

Зошит для самостійних завдань із фізичного виховання



Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Факультет, група _____

**ББК 75
М 17**

Зошит підготувала:

Середа І.О. – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Рецензенти:

Маляр Е.І., доцент кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного економічного університету

Ладика П.І., доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат медичних наук.

Середа Ірина Олександрівна

Зошит для самостійних завдань із фізичного виховання. –
Тернопіль : ТНПУ, 2017 р. – 36с.

Зошит з фізичного виховання студентам факультету іноземних мов для самоконтролю за станом свого здоров'я, рівня фізичної підготовленості та професійно важливих якостей. Зошит містить методичні завдання з фізичного виховання. Розроблений відповідно до програми з фізичного виховання з врахуванням вимог кредитно-модульної системи організації навчання.

Рекомендовано до друку рішенням науково-методичної комісії кафедри фізичного виховання ТНПУ ім. В. Гнатюка
Протокол № 1 від «30» серпня 2017 р.

Середа Ірина Олександрівна

Зошит для самостійних завдань із фізичного виховання

Дизайн обкладинки – Середа І.О.
Набір та коректура авторська

© Середа І.О., 2017

– К. : Здоров'я, 1989. – 136.

Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність [Текст] / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.

Ивашенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий [Текст] / Л.Я. Ивашенко, Т.Ю. Круцевич. – К. : УТУФВС, 1994. – 126 с.

Ивашенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Ивашенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 156 с.

Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя [Текст] / О. Кругляк. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. – 80с.

Огнистий А.В. Атлас загальноорозовуючих вправ. Навчально-методичний посібник [Текст] / А.В. Огнистий. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. –148с.

Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности [Текст] / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл // Учеб. издание. Пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

Цьось А.В. Українські народні ігри та забави [Текст] /А.В. Цьось. – Луцьк : Надтир'я, 1994. – 96с.

Шандригось В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання [Текст] / В.І. Шандригось. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 156с.

Зошит для самостійних завдань із фізичного виховання

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Факультет, група _____

Дата народження _____

Місце проживання _____

Телефон _____

Види спорту, якими займалися в школі, спортивний розряд _____

Передмова

Мета ведення «Зошита для занять з фізичного виховання» студентами полягає у систематичному контролі знань, які вони отримали під час занять, їхнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості протягом навчання в університеті. Вирішення запропонованих завдань допоможе виробити звичку здійснювати самоконтроль у процесі фізичного виховання та використовувати засоби фізичної культури у майбутній професійній діяльності. Зошит розроблений для студентів 1-2 курсів. На наступних курсах такі зошити студенти можуть вести самостійно.

- Оздоровительный и лечебный бег трусцой [Текст] / Сост. Н. Фёдоров, А.Фёдоров. – Симферополь : СОНАТ, 1997. – 208 с.
- Паффенбергер Р. Здоровый образ жизни [Текст] / Р. Паффенбергер, Э Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
- Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу [Текст] / П.М. Ткач // Навчальний посібник. – Кн. І. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 178 с.
- Шандригось В.І. Зошит для практичних занять з фізичного виховання для студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [Текст] / В.І. Шандригось. – Тернопіль : ТДПУ, 2004. – 32с.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 [Текст] / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.
- Ильинич, В. И. О некоторых проблемных вопросах ППФП [Текст] / В. И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
- Левитан К.М. Основы педагогической деятельности. – М. : Просвещение. – 1995. – 191 с.
- Формирование культуры в условиях гимназического образования [Електронний ресурс] / Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике Режим доступа : <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-formirovanie-geograficheskoy-kultury-v-usloviyah-gimnazicheskogo-obrazovaniya#ixzz2K1UpnOyV>.
- Максаковский, В. П. Педагогическая культура. [Текст] / В. П. Максаковский. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 416 с.
- Рапацевич, Е. С. Золотая книга педагога. [Текст] / Е. С. Рапацевич. – Минск : Совр. шк., 2010. – с. 340.
- Середа, І. О. Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 : захищ. 20.12.2011 / Середа Ірина Олександрівна // Тернопіль, 2011. – 200 с.
- Професійна освіта : Словник : Навч. посіб. / Уклад. С.У. Гончаренко та ін.; За ред. Н.Г. Ничкало. – К. : Вища шк., 2000. – 380 с.
- Беньковська Н.Б. Професійно значущі якості сучасного вчителя іноземної мови [Електронний ресурс] / Н.Б. Беньковська // Режим доступу : [elibrary.nubip.edu.ua / 12406 / 1 / 11 bnb. pdf](http://elibrary.nubip.edu.ua/12406/1/11/bnb.pdf).
- Шиян, Б. М. Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів [Текст] / Б. М. Шиян, О. Я. Кругляк // Теорія та методика фізичного виховання. – № 2(22). – 2006. – С.2–6.
- Гальскова Н.Д. Теорія навчання іноземних мов: лінгводидактики та методика [Текст] / Н.Д. Гальскова // Навч. посібник для студ. лінгв. ун-тів і фак. ін. мов. вищ. пед. навч. закладів. – М. – Видавничий центр «Академія», 2004.

