structure of the basic technical moves in volleyball (passing with both hands at the top and the transfer of both hands at the bot

tom).

Key words: *pass the ball with both hands on top, passing the ball with both hands from below, static-dynamic stability, biomechanical parameters, stabilography.*

Франчук О.П., Зозуля В.І.

«ГОДИНА ЗДОРОВ'Я», ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЛІЦЕЇВ

В статті викладені форми та методи фізичного розвитку, загартування організму, підвищення фізичної та функціональної підготовки ліцеїстів; виховання необхідності у систематичних заняттях фізичними вправами, іграми.

Ключові слова: *фізичний та функціональний розвиток, фізичні вправи, фізичне вдосконалення, фізичні якості.*

На сучасному етапі соціально-економічного розвитку України, входження її до загальноєвропейського освітнього простору, ураховуючи значне погіршання здоров'я населення, активізується проблема фізичного виховання школярів різних форм навчання.

Аналіз стану здоров'я учнівської молоді доводить. Що майже 80 % мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Протягом тільки останніх років майже на 40 % збільшилась кількість молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Зростає число дітей, які взагалі звільнені від занять з фізичного виховання. Причиною цьому слугує соціально-економічні умови життя, при яких батьки не в змозі, особливо в ранньому дитячому віці, забезпечити дітей в повній мірі повноцінним харчуванням, передбачуваним наявністю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та інше. До того ж серед інших факторів неповноцінного розвитку дитини є стан екології.

Але особливо велику шкоду організму у фізичному розвитку дитини завдає малорухливий спосіб життя (гіподинамія).

Рекомендовані форми фізичного виховання в навчальних закладах, за виключенням обов'язкових занять, як правило носять формальний характер і не завжди проводяться. А два заняття по 45 хв. в тижневому циклі дають малий позитивний ефект, не допомагають в повній мірі по покращенню фізичного стану організму.

В статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначається, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального достатку, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недуг.

Наявність негативних тенденцій погіршення стану здоров'я школярів вимагає пошуку нових шляхів підвищення рівня рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, зниження стомленості, підвищення опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні і психічних можливостей за допомогою уроків фізичної культури.

З цих причин людина, а особливо молода, не завжди досягає такого свого стану, при якому вона змогла б продемонструвати найкращі свої результати в навчанні, заняттям спортом, праці. Тому найдоступніший та ефективний вихід з ситуації, що склалася – підвищення повсякденної рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема дослідження і оцінки режимів щоденної рухової активності залишається, як завжди актуальною, оскільки є одним із головних факторів, що визначають здоров'я та рівень фізичного стану (О.Л. Благій, 1996; Ю.А. Бородін, 2003; Л.Я. Іваненко, 1998; І.М. Ріпак, 2003; та інші).

Наукові дані останніх років свідчать про важливу роль щоденних регулярних фізичних вправ для збереження здоров'я, профілактики й реабілітації різних захворювань [1, 2].

Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячено чимало наукових праць: розглянуто питання виміру і оцінки режиму рухової активності школярів, обґрунтовано добовий та тижневий обсяги рухової активності (О.Л. Благій, 2004; Л.И. Нифонтова, 1982; І.М. Ріпак, 2001 та інші).

На сьогоднішній день доведено, що існує зв'язок рівня рухової активності з рівнем фізичної підготовленості та працездатності. Тому щоденні фізичні вправи суттєво збільшують фізичну підготовленість молодого організму [3, 4].

Формування мети та завдань роботи. За головну мету даної роботи ставилось довести, що щоденні години заняття з фізичного виховання та загартування організму розвивають такі основні фізичні якості, як силу, швидкість, витривалість, гнучкість і сприяють вирішенню основних задач з фізичної культури:

– зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищення працездатності, виховання необхідності в самостійних систематичних заняттях фізичними вправами, прагненню до фізичного вдосконалення;

– набуття необхідних знань, вмінь, навичок в області гігієни, анатомії, фізіології;

– ведення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для фізичного розвитку учнів в Чернігівському педагогічному ліцеї була розроблена Програма по фізичній культурі. Особливість цієї програми полягає в тому, що навчально-оздоровчі заняття проводять щоденно, по одній годині вранці і те, що засоби фізичного виховання носять різноманітний характер і охоплюють не тільки види спорту шкільної програми, а й ряду нетрадиційних засобів і методів.

В теоретичному розділі передбачено знання ліцеїстами простих методик самостійних занять фізичними вправами, основ лікарського контролю і самоконтролю, гігієнічним основам фізкультури і спорту.

