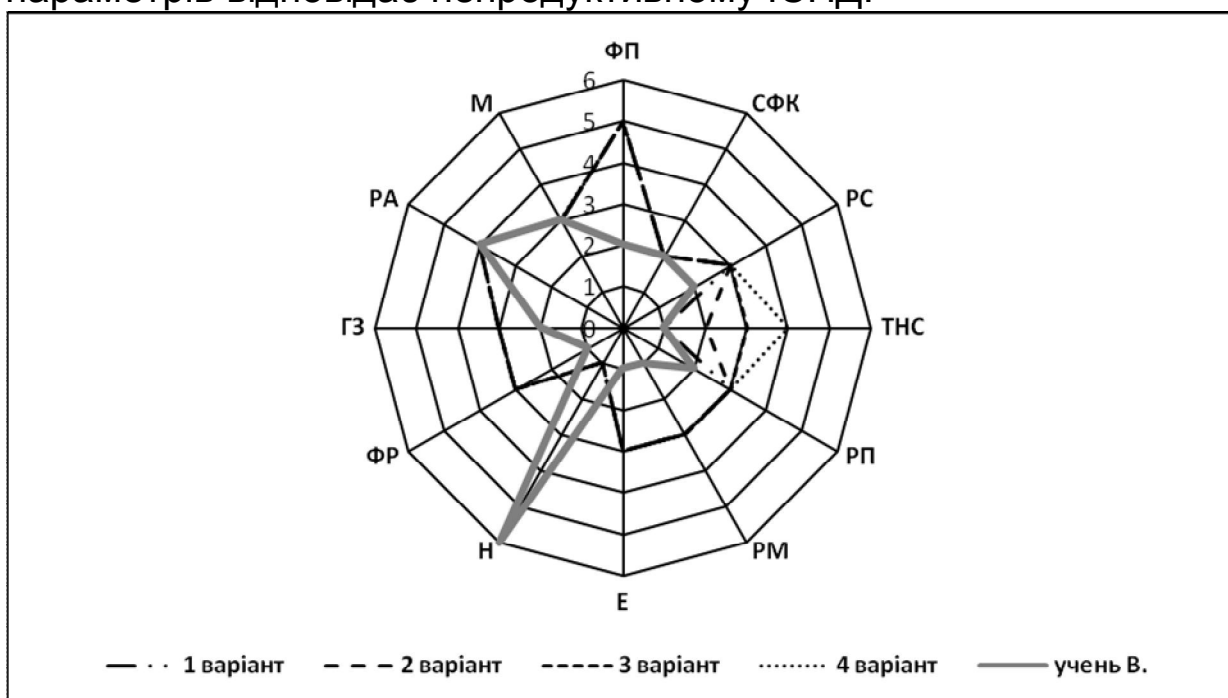


Рис. 4. Профіль індивідуального стилю навчальної діяльності учня В.

Наступним етапом є побудова профілю рухової активності та фізичної підготовленості і порівняння її з віковою нормою. Як видно з рисунків 5, 6 та 7, кожен учень, отримавши свої параметри, має можливість порівняти їх з необхідною нормою (табл. 4, додаток В) і під керівництвом учителя вдосконалити свій рівень та перейти до продуктивного стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури.

Таблиця 4

Шкала оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків (А.Г. Сухарєв, 1991)

Група	Тривалість рухового компонента, (год.)		
	Гіпокінезія	Гігієнічна норма	Гіперкінезія
хлопчики, дівчатка 10 років	<3,5	4,0–5,0	>5,0
хлопчики 11-14 років	<3,0	3,5–4,5	>5,0
дівчата 11-14 років	<3,0	3,5–4,5	>5,0
хлопці 15 років	<2,5	3,0–4,0	>4,5
дівчата 15 років	<3,0	3,5–4,5	>3,5

Для оцінки спеціально організованої рухової активності використовується час, витрачений на виконання ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), заняття у спортивних секціях (СС) та у секціях із загальної фізичної підготовленості (СФП), на заняття фізичними вправами за місцем проживання (ЗФП), на індивідуальні заняття та на урок фізичної культури (УФК) (рис. 5).

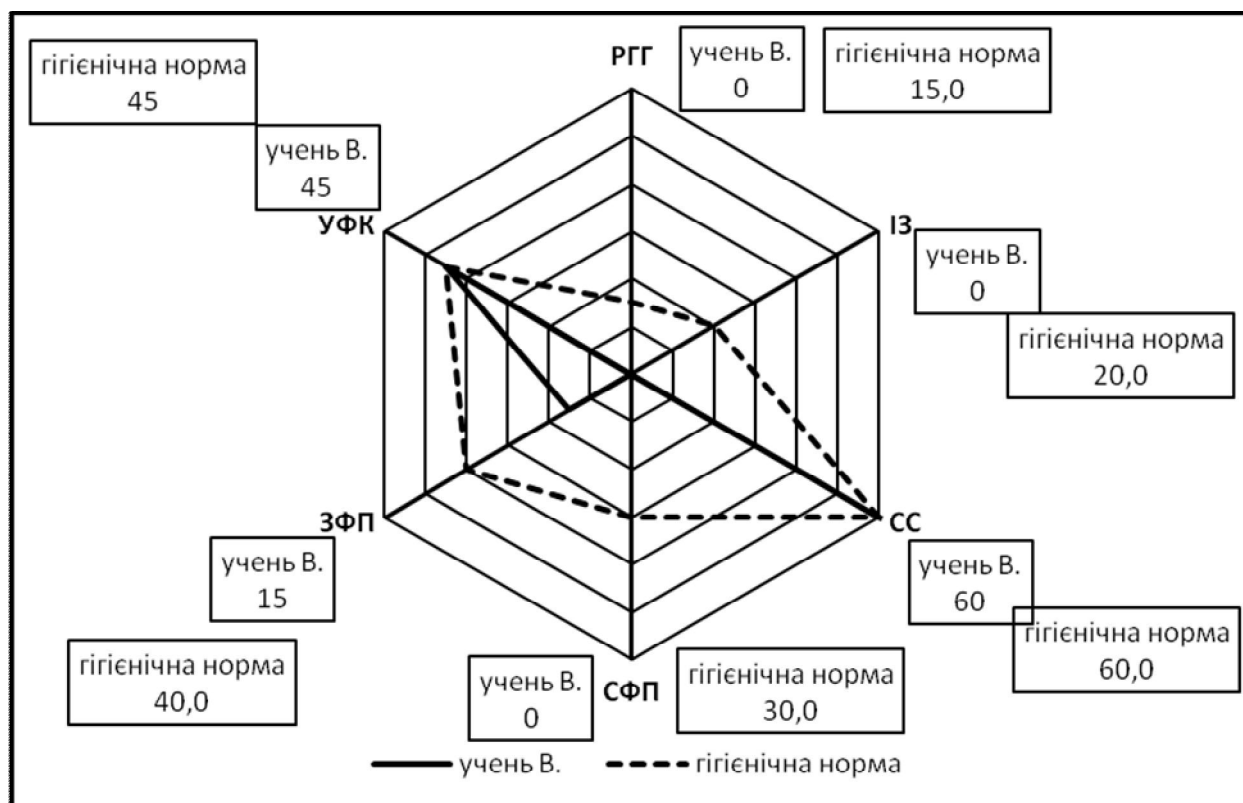


Рис. 5. Індивідуальний профіль спеціально організованої рухової активності учня В.

Доцільно відзначити, що активне пересування до школи (ДПШ) і зі школи (ДПД) включено для оцінки спонтанної рухової активності як не організованої спеціально фізичної активності.

