

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної
підготовки

Вячеслав КОНОНОВИЧ

« ___ » _____ 202__ р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

для проведення занять з дисципліни

«Рятувальна та загальна фізична підготовка

(розділ - Загальна фізична підготовка)»

Тема _____ «Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання»

РОЗРОБИЛИ

Начальник кафедри фізичної
підготовки

Вячеслав КОНОНОВИЧ

Викладач кафедри фізичної
підготовки

Дмитро УСАЧОВ

« ___ » _____ 202__ р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки
протокол № _____ від « ___ » _____ 202__ р.

Харків 202__ р.

1. Навчальна мета – ознайомлення здобувачів вищої освіти з функціями контролю та самоконтролю в процесі фізичного виховання і яким педагогічним вимогам ці функції відповідають.

2. Навчальні питання:

№ з/п	Навчальні питання	Час, хв.
1.	ВСТУПНА ЧАСТИНА Прийом рапорту, перевірка наявності о/с. Оголошення теми і навчальної мети заняття.	10
2.	ОСНОВНА ЧАСТИНА	65
2.1.	Контроль у процесі фізичного виховання.	20
2.2.	Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.	25
2.3.	Навантаження і самоконтроль.	20
3.	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Нагадування теми і цілей заняття. Відповідь на виниклі питання здобувачів вищої освіти. Оголошення оцінок та завдання на самопідготовку.	5

3. Метод проведення заняття: лекційне заняття.

4. Місце проведення заняття: аудиторія.

ЗМІСТ

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.....	3
2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.....	3
2.1. Контроль у процесі фізичного виховання	4
2.2. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.....	8
2.3. Навантаження і самоконтроль.....	10
3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.....	14
4. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	15

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.

Приймаю від чергового доповідь про готовність навчальної групи (груп) до занять. Перевіряю зовнішній вигляд та присутність здобувачів вищої освіти. Перевіряю наявність навчально-матеріального забезпечення та його готовність до використання. Оголошую тему та навчальну мету заняття.

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти - складова частина навчально-виховної роботи в інституті. Фізичне виховання здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням.

Воно сприяє зміцненню здоров'я, фізичному розвитку курсантів. Це завдання одне з найважливіших у фізичному вихованні курсантів і розв'язується всім комплексом занять фізичної культури. Воно вимагає постійної уваги до чистоти та гігієнічного стану місць занять фізичними вправами. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості.

Педагоги мають домагатися, щоб всі здобувачі вищої освіти систематично й активно виконували фізичні вправи. При цьому більшість занять треба проводити на відкритому повітрі, а під час проведення занять у приміщенні, створювати відповідні гігієнічні умови. Слід завжди пам'ятати, що фізичні вправи благотворно впливають на організм лише за умови правильного їх використання (добір вправи відповідно до вікових особливостей, правильні дозування, кількість повторень, темп виконання, узгодження з дозуванням). Уроки фізичної культури та всі інші форми фізичного виховання слід організувати й проводити жваво, емоційно, цікаво за змістом і формою в обстановці доброзичливості, бажано на свіжому повітрі. Уроки фізкультури в комплексі з іншими загальноосвітніми предметами покликані забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості, Фізкультура відрізняється від інших предметів, тим, що її специфічним змістом є рухова діяльність. В навчальному і виховному плані це такий самий загальноосвітній предмет, як і усі інші. Адже в процесі цілеспрямованого заняття фізичною культурою в курсантів виховуються позитивні морально-вольові якості, формуються знання, уміння і навички використовувати засоби фізичної культури. Домашні завдання по фізкультурі здатні об'єднувати групи курсантів, які проживають у гуртожитку. Авжеж, домашні завдання ні в якій мірі не можуть замінити основних занять по фізкультурі, спортивних секціях. Адже кожному спортсмену, кожному фізкультурнику треба використовувати всяку можливість для вдосконалення у вибраному виді спорту, в любых вправах на силу, швидкість, витримку. Предмет "фізична культура" - один з предметів, що має невичерпні виховні можливості, якими потрібно грамотно і правильно користуватися.