В розділі практичного матеріалу передбачені такі види спорту, як легка атлетика, атлетична гімнастика, танці, вправи колового тренування, лижний спорт, хокей з м'ячем, бадмінтон, футбол, волейбол, баскетбол, рухливі ігри, настільний теніс.

Протягом всього навчального року ліцеїсти щоденно займаються фізичними вправами одну годину.

Тижневий цикл будується таким чином:

Понеділок – юнаки займаються атлетичною гімнастикою, де розвивають силові якості та нарощують м'язову масу засобами вправ в парах та з вагою. Дівчата – займаються аеробікою, або вивчають сучасні та народні танці.

Вівторок – юнаки та дівчата вивчають техніку спортивних та народних ігор, як волейбол, футбол, бадмінтон, російська лапта.

Середа – день формування швидкісно-силових якостей, де юнаки та дівчата вивчають елементи легкої атлетики: старт, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування, а також різноманітні стрибки, спеціальні вправи легкоатлета.

Четвер – день "Веселих стартів", естафет, де ліцеїсти формують такі якості, як спритність, швидкість, швидкісну витривалість.

П'ятниця – день формування витривалості, одну із головних якостей у фізичній підготовці. На заняттях ліцеїсти проходять установлені планом дистанції від 2000 до 3000 м., чергуючи ходьбу з бігом.

Субота – день ранкової гімнастики, де ліцеїсти самостійно виконують ряд вправ та проходять і пробігають невеликі відрізки дистанції.

Така побудова тижневих циклів допомагає гармонізації у фізичному вихованні, а чергування застосованих засобів позитивно впливає на фізичний та психічний стан організму. Зміна видів фізичних вправ і їх різноманітність дозволяє організму сприймати оптимальні фізичні навантаження без особливої втоми і дає позитивний результат у вирішенні задач оздоровлення ліцеїстів.

В зимовий період заняття проводяться щоденно з лижної підготовки, де ліцеїсти засвоюють техніку різних лижних ходів, а також ознайомлюються з технікою гри в хокей з м'ячем.

Застосовуючи таку організацію та методику проведення занять, використовуючи вищезазначені засоби фізичного виховання, ліцеїсти показують високий рівень фізичної та функціональної підготовки, поліпшують роботу серцево-судинної, дихальної системи, інших форм та функцій організму. Також одержують знання, вміння та навички під час виконання різних вправ та рухів [1, 3].

З ціллю контролю за фізичним і функціональним розвитком ліцеїстів застосовувались тести, які проводились на початку і в кінці навчального року. Так наприклад фізичні тести: біг 100 м., тест Купера, силові тести, стрибок у довжину з місця, човниковий біг, гнучкість. Серед функціональних тестів: ЧСС в спокої, проба Штанге, проба Генчі, ЖЄЛ, ваго-ростовий індекс Кетле, сила кисті.

Динаміка змін фізичної та функціональної підготовки ліцеїстів

Дані наведені в таблиці 1 показують значне покращення фізичної та функціональної підготовки ліцеїстів на кінець другого півріччя.

Але особливо хотілось би підкреслити втілення в життя нетрадиційних засобів оздоровлення, а саме створення груп загартування.

Не визиває сумніву, що ходьба босоніж один із ефективних способів загартування організму. Особливо, якщо це доповнюється водними процедурами у відкритих водоймищах протягом всього року при будь-яких погодних умовах. До того ж з різким перепадом температур від 100-110 градусів, в умовах сауни, до + 2, – 3 у відкритих водоймищах.

Таблиця 1

Навчальний рік	Середні показники групи за 5 бальною системою									
	Біг 100 м, с	[illegible] на поперечині, к-ть разів	[illegible] розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Тест Купера, м	Ваго-ростовий індекс	Проба Штанге	Проба Генчі	Функціональна проба
І пів-чя	2,8	4,0	4,46	3.7	4,7	4, 57	3,25	4,3	3,61	2,77
ІІ пів-чя	3,86	4,48	4,89	4,75	4,74	4.72	3.48	4.62	3.78	3,00

Дозоване купання у холодній воді допомагає активізації обміну речовин, тренуванні механізмів терморегуляції, серцево-судинної системи, піднімає стійкість організму до зміни зовнішніх факторів. Покращує функції імунної системи.

Ці заходи в тижневому циклі регламентуються в залежності від пори року кількістю занять. В осінній період – чотири заняття в тижневому циклі, із яких три – купання, одне – сауна і масаж. В зимовий період – три заняття, із яких два купання, одне сауна.