Також до спонтанної рухової активності віднесені:

- перегляд телепередач (ТВ);
- робота за комп'ютером (К);
- прогулянки (П);
- виконання домашнього завдання (ДЗ);
- робота по господарству (РД);
- гігієнічні процедури (ГП);
- інші види діяльності (ІВР) (рис. 6).

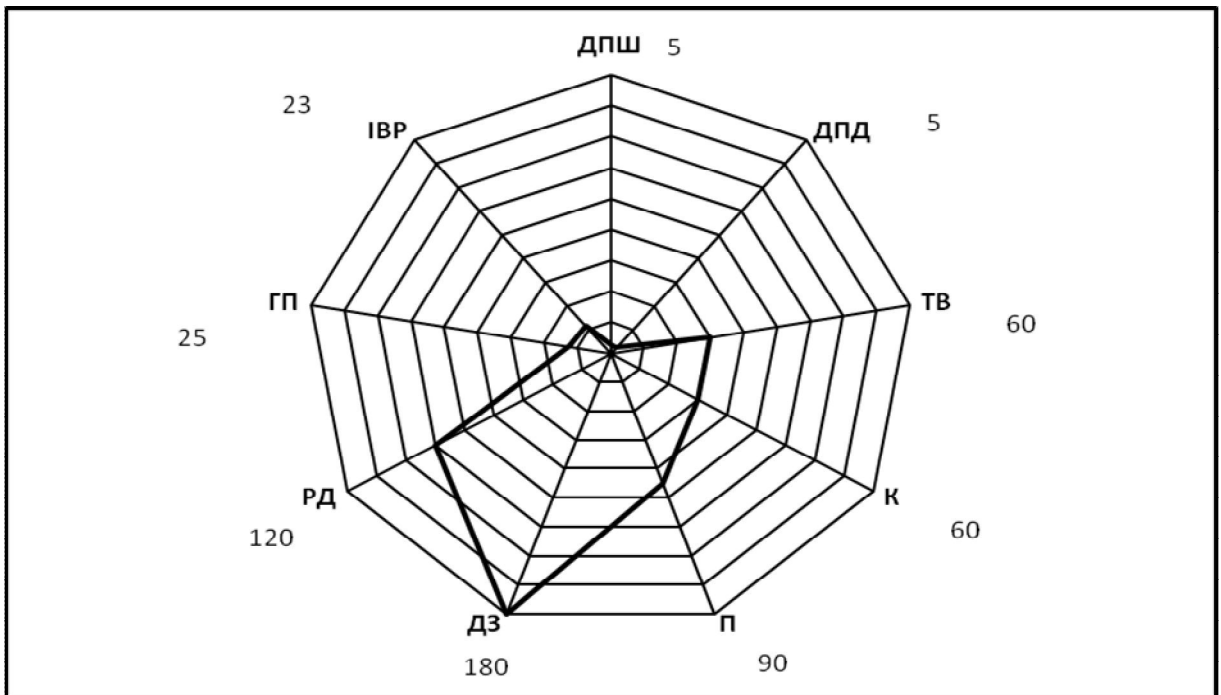


Рис. 6. Індивідуальний профіль спонтанної рухової активності учня В. (дані подані у хвилинали)

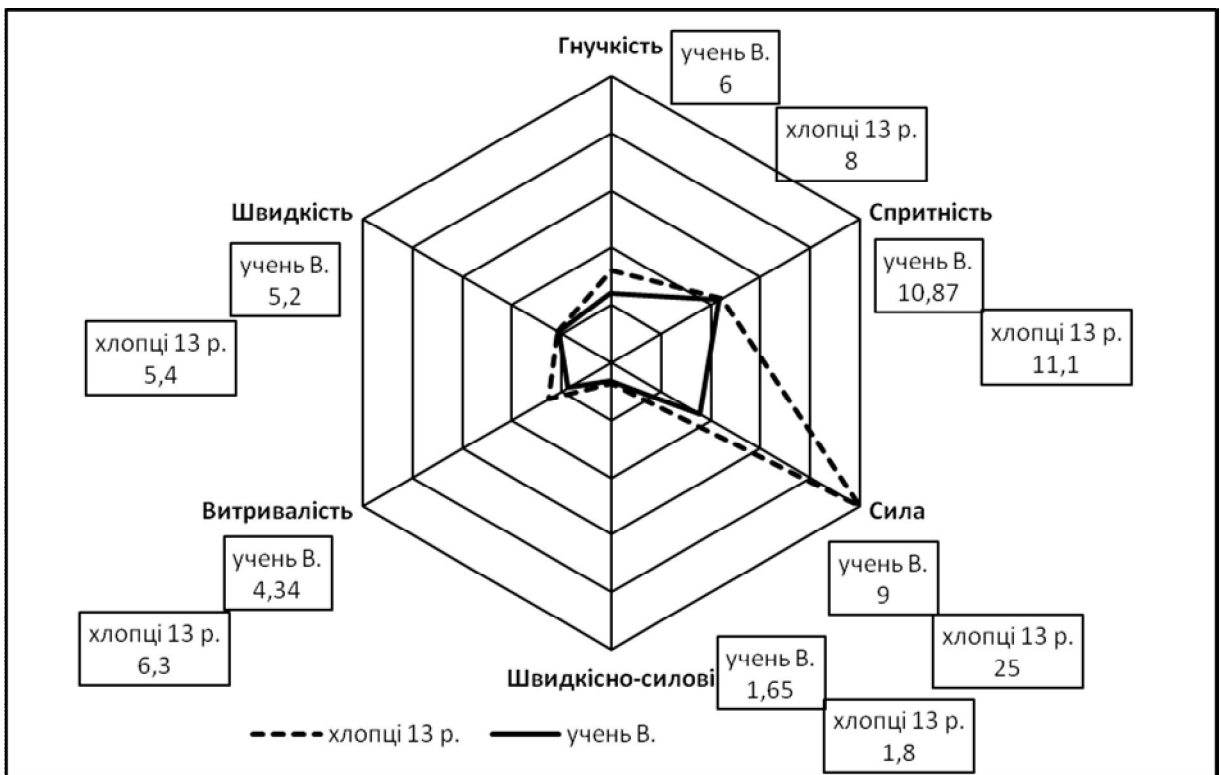


Рис. 7. Індивідуальний профіль фізичної підготовки учня В.

Отже, створюється уявлення про перспективи розвитку власних можливостей та зону найближчого розвитку кожного учня з урахуванням вікових особливостей.

3.3. Практичний блок

Практичний блок включає урок фізичної культури та позаурочні форми занять.

Основною умовою програми є відсутність змін плану, тематики та умов проведення уроку фізичної культури. Однак на уроці застосовується диференційований підхід до навантаження дитини з урахуванням стилю навчальної діяльності.

3.3.1. Урок фізичної культури

Урок фізичної культури проводиться відповідно до навчальної програми, включає підготовчу, основну та заключну частини. Основна частина уроку проводиться з урахуванням стилю навчальної діяльності. Необхідно враховувати характеристику стилів та особливості проявів їх у кожного учня. Так, непродуктивний стиль навчальної діяльності відповідає низькому рівню параметрів і становить 0–25 балів. При цьому учень може мати 66,7% параметрів з низьким рівнем й оцінкою 1 бал.

Перехідний стиль навчальної діяльності відповідає середньому рівню параметрів і становить 26–32 бали. При цьому величина параметрів коливається від 58,3% з показником 1 бал і до 75% параметрів з показником 2 бали, що у більшості характеристик параметрів відповідає середньому рівню.

Продуктивний стиль навчальної діяльності відповідає високому рівню параметрів і становить 33 і вище балів. При цьому величина стилю включає параметри із середнім рівнем й оцінкою 2 бали – 66,7% і 41,7% параметрів з оцінкою 3 бали і вище з якісною характеристикою високий показник.