2.1. КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Контроль - це важлива функція управління процесом фізичного виховання у ВНЗ. Контроль повинен відповідати таким педагогічним вимогам:

- Здійснюватись систематично і своєчасно протягом навчального семестру;
- Охоплювати всі аспекти навчально-виховного процесу;
- Бути цілеспрямованим, тобто відзначатись головними завданнями, які розв'язуються тим чи іншим підрозділом;
- Бути різноманітним, що дає змогу контролювати навчально-виховний процес;
- Бути об'єктивним, тобто спиратися як на найбільшу кількість зібраних фактів;
- Бути результативним, тобто сприяти поліпшенню роботи.

Контроль можна здійснювати за такими питаннями:

- На скільки правильно викладач розуміють завдання фізичного виховання здобувачів вищої освіти, чи враховують під час проведення занять фізичною культурою, вікові і статеві особливості, стан здоров'я, фізичного розвитку і рівень фізичної підготовленості курсантів, чи здійснюється диференційований підхід;
- Чи досить ефективна система підбору викладачем засобів і методів фізичного виховання, що застосовується в навчальній, позакласній, спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі;
- Наявність і якість спортивного інвентаря та обладнання, наочних посібників, технічних засобів навчання;
- Ефективність форм, методів і засобів виховання, що їх використовують вчителі у самостійній роботі для підвищення фахового рівня.

Розрізняють такі види контролю:

- Фронтальний (по всіх питаннях фізичного виховання)
- Вибірковий (під час якого перевіряється не вся система роботи, а якість окремих її аспектів)
- Тематичний, під час якого перевіряється одне конкретне питання.

Основними методами контролю є:

- Спостереження під час проведення уроку, спортивних секцій та інших форм роботи з фізичного виховання;
- Перевірка документації, планування й обліку навчальної роботи;
- Письмовий контроль (звіти і довідки вчителів, письмові роботи курсантів);
- Бесіди з викладачами і здобувачів вищої освіти;

- Прийом нормативів, експрес тестів, що відображають рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Результати перевірки після систематизації та узагальнення слід довести до відома курсантів, яких перевірили.

Щоб запобігти можливим помилкам, виявленим під час перевірки, результати бажано обговорювати на нараді з висновками і пропозиціями. Висновки перевірки будуть з такої послідовності: виконання навчальної програми, з фізичної культури: організація позакласних спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів; стан здоров'я, фізичного розвитку, здобувачів вищої освіти і рівень фізичної підготовленості; матеріальна база, документація.

Планування навчального матеріалу з фізичної культури має свої особливості. По-перше, матеріал з фізичної культури, на відміну від інших предметів, викладено не в порядку послідовного вивчення, а за розділами і видами фізичних вправ. По друге, під час планування слід враховувати такі об'єктивні фактори, як наявність спортивного залу (майданчика), інвентаря та обладнання, погодні умови, вікові, психологічні і статеві особистості здобувачів вищої освіти, стан здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Виходячи з вище сказаного, викладач розподіляє, навчальний матеріал за семестрами. Розподіл навчального матеріалу за семестрами і на кожний конкретний урок - допоміжні підвідні етапи до складання календарного плану. Цей документ офіційний. Складання план-конспекту уроку - завершальний етап планування навчальної роботи. У плані уроку докладно розкривають завдання, зміст і методи навчально-виховного процесу. Основна вимога до складання плану конспекту уроку - правильне формулювання, чітка і конкретна постановка завдань, які записуються в наказовій формі в такій послідовності: ознайомити, навчити, удосконалити, повторити, сприяти, наприклад, розвитку якоїсь фізичної якості сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

Основний метод контролю за навчально-виховним процесом на заняттях з фізичного виховання - спостереження, під час якого можна проаналізувати стан загальної "педагогічної" та спеціальної (методичної) підготовки викладача, виявити рівень його майстерності. Основні критерії оцінки якості заняття з фізичного виховання:

- Правильність постановки завдань пари. Це найважливіша умова якісного проведення занять, його повноцінності та ефективності. Завдання потрібно ставити конкретно і чітко, враховуючи вікові, психологічні та індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти, їхню фізичну підготовленість, стан здоров'я і фізичний розвиток. Завдання кожної пари повинні бути пов'язані зі змістом попередніх пар:

- Ефективність методики пари. При оцінці методики пари слід враховувати: доцільність розподілу навчального матеріалу за частинами пари, чи в доступній формі ведеться пояснення і показ техніки вправи, що вивчається. Як застосовуються підвідні і підготовчі вправи в процесі

розучування нових видів вправ і для правильної техніки їх використання: чи послідовно розв'язуються завдання на парі, чи правильно проводяться підсумки пари: у якій формі подаються домашні завдання, як контролюється стан здоров'я курсантів, чи здійснюється диференційований підхід під час пари для визначення оптимального фізичного навантаження, як забезпечується страхування і самострахування, його ефективність та озброєність курсантів навичками страхування і самострахування, чи забезпечується оздоровча спрямованість пари (чи проводяться пари на відкритому повітрі, чи перед кожною парою здійснюється вологе прибирання залу), чи справний спортивний інвентар і обладнання, чи включаються до змісту пари вправи на формування правильної постанови і профілактики плоскостопості, чи здійснюється індивідуальний підхід до курсантів основної і підготовчої медичних груп, чи забезпечується виховний вплив під час занять з фізичного виховання (поведінка викладача, його доброзичливість, грамотність, мова розпоряджень, команд) наявність єдиної спортивної форми, залучення курсантів до прибирання спортивного залу. Аналіз заняття звичайно починає викладач, який підводить підсумки проведеного ним заняття. А потім свої враження, зауваження, пропозиції і побажання висловлює завідуючий.

Контроль також повинен здійснюватися за рівнем фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Викладач повинен добре знати не тільки стан здоров'я та фізичного розвитку курсантів, а й стан їхньої фізичної підготовки. Для цього двічі на рік (вересень, травень) проводяться експерт-тести стану фізичної підготовки. Експерт-тести допомагають викладачу перевірити, як курсанти засвоїли навчальний матеріал, перевірили рівень їхньої фізичної підготовки, тобто як вони оволоділи руховими навичками і вміннями, контролювати ефективність методики. Для того, щоб дані були об'єктивними, здобувачів вищої освіти треба обстежувати в однакових умовах (під час занять з фізичного виховання). Строки обстеження фіксують у протоколах, зазначаючи результати. У процесі експерт-тестування викладачеві слід враховувати не тільки кількість, а і якість показників, виконання рухів. Наприклад, під час виконання стрибка у довжину з місця звертають увагу на вихідне положення, відштовхування, приземлення.

Якщо всі елементи виконано правильно, ставлять знак плюс, якщо якийсь елемент виконано не правильно (наприклад, жорстке приземлення, падіння) - мінус. Це дає змогу здійснювати індивідуальний підхід.

Контроль за рівнем фізичної підготовки здобувачів вищої освіти має бути систематичним, тоді буде видно успіхи з кожного виду рухів. Правильне, систематичне чергування навчання із заняттями фізичною культурою сприяє підвищенню працездатності здобувачів вищої освіти, зміцненню їх здоров'я.

Одна з умов правильності фізичного виховання в інституті - добре налагоджений лікарський контроль. Його завдання полягають у широкому використанні засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я

курсантів і контроль за правильним застосуванням засобів фізичного виховання, а також у створенні санітарно-гігієнічних умов для проведення роботи з фізичного виховання. За результатами медичного обстеження всіх здобувачів вищої освіти розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. До основної належать здобувачі вищої освіти, які не мають відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я, а також ті, які мають незначні відхилення, але з достатньою фізичною підготовкою.

У підготовчу групу зараховуються здобувачі вищої освіти з незначними відхиленнями у фізичному розвитку - стані здоров'я, без істотних функціональних змін, а також з недостатнім рівнем фізичної підготовки.

Спеціальну групу становлять здобувачі вищої освіти, які мають істотні відхилення в стані здоров'я, яким протипоказані зайняття за основною програмою з фізичної культури для курсантів та студентів вузів. Учні основної та підготовчої медичних груп займаються на уроках фізичної культури разом. Однак у роботі з курсантами підготовчої медичної групи слід додержуватися таких медичних вимог: більшою мірою здійснювати поступовість і послідовність під час занять фізичною культурою, у виборі вправ, кількість їх повторень, підвищені навантаження на одній парі та від пари до пари врахувати індивідуальні особливості кожного здобувача.