Список рекомендованої літератури:

- Апанасенко Г.Л., Медична валеологія (вибрані лекції) [Текст] / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
- Душанин С.А. Треніровочные программы для здоровья [Текст] / С.А. Душанин, Л.Я. Ивашенко, Е.А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1985. – 32 с.
- Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології [Текст] / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
- Войтенко В.П. Здоровье здоровых : Введение в санологию [Текст] / В.П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 245 с.
- Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании [Текст] / Т.Д. Кузнецова, П.М. Левитский, В.С. Язловецкий.

Інструкція з техніки безпеки

1. До занять із фізичного виховання допускаються студенти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

2. Висновок про стан здоров'я медперсонал доводить до відома викладача. На підставі цих даних студенти розподіляються для занять фізкультурою на основну та спеціальну медичну групи.

3. До занять допускаються студенти, які пройшли інструктаж із техніки безпеки і розписались у журналі з техніки безпеки.

4. На заняття студенти зобов'язані приходити у відповідній спортивній формі та спортивному взутті, що відповідають місцю проведення занять (стадіон, спортивний зал, манеж). Відвідувати заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

5. Черговий у групі приймає роздягальню і відповідає за чистоту та порядок у ній.

6. Вхід у спортзал до початку занять та самовільне виконання фізичних вправ без дозволу викладача суворо забороняється.

7. Організовано пересуватися до місць проведення занять (манеж, спортивний зал, стадіон), не створювати перешкод та не заважати тим, хто вже виконує фізичні вправи.

8. При поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново припинити заняття і сповістити про це викладача.

9. Під час занять на відкритому повітрі в зимовий час необхідно взяти заходи безпеки для уникнення обмороження різних частин тіла.

10. На заняттях з гімнастики: бути уважним і обережним при виконанні фізичних вправ разом із товаришами; не розгойдуватись у горі на перекладині, якщо вправу в підтягуванні виконують разом 3-4 студенти; не стояти на доріжці розбігу і місцях приземлення під час опорних стрибків; не починати складних вправ без розминки; при зіскоках із снарядів (коня, козла, колоди, гімнастичної драбини) приземлятися треба на обидві ноги; акробатичні вправи і вправи на снарядах можна починати тільки після дозволу або команди викладача; бути обережним при виконанні вправ з гімнастичною палицею.

11. На заняттях із легкої атлетики: бігти з прискоренням тільки по

Список використаних джерел:

Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – С.-Птб. : Петропролис, 1992. – 124 с.

Маришук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» [Текст] / В.Л. Маришук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Мурахов. – К. : Здоров'я, 1989. – 266 с.

Огнистий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Навчально-методичний посібник [Текст] / А.В. Огнистий. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 148с.

своїй доріжці; у бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, у кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, які лежать, кущі) долати з підвищеною увагою; спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як складені гімнастичні мати на місці приземлення; якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі); будь-який стрибок виконується після того, як попередній студент покине місце приземлення; метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав викладач; не метати м'ячі і гранати в той час, коли інші збирають їх.