Методика викладання матеріалу заняття повинна враховувати особливості розвитку пізнавальних процесів та особистісних якостей підлітків та рівень їх фізичного здоров'я. Для цього доцільно провести маркування команд у класі за стилями навчальної діяльності: маркування проводиться за вибором учителя та дитячого колективу за допомогою кольору, слогана чи назви команд. Маркування не є обов'язковою умовою й обирається вчителем з урахуванням психологічного клімату класу.

Для створення оптимальних умов для диференціації навантаження вчитель повинен користуватися спеціально

розробленою матрицею добору навантаження учням залежно від їх індивідуальних особливостей (додаток Д).

Розроблена матриця є лише додатковим матеріалом для роботи вчителя і не визначає принципу побудови занять, оскільки однією з умов програми є всебічний розвиток особистості учнів, а не однотипний. Користування матрицею дозволить учителю скоригувати свою діяльність і водночас зрозуміти невдачі у фізичному вихованні конкретного учня.

Також необхідно враховувати такі особливості у роботі з учнями: темп роботи, умови досягнення результату, характер виконання вправ та заборонені прийоми (додаток Е).

На уроці фізичної культури учень має змогу навчитися основних фізичних вправ, щоб надалі використовувати під час самостійних занять фізичною культурою.

Учитель протягом уроку звертає увагу учнів на вправи, що допоможуть підвищити рівень показників фізичної підготовленості, та наголошує на самостійному виконанні вправ індивідуально та разом з родиною для підвищення часу на спеціально організовану рухову активність.

У вільний від навчання час учням рекомендуються такі форми занять, які відповідають їх віковому розвитку (табл. 5).

Таблиця 5

Форми занять руховою активністю

Вікова група	Форми занять
10 років	Ранкова гігієнічна гімнастика, уроки фізичної культури, організовані перерви, секції та гуртки (спорт, танці тощо), заняття абонементних груп здоров'я, самостійні заняття і заняття з батьками, прогулянки
хлопці 11–14 років	Ранкова гігієнічна гімнастика, уроки фізичної культури, секції та гуртки (спорт, танці та ін.), абонементні групи, самостійні заняття, види фізичної рекреації
дівчата 11–14 років	Ранкова гігієнічна гімнастика, уроки фізичної культури, організовані перерви, секції, абонементні групи, самостійні заняття, прогулянки, види фізичної рекреації: степ-аеробіка, фітнес, шейпінг тощо
хлопці 15 років	Ранкова гігієнічна гімнастика, уроки фізичної культури, організовані перерви, секції, рекреативні, самостійні та організовані форми занять: силові види; танці
дівчата 15 років	Ранкова гігієнічна гімнастика, уроки фізичної культури, організовані перерви, секції, рекреативні, самостійні та організовані форми занять: шейпінг, фітнес, танці

3.3.2. Позаурочні форми занять фізичного виховання

Для вирішення поставлених завдань програми варто застосовувати з позаурочних форм занять у режимі шкільного дня фізкультхвилинки, фізкультурні паузи та рухові перерви у коридорі та на повітрі.

Фізкультурні хвилинки проводяться 2 рази протягом уроку (на 20–30-й та на 40-й хвилині уроку) за перших ознак втоми.

Основними завданнями фізкультурних хвилин є підвищення працездатності, зняття розумового та м'язового напруження, попередження порушень постави.

Методичні умови: тривалість 2,5–3 хв, кількість вправ – 3–4, повторення 6–8 разів.

Орієнтовні комплекси фізкультхвилин подані у додатку Ж.

Фізкультпаузи відрізняються від фізкультхвилин змістом і тривалістю.

Комплекси вправ повинні включати піднімання та опускання рук, нахили та повороти тулуба, згинання та розгинання пальців, поперемильне піднімання ніг, присідання, стрибки тощо. Кількість вправ збільшується до 5–7, тривалість проведення – 5–10 хвилин. При цьому рекомендується кожні 50–60 хвилин занять проводити фізкультурні паузи. Фізкультурні паузи застосовують на перервах, у групі продовженого дня та домашніх умовах. До змісту фізкультпауз можна включати повільний біг, рухливі ігри та ін. Орієнтовні комплекси фізкультурних пауз подані у додатку З.

Проводити фізкультпаузу потрібно в добре провітреній кімнаті, класі, а за сприятливих погодних умов найкраще на свіжому повітрі.

Заняття фізичними вправами та іграми на рухливих перервах у режимі навчального дня мають на меті:

- призупинити під час робочого дня розвиток процесів гальмування у корі головного мозку, попередити розвиток розумової втоми школяра;
- переключити увагу учнів з розумової роботи на емоційний руховий вид діяльності;
- сприяти всебічному розвитку та зміцненню здоров'я учнів.

Для організації рухливої перерви необхідно виділити перерву після третього уроку тривалістю 40 хвилин. Фізичні вправи та ігри варто проводити протягом 20–25 хвилин. Якщо не можна одночасно проводити цю перерву, пропонуємо виділити дві перерви по 30 хвилин (на фізичні вправи, ігри та розваги) після

третього уроку (5–9 класи) або інший зручний для школи варіант) (додаток К).

Для підтримки розвитку позакласних та позашкільних занять у вигляді секцій з виду спорту, із загальної фізичної підготовленості, фізкультурних занять у ДЮСШ, фітнес-центрах та інших закладах з учнями проводилися бесіди, на уроках фізичної культури уточнювалися здібності школярів та їх спрямованість на певний вид спорту.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тематика та зміст тренінгових занять

Тренінг № 1

Тема: Основні поняття фізичної культури (2 год.)

Матеріал для ознайомлення. **Фізична культура** – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й покращання основних життєво важливих знань, рухових умінь і навичок, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також набуття і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем, є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Фізичний стан (за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів) характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.

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

Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій утворює фізичну діяльність.

Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання. За цією ознакою вправи поділяються на загальнорозвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні та ін. У свою чергу, залежно від значущості у відповідному виді фізкультурної діяльності вони можуть мати певні різновиди, наприклад, спортивні вправи поділяються на змагальні, спеціально-підготовчі та загально підготовчі.

Змагальні вправи – являють собою рухові дії, що є предметом спортивної спеціалізації і виконуються відповідно з правилами змагань з певного виду спорту.

Спеціальнопідготовчі вправи – це вправи, що є певними варіантами змагальної вправи. Обов'язковою ознакою цих вправ є суттєва подібність зі змагальною дією як за формою, так і за характером прояву зусиль. Загальнопідготовчі вправи – це решта вправ, які включені до спортивного тренування і є насамперед, засобами загальної підготовки спортсмена.

Класифікація вправ за їх переважним впливом на розвиток окремих якостей (здібностей) людини. За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних, вольових здібностей та ін.

Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок. Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, металеві та інші вправи.

Класифікація вправ за структурою рухів. Поділяються на циклічні, ациклічні та змішані вправи. До групи циклічних вправ належать ходьба, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді, пересування на лижах, біг на ковзанах тощо, їх характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність та зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ належать: метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядах, ривок і поштовх штанги та ін. Тут кожна вправа є закінченою дією, якщо вона буде багаторазово повторюватися, то не стане циклічною, тому що повторення не впливає із самої дії. До змішаних вправ належать такі, в яких поєднуються дії циклічного й ациклічного типів. До цієї групи входять стрибки у довжину з розбігу, стрибки із жердиною, метання списа з розбігу тощо.

Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп. Залежно від того, на які м'язові групи вони впливають, виділяють вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового пояса, плеча, передпліччя, кисті, таза, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується під час складання комплексів силових вправ у процесі проведення занять з бодібілдингу, атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту та ін.

Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів. При цьому виділяють динамічні вправи, якщо у процесі виконання будь-якої дії м'язи, скорочуючись, укорочуються або подовжуються; статичні (ізометричні), у процесі виконання яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, тобто ті, що одночасно поєднують обидва режими роботи м'язів.

Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі. Розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окиснення; анаеробного характеру, виконання яких відбувається у безкисневих умовах; аеробно-анаеробні вправи, тобто змішаного характеру.

Класифікація вправ за інтенсивністю роботи. Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому групування та рівні градації вправ за цією ознакою в окремих видах фізичної культури можуть бути різними. Як правило, вони поділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

Тренінг № 2

Тема: “Організм людини як єдине ціле” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. Стомлення – це викликане працею тимчасове зменшення працездатності. Навчання – активна взаємодія між тим, хто навчає, і тим, кого навчають,

унаслідок чого у того, кого навчають, формуються визначені знання, уміння і навички.

Тренінг № 3

Тема: “Особливості формування фізичних якостей організму” (2 год.)

Матеріал для ознайомлення. Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість тощо. **Фізична підготовленість** – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, льотчиків та ін.). **Сила** – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. **Абсолютна сила людини** – це здатність долати найбільший опір або протидіяти йому м'язовим напруженням. **Відносна сила** – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла.

Витривалість – це здатність до ефективного виконання вправи, долаючи стомлення, що розвивається.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою.

Тренінг № 4

Тема: “Поняття про особистісні якості людини” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Людина народжується як індивід, як суб'єкт суспільства з притаманними їй природними здібностями, формується як особистість у системі суспільних відносин. Особистість – людина, соціальний індивід, який поєднує риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально-неповторного. Індивідуальність – це цілісна характеристика окремої людини, її оригінальність, самобутність її психічного складу. Не кожен індивід є індивідуальністю. Для цього треба стати особистістю. Розвиток людини – процес становлення та формування її особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання.

Пам'ять – одна з психічних функцій, розумової діяльності, призначена зберігати, накопичувати і відтворювати інформацію, здатності тривало зберігати інформацію про події зовнішнього світу і реакції організму і багато разів використовувати її у сфері свідомості для організації подальшої діяльності.

Існують різні типології пам'яті:

за сенсорними системами – зорова (візуальна) пам'ять, моторна (кінестетична) пам'ять, звукова пам'ять;

за організацією запам'ятовування – епізодична пам'ять, семантична пам'ять, процедурна пам'ять;

за тимчасовими характеристиками – довготривала пам'ять і короткочасна пам'ять.

Увага – вибірна спрямованість на певний об'єкт, зосередження на ньому.

Мимовільна увага (пасивна) – вид уваги, коли відсутній свідомий вибір на пряму і регуляції.

Довільна увага – вид уваги, коли суб'єкт свідомо обирає об'єкт уваги.

Мислення (психологія) (одна з психічних функцій) – психічний процес віддзеркалення і пізнання істотних зв'язків і відносин предметів та явищ об'єктивного світу.

Темперамент – сукупність індивідуальних психічних особливостей особи.

Меланхолік – легко ранима, схильна до постійного переживання різних подій людина, яка мало реагує на зовнішні чинники. Свої астенічні переживання вона не може стримувати зусиллям волі, підвищено вразлива, легко емоційно ранима.

Флегматик – повільна, незворушна, має стійкі прагнення і настрої, зовні скупа на прояв емоцій і відчуттів. Проявляє завзятість і наполегливість в роботі, залишаючись спокійною і врівноваженою. У роботі продуктивна, компенсуючи свою повільність старанністю.

Сангвінік – жива, гаряча, рухома людина, з частою зміною настрою, вражень, з швидкою реакцією на всі події, що відбуваються навколо, досить легко примиряється зі своїми невдачами і неприємностями. Зазвичай сангвініки володіють виразною мімікою. Дуже продуктивна в роботі, коли їй цікаво, сильно збуджується, якщо робота не цікава, ставиться до неї байдуже, їй стає нудно.

Холерик – швидка, пристрасна, поривчаста, проте абсолютно неврівноважена, із настроєм, що різко змінюється, з емоційними спалахами, швидко виснажувана людина. У неї немає рівноваги нервових процесів, що різко відрізняє її від сангвініка. Холерик, захоплюючись, безладно розтрачує свої сили і швидко виснажується.

Тренінг № 5

Тема: “Роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Тренінг проводиться без додаткових матеріалів.

Тренінг № 6

Тема: “Поняття про індивідуальний стиль навчальної діяльності учня на уроці фізичної культури” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Тренінг проводиться без додаткових матеріалів.

Тренінг № 7

Тема: “Рухова активність людини” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Гіподинамія – малорухомий спосіб життя. Рухова активність складається із суми рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи (на роботу).

Тренінг № 8

Тема: “Здоровий спосіб життя” (ЗСЖ) (2 год.)

Матеріал для ознайомлення. ЗСЖ – це сформований вид життєдіяльності, що уможливорює збереження здоров'я людини та профілактику захворювань і негативних звичок.

Складові ЗСЖ: дотримання режиму праці та відпочинку, планування свого життя; дотримання правил особистої гігієни та виробничої санітарії, створення комфортних умов для життєдіяльності; оптимальна рухова активність (фізична культура) залежно від стану здоров'я, віку; раціональне харчування; загартовування, використання природних чинників; уміння володіти собою; психогігієна; відсутність шкідливих звичок; оптимізм, віра в добро і справедливість; перевірка свого рівня здоров'я, своєчасний медичний огляд; уміння правильно надати долікарську допомогу при травмах, отруєннях, нещасних випадках, гострих захворюваннях; гігієна статевого життя; перебування на свіжому повітрі.

Тренінг № 9

Тема: “Поняття про шкідливі звички” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо, у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову, – це звичка. Іншими словами, звичка – це особлива форма поведінки людини, яка проявляється у її схильності робити певні дії, що закріпилися внаслідок багаторазового їх повторення. Звичка є важливим аспектом життя людини. Щодо здоров'я людини, її способу життя, звички можуть бути корисними і шкідливими. Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття. Чим раніше вони сформувалися, тим міцніше її здоров'я, тим легше їй уникнути шкідливих звичок. Шкідливі звички, навпаки, руйнують її волю і здоров'я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя. Шкідливі звички з'являються у різному віці. Чим раніше вони утворюються, тим згубніше впливають і тим складніше їх позбутися. Шкідливі звички – це постійно повторювані дії, які не збігаються з нормами моралі та етикету, що діють у суспільстві.

Тренінг № 10

Тема: “Олімпійські ігри” (1 год).

Матеріал для ознайомлення. Олімпіади – найбільші міжнародні комплексні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки. Традиція, що існувала в Стародавній Греції, була відроджена наприкінці XIX століття французьким громадським діячем П'єром де Кубертенем. Олімпійські ігри відомі також як Літні Олімпійські ігри, проводилися кожні чотири роки, починаючи з 1896 р., за винятком років, що припали на світові війни. У 1924 році були встановлені Зимові Олімпійські ігри, які спочатку проводилися в той самий же рік, що й літні. Проте, починаючи з 1994 р., час проведення зимових Олімпійських ігор зрушений на два роки щодо часу проведення літніх ігор.

Спорт (англ. sport, скорочення від первинного disport – “гра”, “розвага”) – організована за певними правилами діяльність людей, що полягає у зіставленні їх фізичних й інтелектуальних здібностей, а також підготовка до цієї діяльності і міжособові відносини, що виникають в її процесі.