Курсанти, які тимчасово звільнені від занять фізкультурою повинні бути присутні на парах, засвоювати теоретичні знання, термінологію, і по можливості допомагати викладачу в підготовці та проведенні пар.

Здобувачі спеціальної медичної групи на парах допомагають викладачу або спостерігають за виконанням вправ. Питання про можливе залучення їх на виконання фізичних вправ вирішує лікар у кожному конкретному випадку окремо. Переводити з однієї до іншої медичної групи має право тільки лікар.

Дуже важливий контроль за діяльністю серцево-судинної системи людини, пульс потрібно вимірювати до занять, після бігу, і ще раз через 10-15 хвилин. При отриманих фізичних навантаженнях через 10-15 хвилин після відпочинку пульс вертається до вихідної величини. По мірі розвитку тренування і покращення діяльності серцево-судинної системи пульс при одних і тих же навантаженнях прискорюється менше і бистріше відновлюється. Все це можна прослідкувати за даними щоденника самоконтролю.

Для контролю важливіше, як реагує пульс на роботу і чи швидко знижується після навантаження. І тому за цими двома показниками повинен слідкувати кожний. Для цього існують найпростіші проби: двадцять присідань (повних) за 30 або за той же час 60 невеликих стрибків. Якщо пульс зразу після роботи збільшився до 25% - відмінно, до 50% - задовільно, більше 75% - незадовільно. При цьому можна виділити особливості контролю за пульсом: головне не в тому, який стан в цю хвилину, а як він змінюється, яка динаміка. Для цього потрібно вести записи щоденник, щоб

побачити, чи є якість зміни і в яку сторону. Особливу увагу потрібно звертати на своє самопочуття в ході заняття. Віддишка і посилене серцебиття - сигнали про підвищене навантаження. Якщо з'явилася біль в м'язах і особливо в суглобах не треба її підсилювати, потрібно зупинити навантаження. Дуже важливі дані самоконтролю по якості виконання рухів. В групі можливий взаємоконтроль. Для цього всі виконуючі розбиваються по парах перші і другі номера. Зразу перші номера, отримавши завдання і показники контролю, виконують їх, а другі уважно спостерігають за ними, виявляють помилки і допомагають їх виправити. Потім виконуючі міняються ролями, і так робиться двічі. При одній зміні можуть виникати навіть конфлікти із-за того, що завдання не дуже ясне, а способи усунення помилок незасвоєні. Таким методом потрібно проводити любе групове заняття. Тоді кожний будучи в ролі контролера і навчаємого, краще зрозуміє завдання. Навіть займаючись парами, треба використовувати взаємоконтроль. Лікарський контроль за фізичним вихованням курсантів здійснюється в зв'язку з діючими інструкціями і положеннями про роботу медичного персоналу вищих навчальних закладів.

2.2. САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Під самоконтролем розуміють ряд заходів, які проводяться самим здобувачем вищої освіти в цілях активного спостереження за станом свого здоров'я під час занять різними видами фізичних вправ. Самоконтроль є показником свідомого відношення фізкультурника, курсанта до тренувальних занять. Для того, щоб перевірити, як діють на організм тренувальні заняття чи участь в змаганнях, слід зафіксувати:

- показники самоконтролю, які отримали вранці до зарядки (проверити пульс і частоту дихання після сну, лежачи в ліжку, і потім стоячи);
- показники самоконтролю після зарядки;
- показники самоконтролю, які отримали до тренування і відразу після нього;
- показники самоконтролю, які отримали вранці наступного дня.