12. На заняттях зі спортивних ігор, бадмінтону: під час гри не рухати гравців, не штовхатися з ними при пересуванні; не кричати під час гри; не сидіти під баскетбольним щитом; не виставляти вперед великі пальці рук під час ловіння м'яча; обережно використовувати інвентар; правильно тримати ракетку.

13. На заняттях ритмічною гімнастикою та аеробікою: не штовхатися; правильно обрати місце для виконання вправ; вивчення складно координованих вправ починати у повільному темпі; обережно поводитися з інвентарем (футболами, гімнастичними палицями, лавами, гантелями тощо).

З інструкцією ознайомлений _____

6.	Дотримання в організації навчання принципу гуманізму		
7.	Формування ціннісних установок поведінки студентів у суспільстві		
8.	Виховання почуття прекрасного		
$K_{\text{фз}} = O_{\text{фз}} / O_{\text{мз}}$			

Оцінка _____

Для нотаток

Тема 1. Основи самоконтролю

Для раціонального управління процесом фізичного вдосконалення велике значення має самоконтроль у процесі занять фізичними вправами.

Самоконтроль являє собою систему спостережень за функціональним станом організму, показниками фізичного розвитку і підготовки, а також розумової і фізичної працездатності.

Основні завдання самоконтролю:

1. Усвідомити потребу свідомого ставлення до стану здоров'я.
2. Засвоїти прості методи самоспостережень і навчитися оцінювати їх.
3. Постійно контролювати рівень свого здоров'я, фізичної і розумової працездатності, фізичного розвитку.

Самоконтроль – невіддільний від лікарсько-педагогічного спостереження і є частиною здорового способу життя людини.

Для самостійного визначення функціонального стану тих чи інших систем організму використовують прості та доступні методи спостережень. Показники спостережень записують у зошит, щоб пізніше можна було простежити за динамікою їх змін у процесі занять фізичними вправами та вносити відповідні корективи в процес занять фізичними вправами.

Під час самоконтролю важливо знати, як змінюються об'єктивні (маса, ріст, ЧАС, АТ і інші), суб'єктивні показники (сон, апетит, працездатність і інші), а також показники фізичної працездатності та підготовленості.

Довжина тіла (см). Для вимірювання довжини тіла використовується ростомір. Обстежуваний стає босими ногами на горизонтальну площину ростоміра спиною до його вертикальної стійки, руки вільно опущені, ноги разом, торкаючись стійки ростоміра трьома точками: п'ятками, тазом, шиєю.

Маса тіла (кг). Зважування повинно проводитися на медичній вазі з точністю до 50 грам. Вага перед проведенням дослідження повинна бути перевірена. Зважування бажано проводити зранку (натще).

Окружність грудної клітки (см). Обстежуваний піднімає руки в сторони, і після того, як стрічку наклали на грудну клітку – опускає їх. Стрічка попереду має проходити: у чоловіків – по нижньому краю соскоподібного кружка, а у жінок – на рівні прикріплення четвертих ребер до грудни над грудними залозами, а позаду під нижніми кутами лопаток. Стрічку утримують трьома пальцями лівої руки, правою

$0,51 < K_{\text{еф}} < 0,75$ – достатній рівень ефективності;

$0,76 < K_{\text{еф}} \leq 1$ високий рівень ефективності.

Загальний коефіцієнт ефективності заняття ($K_{\text{еф з}}$) з позиції збереження та формування здоров'я студентів обчислюється за формулою:

$$K_{\text{еф з}} = \frac{(K_{\text{еф1}} + K_{\text{еф2}} + K_{\text{еф3}})}{3}$$

Критерії ефективності уроку наступні:

$0 \leq K_{\text{еф у}} \leq 0,5$ – низький рівень ефективності;

$0,5 \leq K_{\text{еф у}} \leq 0,75$ – середній рівень ефективності;

$0,75 \leq K_{\text{еф у}} \leq 1$ – високий рівень ефективності.

Виходячи з вищезазначеного, виокремлюються компоненти збереження та формування фізичного (1), психічного (2) соціального (3) та духовного (4) здоров'я учнів.