Спортом є специфічний рід фізичної й інтелектуальної активності, що здійснюється з метою змагання, а також цілеспрямованої підготовки до них шляхом розминки, тренування, у поєднанні з відпочинком, прагненням поступового поліпшення фізичного здоров'я, отримання морального і матеріального задоволення, прагнення до досконалості, поліпшення особистих, групових й абсолютних рекордів, слави, поліпшення власних фізичних можливостей і навичок. Види спорту:

- циклічні – бігові дисципліни легкої атлетики, плавання, веслування академічне, веслування на байдарках і каное, велосипедний спорт, швидкісний біг на ковзанах, шорт-трек, лижні гонки;
- швидкісно-силові – важка атлетика, легкоатлетичні стрибки і метання; стрибки на лижах з трампліна;
- складнокоординаційні – спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки у воду, стрільба стендова, стрільба кульова, стрільба з лука, синхронне плавання, фігурне катання, парусний спорт, кінний спорт, фристайл;
- єдиноборство – бокс, фехтування, боротьба вільна, боротьба греко-римська, дзюдо, теквондо;
- спортивні ігри – баскетбол, бадмінтон, бейсбол, волейбол, гандбол, футбол, хокей з шайбою, хокей на траві, настільний теніс, теніс, пляжний волейбол, керлінг;
- багатоборства і комбіновані види – сучасне п'ятиборство, легкоатлетичне

десятиборство і семиборство, триатлон, лижне двоєборство, біатлон.

Тренінг № 11

Тема: “Види спорту: легка атлетика” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Легка атлетика – сукупність видів спорту, що об’єднує такі дисципліни, як: біг, ходьба, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диска, списа, молота, ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту.

Тренінг № 12

Тема: “Види спорту: футбол” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Футбол – командний вид спорту, в якому метою є забити м’яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук) найбільшу кількість разів. Сьогодні найпопулярніший і наймасовіший вид спорту у світі.

Тренінг № 13

Тема: “Види спорту: єдиноборство” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Єдиноборство – види спорту або бойові мистецтва, що припускають, що учасники змагаються удвох, один на один, без застосування вогнепальної зброї.

Мета єдиноборства – діючи в межах обумовлених правил, проводити прийоми, які можуть завдати супернику максимальної фізичної шкоди або поставити його в не вигідне положення, а також відповідно захиститися від аналогічних прийомів суперника. Потрібно розділити поняття єдиноборство і бойові мистецтва. Не всяке бойове мистецтво є єдиноборством, так само як і не всяке єдиноборство може бути визнане бойовим мистецтвом. З одного боку, бойове мистецтво може мати на меті бій більш ніж двох супротивників, як наприклад в айкідо. З другого боку, в бойових мистецтвах важливу роль відіграють духовні принципи і навіть релігійні постулати, тоді як в єдиноборстві все побудовано на спортивних принципах або розглядається у прикладному аспекті.

Тренінг № 14

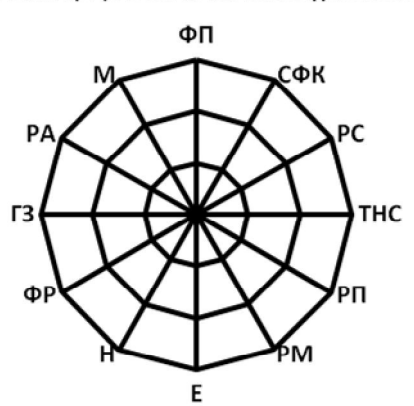
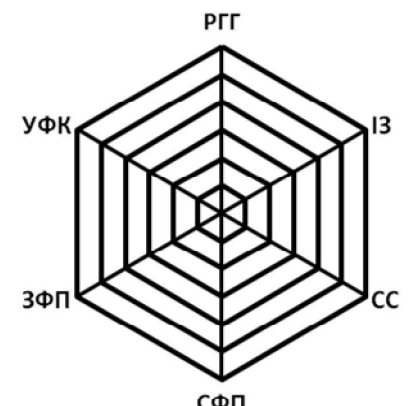
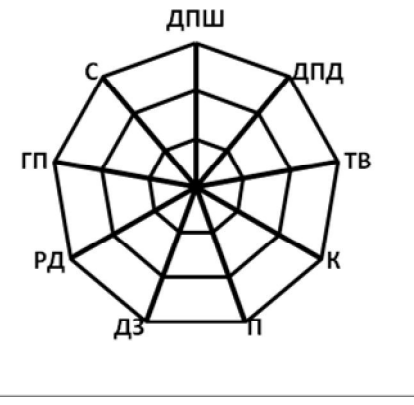

Тема: “Види спорту: аеробіка” (1 год.)

Матеріал для ознайомлення. Аеробіка (відома також під назвою ритмічна гімнастика) – гімнастика під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ. Комплекс вправ включає ходьбу, біг, стрибки, вправи на гнучкість. Результат регулярних занять аеробікою – підтримка тіла в тонусі, тренування м’язів і шкіри, загальне оздоровлення організму. Використовується у профілактичних і лікувально-оздоровчих цілях.

Додаток Б КАРТА САМОКОНТРОЛЮ

ПІП _____
 Дата народження _____ Вік _____
 Стать _____ Клас _____

Параметри навчальної діяльності	Бали			
	I	II	III	IV
група здоров'я (ГЗ)				
рівень фізичного розвитку (ФР)				
тип нервової системи (ТНС)				
рівень екстраверсії (Е)				
рівень нейротизму (Н)				
розвиток логічності мислення (РМ)				
розвиток пам'яті (РП)				
рівень фізичної підготовленості (ФП)				
рівень рухової активності (РА)				
рівень самооцінки особистості (РС)				
рівень мотивації (М)				
ставлення до фізичної культури (СФК)				
сума балів				

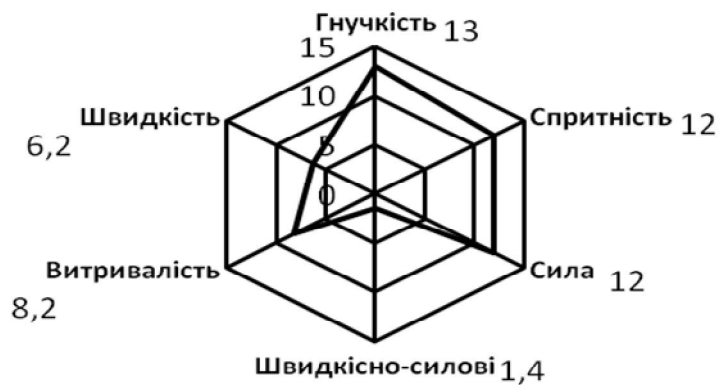
<p style="text-align: center;">індивідуальний профіль стилю навчальної діяльності</p> 	<p style="text-align: center;">індивідуальний профіль спеціальної рухової активності</p> 
<p style="text-align: center;">індивідуальний профіль спонтанної рухової активності</p> 	<p style="text-align: center;">індивідуальний профіль фізичної підготовленості</p> 