Порівняння даних, які отримали вранці до тренування і на наступний день після тренувань (змагання), дає змогу з'ясувати, чи відновився організм і в якій мірі. Для чого підраховують пульс і частоту дихання за одну хвилину. Не всі починаючі спортсмени вміють міряти пульс, а інші не знають, як його підрахувати. Пульсом називаються періодичні поштовхи стінок артерії, які виникають від поштовхів крові, яка викидається серцем в аорту при кожному його скороченні. В стані спокою пульс у здорової людини звичайно різний: у чоловіків - 60-80 за хвилину, у жінок 70-90. У жінок пульс, як правило, частіший ніж у чоловіків, на 5-10 ударів. Частота пульса залежить перш за все, від віку, чим людина молодша, тим частіший у неї пульс. Пульс також залежить від положення тіла. Самий низький пульс спостерігається у

людини, яка знаходиться в положенні лежачи. В положенні сидячи пульс частіший на 4-6. а в положенні стоячи - на 10 і більше ударів за одну хвилину.

Вимірювання пульсу проводять, слідкуючи за секундною стрілкою годинника на протязі 10-15 секунд. Отримане число множать на 6 або 4 для визначення числа серцевих скорочень за 1 хвилину. Рядом з контролем за пульсом потрібно слідкувати також за частотою дихання. Для того, щоб визначити частоту дихання, треба положити руку на нижню частину грудної клітки, або верхню частину живота і кожне вдихання і видихання повітря рахувати за одне дихання. При підрахунках потрібно дихати нормально, звичайно не змінюючи частоти. Більш точніше частоту дихання можна виміряти у сонної людини. Визначають частоту дихання в спокої і після навантаження. Якщо у нетренованої людини частота дихання в спокої складає 16-18 то у тренуваної вона рівна - 14-10, а інколи 8-6 за одну хвилину. Затримка дихання супроводжується збільшенням його глибини, а це дуже важливо.

Кожна людина, яка самостійно займається фізкультурою і спортом, повинна навчатися уважно спостерігати за своїм організмом - прислухатися до нього. При цьому потрібно уміти аналізувати і враховувати всі зміни, які відбуваються в ньому, як сприятливо, так і несприятливого характеру. Після оволодіння методикою самоконтролю кожний спортсмен може визначити зміни в стані свого здоров'я, фізичному розвитку, слідкувати за збільшенням тренуваності, за спортивно-технічними результатами і правильно організувати свій загальний і тренувальний режим.

Люди, які самостійно займаються фізичними вправами повинні мати уявлення про анатомію і фізіологію організму, і в першу чергу про діяльність органів кровообігу і дихання. Важливе значення для життєдіяльності організм має кровообіг, який зумовлений діяльністю серця і кровоносних судин і регулюється нервовою системою. В стані спокою у здорової людини серце скорочується з частотою 60-80 за одну хвилину. За одне скорочення серце виштовхує звичайно 60-90 см³ крові. Об'єм крові, яка виштовхується серцем за одну хвилину дорівнює в стані спокою 3,5-4 л.

За час проведення заняття по фізичній підготовці по частоті пульса звичайно судять про величину фізичного навантаження. Встановлено, що при виконанні таких справ, як повільний біг, рух на лижах з невеликою швидкістю, гімнастичні вправи, пульс в середньому дорівнює 100-140 за 1 хвилину. При більшому фізичному навантаженні, наприклад під час швидкого бігу, швидкій ході на лижах, плаванні, пульс збільшується до 150-170 за хвилину, а при максимально швидкому бігові, плаванні на змаганнях і інших фізичних навантаженнях пульс може доходити до 180-200 і більше ударів за одну хвилину. Якщо після інтенсивних і довгих фізичних навантаженнях пульс не повертається до норми через 40-50 хвилин відпочинку, потрібно провести медичний огляд.

Для життєвих процесів, які проходять в організмі, велике значення має дихання. В спокої при кожному вдосі в легені поступає близько 500 см³

повітря. Людина при цьому звичайно дихає з частотою в середньому 12-16 за 1 хвилину. Об'єм легеневої вентиляції, тобто кількість повітря, яке проходить через легені в спокої, складає в середньому 6-8 л за одну хвилину. При фізичній роботі проходить більше і глибше дихання. В зв'язку з цим збільшується об'єм легеневої вентиляції і цим самим забезпечується доставка в легені великої кількості кисню, так і видалення із крові при фізичній роботі значної кількості вуглекислого газу.