Щоб забезпечити об'єктивність аналізу використовується бальна система оцінювання: «2» – параметр викладач реалізує повністю, раціональна організація; «1» – параметр викладач реалізує частково, недостатньо раціональна організація; «0» – параметр викладач не реалізує, нераціональна організація заняття.

Завдання 8.

За схемою проаналізуйте та оцініть заняття з позиції збереження здоров'я.

Аналіз заняття з фізичного виховання із позиції збереження та формування здоров'я студентів факультету іноземних мов

№	Критерії здоров'язбереження	Оцінка в балах	Примітки
	Збереження та формування фізичного здоров'я студентів		
Спрямованість заняття з фізичного виховання			
1.	Формування цільової установки на фізичне удосконалення та зміцнення власного здоров'я		
2.	Розвиток професійно-важливих якостей вчителя іноземних мов		
3.	Формування мотивації на здоровий спосіб життя		
4.	Накопичення теоретичних знань для реалізації завдання формування здоров'язберігаючої компетентності		
Санітарно-гігієнічні умови приміщення			

Тема 5

Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів у процесі фізичного виховання

Одним із «витоків» високої якості педагогічного процесу виступає здоров'я. Саме тому необхідною є організація у освітніх закладах кваліфікованої медичної служби, функцію якої є моніторинг здоров'я та визначення конкретних заходів для його покращення. Оскільки у вищих навчальних закладах основною формою організації навчального процесу є і залишається навчальне заняття (пара), необхідно будувати його на засадах здоров'язберігаючої педагогіки, в якій на першому плані – формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я засобами освіти. Здоров'я має бути не тільки джерелом якості освітнього процесу, а і його результатом. Тому пропонується здійснення аналізу навчального заняття із фізичного виховання у ВНЗ із позиції збереження здоров'я студентів.

У зв'язку з цим, варто під час організації фізичного виховання із студентами обов'язково здійснювати валеологічний аналіз навчального заняття. Це дозволить у першу чергу, здійснювати навчально-виховний процес без шкоди здоров'ю студентів, по-друге формувати здоров'язбережувальну компетентність майбутніх спеціалістів через ознайомлення та залучення студентів до валеологічного аналізу заняття. Це в свою чергу буде прививати у них потребу у подальшому та систематичному використанні даного аналізу уроку з школярами у своїй майбутній професійній діяльності.

Таким чином, аналіз заняття з фізичного виховання із позиції збереження та формування здоров'я як метод дослідження, спрямований на розкриття способів формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я студентів, виявлення шляхів та чинників виховання оптимального рівня їх здоров'я, визначення перспектив здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної педагогічної діяльності.

Оцінка ефективності заняття з фізичного виховання здійснюється за розробленою методикою Ю.В. Півненко.

Спершу обчислюється Коефіцієнт ефективності реалізації окремих компонентів аналізу заняття за формулою:

$K_{\text{эф}} = O_{\text{ф}} / O_{\text{м}}$, де $K_{\text{эф}}$ – коефіцієнт ефективності, $O_{\text{ф}}$ – сума фактичних балів оцінки, $O_{\text{м}}$ – максимально можлива сума балів.

Критерії ефективності реалізації компонента наступні:

$0 \leq K_{\text{эф}} < 0,25$ – низький рівень ефективності;

$0,26 < K_{\text{эф}} < 0,50$ – середній рівень ефективності;

рукою натягують її так, щоб не перекручувалася та не провисала, а щільно прилягала до грудної клітки.

Частота дихальних рухів визначається за кількістю циклів (вдих-видих) за 1 хв, поклавши долоню так, щоб вона торкалася нижньої частини грудної клітки та верхньої частини живота. Дихати потрібно рівномірно.

Силу м'язів кисті (кг) визначають ручним динамометром. Для цього потрібно взяти динамометр у руку, витягнути її вбік, захопити кисть так, щоб пальці розташовувалися на опорі, а циферблат був зовні. Стискувати динамометр плавно із максимальним зусиллям, не виконуючи махових рухів рукою. Вимірювання проводиться тричі і фіксується кращий результат за шкалою в кг.