Додаток В

хлопці 11 років



дівчата 11 років



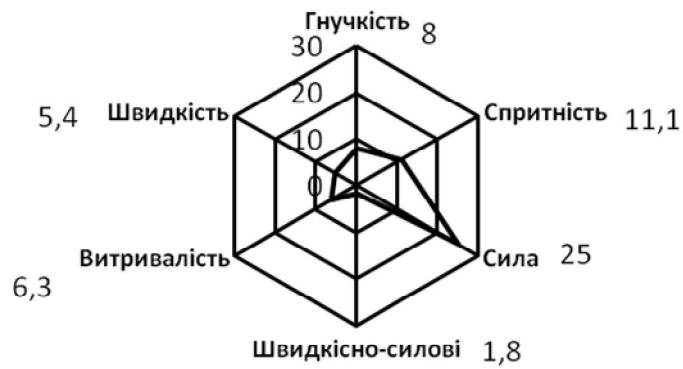
хлопці 12 років



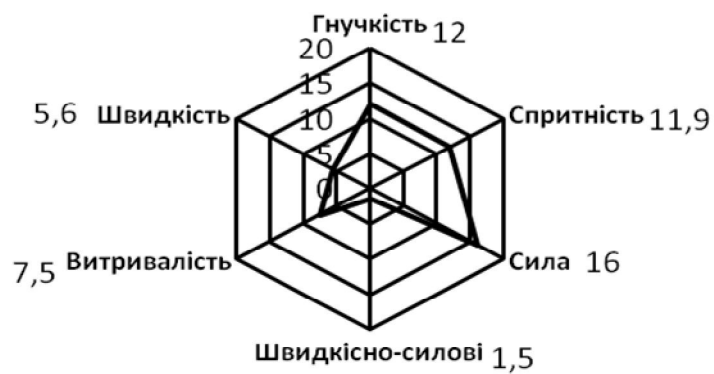
дівчата 12 років



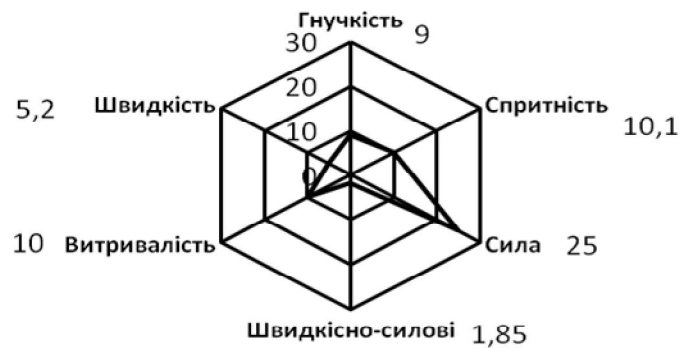
хлопці 13 років



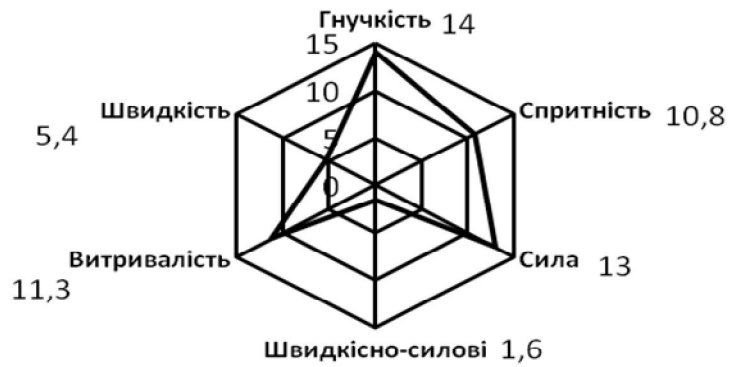
дівчата 13 років



хлопці 14 років



дівчата 14 років



хлопці 15 років



дівчата 15 років



Додаток Д
Матриця спортивної орієнтації за параметрами
навчальної діяльності

Параметри	Рівні	Вид спорту												
		*Б ^К	Б ^Д	М	С	ВС	ЛС	ХГ	А	Ф	Б	В	Г	РІ
Пам'ять	високий	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+
	середній							+	+	+	+	+	+	+
	низький							+	+	+	+	+	+	+
Мислення	високий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	середній	+								+	+	+	+	+
	низький	+								+	+	+	+	+
Емоційна стабільність	виражена	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+
	помірна	+		+	+			+	+					+
	не виражена	+		+	+			+	+					+
Екстраверт									+	+	+	+	+	
Інтроверт		+			+			+	+					
Холерик		+						+	+	+	+	+	+	
Сангвінік										+	+	+	+	
Флегматик			+			+	+							
Меланхолік		+												
Самооцінка	норма	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+
	завищена													
	занижена													
Тип нервової системи	сильний, врівноважений, інертний		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	сильний, врівноважений, рухливий	+		+	+			+	+	+	+	+	+	+
	сильний невірноважений, рухливий	+			+									+
	слабкий													+
Параметри	Рівні	*Б ^К	Б ^Д	М	С	ВС	ЛС	ХГ	А	Ф	Б	В	Г	РІ
Вид спорту														

*Примітки: * – Б^К – біг на короткі дистанції; Б^Д – біг на довгі дистанції; М – метання; С – стрибки; ХГ – художня гімнастика; А – акробатика; ВС – велоспорт; ЛС – лижний спорт; Ф – футбол; Б – баскетбол; В – волейбол; Г – гандбол; РІ – рухливі ігри.

Додаток Е
Індивідуальні особливості засвоєння фізичних вправ учнями
з різними індивідуально-типологічними властивостями
(за Т.Ю. Круцевич, 1990 р.)

Індивідуально-типологічні властивості		Короткий строк підготовки	Досягнення результату	Виконання фізичних вправ	Заборонено
Холерик		Зниження готовності до подолання труднощів	Позитивний приклад учителя	Швидко схоплює сутність завдання, однотипність та великі зусилля переносить погано	Приватні бесіди
Сангвінік		Підвищення готовності до подолання труднощів	Колективна робота	Швидко схоплює сутність завдання, однотипність та великі зусилля переносить погано. Фізичні вправи виконує легко, скоординовано	Підвищення голосу
Флегматик		Підвищення готовності до подолання труднощів	Звертати увагу на досягнення	Рухи неспішні, скоординовані. Якісно виконують однотипні вправи. В тих випадках, коли необхідна швидкість, проявляють себе гірше	Підвищення голосу
Меланхолік		Зниження готовності до подолання труднощів	Похвала, допомога, приклад	Найгірша рухова активність, невпевненість у собі, погана координація	Підвищення голосу
Тип нервової системи	сильний, врівноважений, інертний	Підвищення готовності до подолання труднощів		Рухи неспішні, скоординовані. Якісно виконують однотипні вправи. В тих випадках, коли необхідна швидкість, проявляють себе гірше	
	сильний, врівноважений, рухливий	Підвищення готовності до подолання труднощів		Швидко схоплює сутність завдання, однотипність та великі зусилля переносить погано. Фізичні вправи виконує легко, скоординовано	
	сильний нерівноважений, рухливий	Зниження готовності до подолання труднощів		Недостатня координація, особливо на перших етапах опанування вправ. Не може якісно виконувати до кінця монотонні вправи	
	слабкий	Зниження готовності до подолання труднощів		Найгірша рухова активність, невпевненість у собі, погана координація	

Додаток Ж
Комплекс фізкультхвилинок № 1 для учнів 5–7 класів

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – стоячи біля парти. 1–3 – піднятися навшпиньки, руки через сторони вгору. 4 – в. п.	Темп виконання повільний	4–6 разів
2	В. п. – руки перед грудьми, пальці переплетені. 1–2 – руки вперед, долонями назовні. 3–4 – в. п.	Темп виконання середній	4–6 разів
3	В. п. – руки на пояс. 1 – нахил тулуба вправо. 2 – в. п. 3 – напівприсід, руки вперед. 4 – в. п. 5–8 – те саме з нахилом ліво.	Темп виконання середній	4–5 разів
4	В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1–3 – три нахили тулуба назад. 4 – в. п.	Темп виконання середній, дихання довільне	4–5 разів