Сумісна діяльність органів кровообігу і дихання, яка задовольняє збільшення потреби організму в кисні, регулюється центральною нервовою системою. В спокої людина вдихає близько 200 см³ кисню за хвилину. При фізичній роботі вдихання кисню може збільшитися в 15-20 разів. Тренування забезпечує різноманітний фізичний розвиток людини. Під його впливом зникають залишки жирових відкладень і збільшується об'єм мускулатури. Серце в спокої, звичайно, скорочується рідше, але сильніше, дихання становиться рідше, але глибше, життєва ємкість легень значно збільшується.

2.3. НАВАНТАЖЕННЯ І САМОКОНТРОЛЬ

Для ритмічної гімнастики на організм є комплексною. При навантаженнях є два основних механізми. Перший - розвиток і вдосконалення сили і пружності за рахунок впливу на м'язову систему. Другий - це підвищення тривалості серцево-судинної системи. Ефект досягається тільки при певній величині навантаження. Менше навантаження не викликає позитивних відхилень в системі кровообігу і обміні речовин, а просто покращує самопочуття і настрої. Згідно рекомендацій Всесвітньої організації Охорони Здоров'я, оздоровчі фізкультурні завдання у здорових людей повинні проводитися на рівні 65-90 від максимально-допустимої частоти серцевих скорочень. Для обчислення максимальної частоти серцевих скорочень потрібно від числа 220 відняти число своїх років. Для того, щоб узнати оптимальну частоту серцевих скорочень за час тренування, потрібно взяти 70-85% від частоти серцевих скорочень. Це число і покаже число серцевих скорочень за одну хвилину, а цього слід прагнути досягнути. У початківців велика небезпечність перетренуватися під впливом тих спортсменів, які займаються спортом вже довго. Тому потрібно слідкувати за своїм пульсом. Порівняти його після розминки і відразу після навантаження. Для цього потрібно порахувати число ударів за 10 секунд, і помножити отримане число на 6. Вибравши найбільш зручний для себе час занять, треба старатися дотримуватися його постійно. Не можна тренуватися надто пізно, за годину до сну треба поступово переходити в стан спокою. Тренуючий ефект досягається при двох-трьох заняттях в неділю тривалістю 45-50 хвилин. При систематичних інтенсивних заняттях уже через 6 місяців помітно покращиться стан серцево-судинної системи і збільшується потреба організму в кисні. Якщо після занять з'являються почуття в'ялості, стомленості, яке заважає виконувати звичайне трудове або тренувальне

навантаження, порушився сон - це означає, що потрібно знизити інтенсивність і тривалість занять. Коли з'являються неприємні відчуття в області серця, перебої серцебиття, особливо під час занять, почуття нестачі повітря і так далі. Потрібно зупинити тренування і звернутися до лікаря. Приступати до заняття можна лише після консультації з лікарем. Програма занять вибирається в зв'язку з даними медичного огляду (діагнозу) вік, вага, підготовка, коли займатися дихальною гімнастикою, потрібно звертати увагу не тільки на дихальну функцію організму, а й систематично спостерігати за його станом в цілому. Самоконтроль включає оцінку суб'єктивних показників про самопочуття, повноцінність сну, стан апетиту, дихальні функції і системи кровообігу.

Важливим критерієм корисності і правильності виконання дихальних вправ, порівнюючи з фізичними навантаженнями, являється вага людини. Вона залежить від віку, росту, статі, також від рівня фізичних навантажень людини. Для оцінки фізичних норм ваги існують різні індекси. Найбільш поширеним є спосіб, коли оптимальна вага тіла людини вираховується відніманням із величини росту людини, 100 одиниць при рості 155-165, 105 одиниць при рості 165-175 см. і 100 одиниць - при рості, більше за 175 см.

Частота обчислюється шляхом підрахунку числа дихальних рухів за одну хвилину і в середньому вона дорівнює 11-18 за хвилину.