Життєва ємність легень (мл). ЖЄЛ вимірюється за допомогою спірометра. Необхідно зробити максимальний вдих і рівномірно, протягом 4-5с, видихнути у трубку спірометра. Ніс необхідно закрити спеціальним носовим затискачем. Вимірювання повторити тричі і зафіксувати кращий результат в мл. Мундштук трубки спірометра перед кожним вимірюванням протерти спиртом.

Артеріальний тиск (мм рт. ст) вимірюється на плечовій артерії за допомогою тонометра. Розрізняють максимальний або систолічний та мінімальний або діастолічний тиск.

Частоту серцевих скорочень (уд/хв.) визначають методом пальпації. Для цього необхідно накласти 2-4 пальці на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притиснути судину до кістки. Пульс у стані спокою підраховують за одну хвилину, а після фізичного навантаження за 10 секунд із відповідним перерахунком на одну хвилину. Середня величина ЧСС у стані спокою становить 60-80 уд./хв., більше 80 уд./хв. розцінюється як тахікардія, менше 60 уд./хв. – брадікардія.

Проба Мартіне-Кушелевського - 20 присідань за 30 секунд.

Підраховують пульс за 10 с в положенні сидячи, дочекавшись його стабільних значень. За 30 с робиться 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім, сидячи, фіксується час відновлення пульсу до вихідних значень.

Враховується час відновлення частоти пульсу після стандартного навантаження: величини 1 хв.30с - 1 хв. 59 с вважаються за середній рівень; 1 хв. - 1 хв. 29 с - вище середнього; 59 с і менше – високий; 2 - 3 хв. - нижче середнього; 3 хв. і більше - низький.

Проба Штанге (с). Тест на визначення тривалості довільної затримки дихання, який характеризує стійкість організму до гіпоксії, полягає у тому, що обстежуваний в положенні стоячи виконує декілька глибоких дихальних рухів і після повного вдиху закриває рот, а на ніс

ставить затискувач або закриває пальцями. Реєструють час від моменту затримки дихання до його відновлення.

Проба Генчі (с) – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів здійснює повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс або ставить на ніс затискувач. Час затримки дихання на видиху на 40-50% менша, ніж на видиху. Під час захворювань, перенапружень та перевтоми тривалість затримки дихання на вдиху і на видиху зменшується.

Співвідношення маси тіла із довжиною тіла оцінюється за **ІМТ індексом** (індекс маси тіла, „Body-Mass-Index”), який розраховують за формулою:
$$\frac{\text{маса, кг}}{\text{довжина тіла, м}^2}$$
. Середня оцінка знаходиться в межах для жінок – 18,7-23,8 кг/м², для чоловіків – 20,1-25,0 кг/м². Показники менші цих норм свідчать про недостатню вагу, а більші – надмірну.

Суб'єктивні показники

На заняттях із фізичного виховання та під час самостійних занять фізичними вправами потрібно вміти правильно охарактеризувати такі суб'єктивні показники, як самопочуття, сон, апетит, працездатність.

Самопочуття визначається як добре, задовільне (незначна в'ялість, невелика втрата сил), погане (пригнічений стан, болі в голові, запаморочення).

Сон відмічають: глибокий, міцний, перервний, з сновидіннями і без них; також вказують його тривалість.

Апетит – відмічають як добрий, задовільний, понижений, поганий. Будь-які відхилення у стані здоров'я відображаються на апетиті. Погіршення апетиту, як правило, є результатом перевтоми або захворювання.

Працездатність залежить від стану здоров'я, фізичного розвитку і тренуваності організму. Працездатність відмічають як підвищену, середню і понижену.

Контролювати свій стан можна також за **зовнішніми і внутрішніми ознаками втоми**:

а) зовнішні ознаки – це потовиділення, координація рухів, дихання. Під час великих навантажень спостерігається значне потовиділення, надмірне почервоніння, з'являється задишка, порушуються координація рухів. З появою цих ознак заняття слід припинити.

б) внутрішні ознаки – це поява больових відчуттів, під час

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

Таблиця 12.