Структура занять, пов'язана з купанням в холодній воді виглядає так: біг від 1000 м. до 1500 м. в залежності від погоди, загально-розвиваючі вправи в русі, на місці, з навантаженням основних груп м'язів. Заплив від 100 м. до 25 м. в залежності від температури води. Одягнення і швидка ходьба або біг до 1000 м. По мірі зниження температури води і повітря час перебування у воді чи ходьба босоніж різко скорочуються. А при сніжному покритті ходьба босоніж взагалі припиняється за виключенням дня, коли група в сауні.

Таблиця 2

Температурний режим холодового навантаження

Температура води, градуси	Час купання чи пірнання, хв.
20	3-5
18	1,5-3
16	1-2
14	50 с.-1
12	15 с.-50 с.
10	25 с.-30 с.
8	20 с.-25 с.
6	15 с.-20 с.
4	10 с.-15 с.
2–3	5 с.-10 с.

Така система занять загартуванням дала ліцеїстам можливість швидко і без зайвих ускладнень адаптуватись до навантаження холодом.

Час перебування в сауні в цілому складається із кількох заходів: перший – до 10 хв. з відпочинком до 5 хв., другий – до 15 хв. з масажем до 10 хв. всі інші заходи до 10 хв. кожний, враховуючи індивідуальні особливості організму кожного ліцеїста.

Таке загартування суттєво збільшує і підвищує імунну систему організму.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналізуючи практичні спостереження за розвитком фізичної та функціональної підготовки ліцеїстів протягом навчального року, можна зробити висновок, що щоденні годинні заняття фізичними вправами з використанням різноманітних форм і методів фізичного виховання, позитивно впливають на їх фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення імунітету.

Така система заняття фізичними вправами дає можливість ліцеїстам більш досконало засвоїти техніку гри у волейбол, футбол, баскетбол. В зимовий період заняття лижним спортом удосконалюють техніку лижних ходів, спусків підйомів. Саме тому паралельно зі зміцненням здоров'я зростає і спортивна підготовка ліцеїстів. Але разом з тим цей напрямок фізичного виховання школярів старшого віку має бути вивченим в майбутньому.

Тому дана робота потребує подальших науково-практичних спостережень в даному напрямку.

Література

1. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим учнів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. // Посібник для вчителя. Друге видання. – Київ "Радянська школа", 1989. – С. 156-184.

2. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків, ОВС, 2006. № 6, – С. 10-14.

3. Марченко С. І. Особливості рухової підготовленості молодих школярів / С. І. Марченко. // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2007. – №5.

4. Маланюк Л. Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків 18-25 років з різним рівнем рухової активності / Л. Маланюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2009. – Вип. 10. – С. 70-75.

Франчук О.П., Зозуля В.И.«Час здоровья», как средство физического воспитания учеников педагогических лицеве

В статье изложенные формы и методы физического развития, закаливание организма, повышения физической и функциональной подготовки лицеистов; воспитание необходимости систематических занятиях физическими упражнениями, играми.

Ключевые слова: *физическое и функциональное развитие, физические упражнения, физическое совершенствование, физические качества.*

Franchuk O.P., Zozulia V.I. «An hour» of health, as a means of physical education of students of pedagogical lyceums

The article is about the forms and methods of physical development, hardening/tempering of human body, increases of physical and functional preparation of students of lyceum; stimulation of the necessity of systematic physical exercises, games.

Key words: *physical and functional development, physical exercises, physical perfection, physical qualities.*

Хоменко Павло

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті вивчено нормативне регулювання викладання предметів природничо-наукового циклу на факультетах фізичного виховання. Розглянуто та проаналізовано Державний галузевий стандар, навчальні плани за спеціальністю «Педагогіка та методика середньої освіти. Фізична культура». Визначено вимоги до знань, умінь та навичок, що формуються у студентів при вивченні предметів циклу математичної та природничо-наукової підготовки.

Ключові слова: *нормативно-правове забезпечення освіти, Державний галузевий стандарт, природничо-наукова підготовка, кредитно-модульна система, індивідуальна дослідна робота.*

Важливим напрямком діяльності вищої школи є професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури, забезпечення такої системи професійних умінь і навичок, яка б дозволила глибоко осмислювати педагогічні завдання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, прогнозувати і моделювати наступні кроки освітньо-виховного впливу.

Нормативно-правове забезпечення підготовки фахівця фізичної культури відображено в основних нормативних документах, які регламентують стратегію розвитку освіти в Україні: у законах України «Про освіту»,