Для оцінки функціонального стану власної дихальної системи можна використати і спеціальні дихальні проби. Проба штанга - затримка дихання на вдосі. В положенні сидячи потрібно зробити вдих і видих, а потім знову глибокий вдих одночасно прижимаючи пальцями ніс. По секундоміру відмічають час від моменту затримки дихання до закінчення. Початок послідовного фіксується по першому скороченні діафрагми, по цьому можна судити по коливанню черевної стінки. Важливим показником інтенсивності серцевої діяльності і стану судинної системи являється артеріальний тиск. Він коливається в залежності від фаз серцевого циклу. В період систоли він підвищується, а в період діастоли - понижується. Артеріальний тиск коливається вгору і вниз від середнього рівня.

Описані критерії стану організму потрібно оцінювати кожного дня і заносити до щоденного самопостереження. Такі записи будуть відображати не тільки стан організму в процесі занять але і дадуть змогу побачити результати тренування на протязі довгого часу.

Отже самоконтроль приносить велику користь, якщо дані пульсу і частоти дихання будуть заноситися в щоденник і порівнюватися між собою.

Викладач і тренер повинні не рідше одного разу в 1-2 тижні перевіряти щоденник самоконтролю навчаемого, спортсмена. Лікар обов'язково знайомиться з ним під час обстеження спортсмена.

Приблизна схема щоденника самоконтролю

<i>№</i>	<i>Показники</i>	<i>Місяць</i>	<i>Рік</i>
----------	------------------	---------------	------------

<i>з.п.</i>			
		18.05.00	20.05.01
1.	Самовідчуття	гарне	невелика втома
2.	Настрій	нормальний	пригнічений
3.	Больові відчуття	не має	болять голілкові м'язи
4.	Працездатність	гарна	понижена
5.	Бажання тренуватися	велике	не має зовсім
6.	Сон	8 годин	8 годин, не спокійний
7.	Апетит	гарний	задовільний
8.	Стан	нормальний	запор
9.	Пульс /лежачи/стоячи/ Після спорт. навантаження	60/70 180	62-74 200
10.	Вага /кг/ до тренування після тренування	65,0 64,0	64,6 63,0
11.	Потовиділення	помірне	помірне
12.	Спірометрія /мл/ до тренування після тренування	4600 4600	4600 4600
13.	Короткий опис занять	розминка, біг 10x200м., 20x200м.	розминка, біг 10x400м., 5x2000м.
14.	Порушення загального режиму	не має	не має
15.	Відхили в навчально-тренувальному режимі	біг на 400 м	біг на 400 м
16.	Спортивні результати	від 67 до 70 сек	від 67,5 до 71,5

Для контролю за функціональним станом організму тих, що займаються у зв'язку загальною і спеціально направленою фізичною підготовкою застосовуються дослідження з різними фізичними навантаженнями.

Під впливом невеликої по потужності стандартної роботи діяльність всіх систем організму у менш тренуваних людей змінюється значніше ніж у більш тренуваних. Наприклад, у них більше збільшується хвилинний запас крові, легенева вентиляція й використання кисню.

Щоб слідкувати за розвитком тренуваності людини, необхідно вивчати його реакції на стандартну роботу через кожні один-два місяця. Зниження реакції на таку роботу є ознакою підвищення тренуваності.

Проби зі стандартним навантаженням

Характер навантаження	Методи реєстрації (обо'язкові)
«Гарвардський» степ-тест	Рахунок пульсу
20 присідань за 30 сек.	Рахунок пульсу, вимірювання артеріального тиску
«Драбина» проба /вгору по сходам висотою 25 см. На протязі 1 хв. 30 сек.	Електрокардіограма
Проба з 2 чи 3-хв. Бігом /темп 180 кроків на хв..	Рахунок пульсу, вимірювання артеріального тиску
Комбінована проба на швидкість , витривалість /Лету нова/.	Рахунок пульсу, вимірювання артеріального тиску

Повторні специфічні навантаження, що виконуються в процесі занять і тренувань.

Характер навантаження	Методи реєстрації (обо'язкові)
Навантаження швидкісного характеру: Біг на 60 м 3-4 рази через 3-4 хв.	Рахунок пульсу, вимірювання артеріального тиску, рахунок частоти дихання
Навантаження на швидкісну витривалість : Біг 100 м. 3-4 рази через 3-5 хв.	Теж саме
Навантаження великої загальної витривалості: біг 400 м. 3-4 рази через 5-8 хв.	Теж саме

ВИСНОВОК

Освіта яку отримує людина передбачає розумову працю, як організаційну форму його трудової діяльності.