Семестр _____
Курс _____
Навчальний рік _____

	Назва і зміст гри
Зміст фізкультурних	
Схематичне зображення	
Організаційні і методичні вказівки	

Таблиця 11.

Назва гри _____
 Семестр _____
 Курс _____
 Навчальний рік _____

Назва і зміст гри	
Схематичне зображення	
Організаційні і методичні вказівки	

великих навантажень, навіть запаморочення.

Якщо після занять фізичними вправами добре самопочуття та апетит, хороший сон та гарний настрій, є бажання займатися далі, то це є підставою для твердження про відповідність фізичних навантажень рівню підготовленості організму.

Середні показники (вік – 17-20 років)

№ п/п	Показники	Юнаки	Дівчата
1	Зріст, см	171,0-176,0	159,0-165,0
2	Маса, кг	62-68	54-60
3	Окружність грудної клітки, см	82-86	77-82
4	Сила кисті (правої і лівої), кг	41-44 та 32-36	27-30 та 21-23
5	Частота дихання за 1 хв	14-18	14-18
6	ЧСС у стані спокою, уд/хв	67	73
7	Час відновлення ЧСС після 20 присідань, хв, с	1хв 30с – 1хв-59с	1хв 30с – 1хв-59с
8	Затримка дихання на вдиху, с	65	65
9	Затримка дихання на видиху, с	30	30
10	Артеріальний тиск, мм.рт.ст	117/75	113/69
11	Життєва ємність легень, мл	4300-4800	3000-3200
12	Індекс маси тіла, кг/м ²	20,1-25,0	18,7-23,8

Завдання 2.

1. Визначте показники фізичного стану організму та занесіть їх у таблицю 1.

Таблиця 1.

Показники фізичного стану організму

№ п/п	Показники		Результати в семестрах			
			1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
1	Зріст, см					
2	Маса, кг					
3	Окружність грудної клітки, см					
4	Сила кисті (правої/ лівої), кг					
5	Частота дихання за 1 хв					
6	ЧСС, уд/хв	у стані спокою				
		після 20 присідань				
7	Час відновлення ЧСС після 20 присідань					
8	Затримка дихання на вдиху, с					
9	Затримка дихання на видиху, с					
10	Артеріальний тиск, мм.рт.ст					
11	Життєва ємність легень, мл					

Тема 4

Рухливі ігри в процесі професійної підготовки вчителя іноземної мови.

Серед різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри. Гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання

Гра – це спонтанна, природжена, повна радості своєрідна діяльність дитини, яка відбувається заради власного задоволення. Під час рухливих ігор розвиваються фізичні якості. Під час гри учасники вчаться думати, працювати, творити.

Методика проведення гри передбачає:

- 1) підготовку до гри (вибір гри; підготовка місця проведення гри, необхідного інвентаря та обладнання);
- 2) пояснення гри (повідомлення назви гри; пояснення правил гри, розміщення гравців, команд; вибір ведучих);
- 3) проведення гри;
- 4) підведення підсумків гри.

Ігри в процесі занять із студентами сприяють розвитку фізичних та професійних якостей. У першу чергу вони дозволяють легко переключитися від розумової роботи, долають втому, покращують настрій і викид позитивних емоцій. В процесі ігор та рухово-творчих естафет у студентів розвиваються творчі здібності.

Завдання 7.

Напишіть у табл. 11 та 12 зміст рухливих ігор і фізкультурних вправ для розвитку професійних якостей вчителя-географа.

Таблиця 10.

Комплекс вправ _____
 Семестр _____
 Курс _____
 Навчальний рік _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозуван ня	Організ. і методичн і вказівки

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

Завдання 3.