Комплекс фізкультхвилинок № 2 для учнів 5–7 класів

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – руки до плечей, стоячи біля парти. 1 – руки в сторони, потягнутися (вдих). 2 – в. п. (видих). 3 – руки в сторони, потягнутися (вдих). 4 – в. п. (видих).	Темп виконання середній	4–6 разів
2	В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – нахил тулуба вправо, праву руку ковзанням по нозі вниз, ліву ковзанням по тулубу вгору. 2 – повернутися у в. п. 3 – те саме у лівий бік. 4 – в. п.	Темп виконання середній, дихання довільне	4–6 разів
3	В. п. – основна стійка. 1–3 – піднятися навшпиньки, руки за голову, прогнутися. 4 – повернутися у в. п.	Темп виконання середній, дихання довільне	4–6 разів
4	В. п. – руки на пояс. 1–2 – напівприсід, руки вперед. 3–4 – в. п. Прийняти положення правильної постави і зберігати її 5–6 секунд.		4–6 разів

Комплекс фізкультхвилинок № 1 для учнів 8–9 класів

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – руки за голову, стоячи біля парти. 1–2 – відвести лікті назад, прогнутися (вдих). 3–4 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний	4–6 разів
2	В. п. – руки на пояс. 1–2–3–4 – колові рухи головою у правий бік. 1–2–3–4 – колові рухи головою у лівий бік.	Темп виконання середній, дихання довільне	4–5 разів
3	В. п. – руки до плечей, лікті в сторони. 1 – поворот тулуба вправо. 2 – в. п. 3–4 – те саме в лівий бік. 5 – нахил уперед прогнувшись. 6 – в. п. 7 – нахил назад. 8 – в. п.	Темп виконання середній. дихання довільне	3–4 разів
4	В. п. – руки на пояс. 1 – підняти плечі вгору, піднятися навшпиньки. 2 – в. п.	Стежити за поставою, дихання довільне	4–5 разів

Комплекс фізкультхвилинок № 2 для учнів 8–9 класів

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – руки на пояс, стоячи біля парти. 1–2–3 – нахил тулуба назад. 4 – в. п.	Темп виконання середній, дихання довільне	4–6 разів
2	В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – нахил уперед, руки в сторони (видих); 2 – в. п (вдих).	Голову не опускає, дивитися вперед, дихання рівномірне	4–6 разів
3	В. п. – стоячи боком, обличчям до парти, руки на парті. 1 – напівприсід (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – напівприсід (видих). 4 – в. п. (вдих).	Темп виконання повільний	4–6 разів
4	В. п. – кисті в замок перед грудьми. 1–2–3 – руки вперед, долонями назовні. 4 – в. п.	Голову не опускає, дивитися вперед	4–6 разів

Додаток 3
Комплекс фізкультпаузи на уроці № 1

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – основна стійка, руки за голову. 1–2 – руки вгору, піднятися навшпиньки (вдих). 3–4 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний	4–5 разів
2	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2–3 – нахил тулуба вправо (вліво), ліва рука (права) за головою (видих). 4 – в. п. (вдих)	Темп виконання середній	4–6 разів
3	В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – присісти, руки вперед (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – присісти, руки в сторони (видих). 4 – в. п. (вдих).	Темп виконання середній	4–5 разів
4	В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – поворот тулуба вліво, руки в сторони (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – поворот тулуба вправо, руки в сторони (видих). 4 – в. п. (вдих).	Темп виконання середній	4–5 разів
5	В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – стрибок ноги нарізно. 2 – стрибок ноги разом.	Дихання довільне	5–10 стрибків

Комплекс фізкультпаузи на уроці № 2

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – основна стійка. 1 – праву ногу назад на носок, прогнутися (вдих). 2 – в. п. (видих). Те саме з лівої ноги.	Темп виконання повільний	6–8 разів
2	В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1–4 – колові рухи зігнутими руками вперед. 5–8 – колові рухи зігнутими руками назад.	Темп виконання середній, дихання довільне	6–8 разів
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – присісти на всій ступні, руки вперед (видих). 2 – в. п. (вдих).	Темп виконання середній, дихання довільне	6–8 разів

4	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил уліво (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – нахил управо (видих). 4 – в. п. (вдих).	Темп виконання середній	8–10 разів
5	В. п. – основна стійка. 1–4 – колові рухи головою вправо. 5–8 – колові рухи головою вліво.	Темп виконання середній	4–6 разів

Комплекс фізкультпаузи на уроці № 3

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1–2–3 – пружинисте відведення рук у сторони. 4 – в. п.	Темп виконання повільний	6–8 разів
2	В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2–3 – нахил тулуба вперед, торкаючись пальцями носків ніг (видих). 4 – в. п. (вдих).	Темп виконання середній, дихання довільне	6–8 разів
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці зчеплені. 1–2–3 – пружинисте присідання на повну ступню (видих). 4 – в. п. (вдих).	Темп виконання середній, дихання довільне	6–8 разів
4	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – ліву руку за голову, поворот голови вправо. 2 – в. п. 3–4 – те саме в інший бік.	Темп виконання середній, дихання рівномірне	8–10 разів
5	В. п. – стійка ноги разом, боком до опори, триматися за неї рукою. 1 – мах лівою вперед. 2 – в. п. 3 – мах лівою вліво. 4 – в. п. 5–8 – те саме правою ногою.	Темп виконання середній, дихання рівномірне	4–6 разів
	В. п. – основна стійка. 1–4 – стрибки на правій, лівій та обох ногах. Після стрибків почати ходьбу.	Дихання рівномірне	6–8 разів

Додаток К **Програма рухливих перерв**

Рухлива перерва з учнями 5–9 класів **в осінньо-весняний період**

Місце проведення: спортивний майданчик школи. Форма одягу – повсякденна: юнаки займаються в майках або футболках, взуття спортивне.

1 частина заняття. Шикування на майданчику. Різновиди ходьби, повільний біг, загальнорозвивальні вправи в русі та на місцях без предметів.

2 частина заняття. Рекомендується виконання вправ у групах паралельних класів. Юнаки 9–11 класів – гра в баскетбол (правила гри спрощені). Хлопчики 7–8 класів – гра в ручний м'яч. Хлопчики 6 класів – подолання смуги перешкод. Хлопчики 5 класів – рухливі ігри, естафети.

Дівчата 7–11 класів – гра у волейбол (правила гри спрощені). Дівчатка 5–6 класів – рухливі ігри, спортивні розваги, стрибки через скакалку.

3 частина заняття. Вправи на відновлення, дихальні вправи виконуються на місцях занять. Організований перехід до школи.

Згідно із заздалегідь складеним графіком доцільно щоденно змінювати місця занять та виконання вправ у другій частині заняття. Для учнів 5–11 класів також рекомендуються рухливі ігри, естафети різної інтенсивності, вправи з м'ячами (передачі, ловіння, кидки тощо).

Рухлива перерва для учнів 5–9 класів в **осінньо-весняний період**

Місце проведення: спортивний майданчик школи. Форма одягу – повсякденна. Якщо потрібно, учні одягнуть куртки, легкі пальта, взуття спортивне або на низькій підшві.

1 частина заняття. Шикування в колону по два. Прискорена ходьба (200 м) 2–3 рази з енергійними рухами руками. Ходьба з виконанням дихальних вправ.

2 частина заняття. Біг дріботливий (200–250 м) 2–3 рази. Перешикування в колону по одному. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Перехід до місця занять групами. Проводяться ігри середньої та високої інтенсивності, естафети, з

бігом, стрибками, перешкодами, м'ячами, проводяться ігри за спрощеними правилами у футбол, волейбол, ручний м'яч, бадмінтон та ін.

3 частина заняття. У групах виконуються вправи для врівноваження дихання, на координацію рухів, увагу. Організований перехід до школи.