Отже, хіба ж така людина повинна володіти доброю фізичною формою відмінним здоров'ям. А досягти всього цього можливо регулярно займаючись спортом і фізичною культурою ще упродовж навчання у ВНЗ. Визначивши величезне значення фізичної культури в житті людини взагалі, й у професійній діяльності випускника ВНЗ, тобто, ще раз хотілось би відмітити деякі моменти.

По-перше, необхідність занять фізичною культурою та спортом існує упродовж всього життя людини, хоча й явний результат їх впливу можливо буває помітне не відразу, адже ми не завжди усвідомлюємо що дає нам фізична культура та спорт. Хоча й іноді бачимо різницю між власним самопочуттям в періоді, коли ми займаємося фізичними вправами, й коли ми

ігноруємо їх. Так коли нам ще нема 20 років ми майже не відчуваємо недолік сил та життєвої енергії, отже коли вийшовши зі стін ВНЗ ми поринемо у робоче життя, на нас зваляться усі турботи, саме тоді нам потребуються сили та енергія для того щоб нормально жити та активно трудитися на своє благо та благо суспільства.

По-друге значимість фізичної підготовленості людини обумовлена її проявом нового часу, хоча добра фізична форма цінувалась в усі часи, однак на важливе значення. Зараз, коли країні потрібна добра робоча сила, якій б було підвладно допомогти їй відродитися, нормалізувати та підняти рівень економіки, все більше значення віддається фізичній формі та здоров'ю робітників.

По-третє, заняття фізичною культурою та спортом дає людині не тільки почуття фізичної досконалості, але й надає йому сил та формує його дух, підіймає рівень моральних якостей людини, що так потрібно сучасному суспільству. Колосальне значення приймає фізична культура в житті людини, коли вона впливає на неї з різних сторін, вона й формує її моральні якості та дух й впливає на її фізичний стан. У здоровому тілі здоровий дух. А означає й новий підхід до життя та праці, нові досягнення в житті та праці. Ось ефект фізичної культури в державному масштабі.

Для того щоб усвідомлено прийти до висновку значимості фізичної культури та спорту зрозуміти її роль у своєму житті. Й дуже добре якщо вона зрозуміє це не зовсім пізно для того щоб почати вести здоровий спосіб життя.

Спорт та фізична культура - це не тільки здоровий спосіб життя - це взагалі нормальне та здорове життя, яке відкриває все нові та нові можливості для реалізації своїх сил та талантів. Це шлях на який ступає людина яка піклується про своє здоров'я, для того щоб прожити нею життя було б плодотворним та приносило радість їй самій та оточуючим.

3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Нагадую тему та навчальну мету, навчальні питання заняття. Стисло нагадую пройдений на занятті матеріал. Відмічаю кращих, виставляю оцінки. Відповідаю на поставленні запитання. Задаю завдання на самостійну підготовку. Оголошую кінець заняття.

Питання для самоконтролю

1. Контроль в процесі фізичного вдосконалення.
2. Контроль за плануванням навчальної роботи.
3. Контроль за рівнем знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти.
4. Контроль за організацією, змістом і методикою проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.
5. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.
6. Самоконтроль при заняттях дихальною гімнастикою.
7. Навантаження і самоконтроль.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Г.А. Пастушенко "Домашнее задание по физкультуре" - К "Здоровье 1989 р. ст.. 68
2. Физкультура и спорт. Ритмическая гимнастика - М:"Знание" 1985 г. ст.. 12
3. Физкультура и спорт В.Д. Овсянников Дыхательная гимнастика М: «Знание» 1986 рст. 51
4. А.П. Лаптев физкультура и спорт, Бег и здоровье - М: "Знание" 1990/3 ст. 47
5. Гршенко М.Ф. Шлях до здоров'я Пер. з рос. Лафети - К: "Здоров'я" 1991рст..82
6. Физическое воспитание Учебник для вузов ред. Бловина, Маслакова, М: Высш. Школа 1983 г. ст. 45