Комплекси вправ для рухових перерв у зимовий період

Комплекс вправ № 1

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	Ходьба на місці з високим підніманням стегна. Рухи руками широкі, вільні. Дихання рівномірне: на 4 кроки вдих, на 4 кроки видих. Звернути увагу на правильну координацію роботи рук і ніг.		30–40 с.
2	В. п. – основна стійка. 1 – руки в бік (вдих). 2 – руки вгору, підвестися навшпиньки, потягнутися і подивитися на руки (видих). 3 – опуститися на всю ступню, руки в сторони (вдих). 4 – руки вниз (видих).	Темп виконання повільний	10–12 разів
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс, нахил тулуба (вдих). 1 – в. п. (видих). 2 – прогнутися назад (вдих). 3 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний	10–12 разів
4	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил ліворуч. 2 – нахил праворуч.	Темп виконання повільний	10–12 разів
5	В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – присісти на всій ступні (вдих). 2 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний	10–12 разів
6	В. п. основна стійка, руки на поясі. Стрибки на місці на двох ногах. Стрибки виконувати м'яко на носках, дихання рівномірне. Виконати стрибки, почати ходьбу на місці.		20–30 стрибків

Комплекс вправ № 2

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–4 – ходьба на місці навшпиньки (вдих). 5–8 – звичайна ходьба (видих).	Виконати у повільному темпі. Стежити за поставою	70–80 кроків
2	В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2 – стискаючи пальці в кулаки, силою зігнути руки до плечей (вдих). 3–4 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний	6–8 разів
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс, присісти на всій ступні (вдих). 1 – в. п. (видих). 2 – присісти на всій ступні (вдих). 3 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний	8–10 разів
4	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – поворот управо (вдих). 2 – в. п. (видих). 3 – поворот уліво (вдих). 4 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний. Повертаючись, ноги від підлоги не відривати	10–12 разів
5	В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стиснуті в кулаки. 1 – повернути тулуб управо, швидко випрямити ліву руку вперед (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – повернути тулуб вліво, швидко випрямити праву руку вперед (видих). 4 – в. п. (вдих).	Темп виконання середній	10–12 разів кожною рукою
6	В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–4 – стрибки на правій нозі. 5–8 – стрибки на лівій нозі. 9–12 – стрибки на обох ногах.	Після стрибків перейти на ходьбу на місці	20–30 стрибків

Комплекс вправ № 3

№	Опис вправ	Методичні вказівки	Кількість повторень
1	В. п. – стійка ноги нарізно, права рука попереду, ліва позаду, пальці стиснуті в кулаки, подібні рухи з напівприсідом.	Дихання довільне, темп повільний	50–60 разів
2	В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 – руки в сторони. 2–3 – ривки руками назад. 4 – в. п.	Темп виконання повільний	10–12 разів
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки до грудей. 1–2 – нахил вперед, руки в сторони (вдих). 3–4 – в. п. (видих).	Темп виконання повільний	10–12 разів
4	В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–2 – присісти, руки в сторони (видих). 3–4 – в. п. (вдих).	Темп виконання повільний	8–10 разів
5	В. п. – упор присівши. 1–2 – випрямити ноги до упору стоячи, зігнувшись. 3–4 – в. п.	Дихання довільне, темп виконання повільний	10–12 разів
6	В. п. – основна стійка, руки за голову, пальці в замок. Біг на місці, високо піднімаючи коліна. Після бігу перейти на ходьбу.		30–40 с.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание : образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.

2. Блинков С. Н. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников-подростков / С. Н. Блинков, С. П. Лёвушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 8–12.

3. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл / Ю. В. Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 2. – С. 31–33.

4. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 17 с.

5. Галимов Г. Я. Безоценочный урок в Красноярской средней школе Бурятии / Г. Я. Галимов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 52–54.

6. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 р. від 15 листопада 2006 р. № 1594 [Електронний ресурс]. – Режим доступу до програми : <http://www.gdo.kiev.ua/files/db.php?st=3078&god=2006>.

7. Єрмолова В. М. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура. 5–12 класи” : навч.-практ. видання / В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій, Л. І. Іванова [та ін.]. – К. : Перун – 2005. – 272 с.

8. Жуков М. Н. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта / М. Н. Жуков // Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 53–55.

9. Закон України “Про загальну середню освіту” // Інформаційне забезпечення Міністерства освіти України. – 1999. – № 5. – С. 6–31.

10. Кабачков В. А. Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта / В. А. Кабачков, В. К. Петров, А. В. Кадетова // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 61–63.

11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2 – 367 с.
12. Кудренко А. І. Методика оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності на уроках фізичної культури : наук.-метод. рекомендації / А. І. Кудренко, О. І. Головченко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 40 с.
13. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова // Молода спортивна наука України. – 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 255–258.
14. Міжгалузева комплексна програма “Здоров’я нації” на 2002–2011 роки // Збірник нормативно-директивних документів з охорони здоров’я. – 2002, квітень. – С. 3–47.
15. Надім’янова Т. Роль фізичного виховання у формуванні засад здорового способу життя школярів / Т. Надім’янова // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : [монографія] / за заг. ред. М. Лук’янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкребтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 92–96.
16. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2003 р. № 486 “Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів” [Електронний ресурс]. – Режим доступу до Наказу : http://osvita-ua.net/legislation/Ser_osv/3029
17. Національна доктрина розвитку освіти // Дошкільне виховання. – 2002. – № 7. – С. 4–9.
18. Николаев Ю. М. Физическая культура и всестороннее развитие личности : методический аспект / Ю. М. Николаев, Т. А. Еолжиянц // Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи на рубеже XXI века : сб. науч. тр. / под ред. и-о проф. В. И. Григорьева. – Спб. : СПбГАФК, 1999. – С. 4–54.
19. Оплетин А. А. Педагогическая технология социально-нравственного саморазвития личности учащегося (на материале физического воспитания) / А. А. Оплетин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 23–27.
20. Осіпцов А. В. Значення впливу засобів професійно-прикладної фізичної підготовки на формування оптимального рухового режиму учнів ліцею / А. В. Осіпцов, Т. М. Пристинська, В. М. Пристинський // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : [монографія] / за заг. ред.

М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкребтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 97–100.

21. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 2 серпня 2005 р. № 458. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до положення : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0909-05>.

22. Савченко В. И. Мотивация, старание, результат : мотивация двигательной активности как условие формирования индивидуального физического здоровья учащихся 10–17 лет / В. И. Савченко // Физическая культура в школе. – 2001. – № 7. – С. 54–61.

23. Терещенко В. І. Фізичне виховання як засіб розвитку особистості (з досвіду роботи) / В. І. Терещенко // Управління школою. – 2004. – № 3. – С. 18–21.

24. Указ Президента України “Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004.” [Електронний ресурс]. – Режим доступу до указу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>.

25. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами / О. Г. Шалар // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 4. – С. 6–12.

26. Шунда Н. М. Фізичне виховання і гармонійний розвиток особистості на сучасному етапі розвитку суспільства // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 5. – Вінниця, 1994. – Ч. 1. – С. 3–4.

27. Янсон Ю. А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю. А. Янсон // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 22–24.

Для нотаток

Для нотаток

Для нотаток

Навчальне видання

**Кудренко Анатолій Іванович,
Головченко Олексій Іванович**

**Програма оптимізації фізичної культури підлітків з різними
стилями навчальної діяльності
Науково-методичні рекомендації**

Суми : Видавництво СумДПУ, 2009 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **Сбруєва А.А.**

Комп'ютерний набір і верстка **Головченко О.І.**

Здано в набір 2.06.09. Підписано до друку 8.07.09.
Формат 60×84/16. Гарн. Arial. Друк ризогр.
Папір друк. Умовн. друк. арк. 3,25. Обл.-вид. арк. 3,32.
Тираж 100 прим. Вид. № 47.

Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка

40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С. Макаренка