Підрахуйте всі перераховані показники, наведені в таблиці 2, запишіть їх у графі «р» відповідного семестру та оцініть їх у балах відповідно до таблиці 3, а їхню суму порівняйте зі шкалою загальної оцінки рівня фізичного здоров'я та запишіть рівень вашого здоров'я у 7-му рядку таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка соматичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком)

№ п/п	Показники	Результати							
		1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр	
		р		р		р		р	
		р*	б*	р	б	р	б	р	б
1	Індекс маси тіла $\frac{\text{маса тіла, кг}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$								
2	Життєва ємність легень $\frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{маса тіла, кг}}$								
3	Динамометрія кисті, % $\frac{\text{кг} \times 100}{\text{маса тіла, кг}}$								
4	$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}}{100}$								
5	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с								
6	Сума балів								
7	Рівень здоров'я								

р* – результат; б* – бали.

Таблиця 3.

**Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного)
здоров'я (за Г. Л. Апанасенко, 1988)**

Показники	Стать	I	II	III	IV	V
		низький	нижче середн.	середній	вище середн.	високий
1. Індекс маси тіла <u>маса тіла, кг</u> <u>(довжина тіла, м)²</u>	чол.	18,9 і менше	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	28,1 і більше
	жін.	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали		-2	-1	0	-1	-2
2. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) <u>ЖЄЛ, мл</u> <u>маса тіла, кг</u>	чол.	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
	жін.	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті, % <u>кг x100</u> <u>маса тіла, кг</u>	чол.	60 і менше	61-65	66-70	71-80	80 і більше
	жін.	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
4. <u>ЧСС × АТсист.,</u> <u>100</u>	чол.	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	жін.	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали		-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с	чол.	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
	жін.	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали		-2	1	3	5	7

Рівень здоров'я

Сума балів загальної оцінки рівня здоров'я	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18
Рівень здоров'я	низький	нижче середн.	середній	вище середн.	високий

Таблиця 9.

Комплекс вправ _____
Семестр _____
Курс _____
Навчальний рік _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організ. і методичні вказівки

Оцінка за написання _____ **Оцінка за проведення** _____

Завдання 6.

За зразком (Табл.8) напишіть комплекси вправ загально розвиваючого характеру (Табл.9) та комплекс вправ для відновлення в процесі професійної діяльності (фізкультпаузи, для очей, постави тощо).

Таблиця 8.

Комплекс вправ _____ Зразок _____

Семестр _____

Курс _____

Навчальний рік _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційні і методичні вказівки
Зразок	ВП – стійка ноги нарізно. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору. 3. Руки вперед. 4. В.П.	4-6р.	Руки прямі, голова прямо. Темп середній
2	ВП – о.с. 1-3.-колові рухи руками вперед. 4.Стрибок вгору. 5-7.Колові рухи руками назад. 8. Стрибок вгору	4/8	Після стрибка м'яке приземлення
3	ВП – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво. 2.ВП. 3.поворот тулуба направо. 4.ВП.	4/8	Ноги прямі. Темп середній
4.	ВП – стійка ноги нарізно, руки в сторони 1. Нахил до лівої 2. ВП 3. Нахил до правої. 4. ВП.	4/4	Ноги прямі, темп середній. Намагатись дістати стоп

Завдання 4.

Заповніть таблицю 4 (6) відповідно до отриманих Вами результатів оцінки рівня фізичної підготовленості

Таблиця 4.

Фізична підготовленість на I курсі навчання

№ п/п	Види випробувань	Початок навчального року	Кінець навчального року	Динаміка (+; -)
		Результат	Результат	
1	Біг на 1000 м, хв, с			
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів			
3	Піднімання в сід за 1 хв, разів			
4	Стрибок у довжину з місця, см			
5	Біг на 100 м, с			
7	Човниковий біг 4×9 м, с			
8	Нахил тулуба з положення сидячи вперед, см			

Таблиця 5

Таблиця контролю за рівнем фізичної підготовленості

№ п/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, рівень фізичної підготовленості, бали				
			2,5	2	1,5	1	0,5
1	Біг на 60 м,(с)	Дівч.	10,00	10,15	10,30	10,45	11,00
	Біг на 500 м,(хв.,с)	Дівч.	2,15	2,30	2,45	3,00	3,15
	*Біг на 1000 м,(хв, с)	Хл.	3,30	4,00	4,30	5,00	5,30
		Дівч.	4,30	5,00	5,30	6,00	6,30
2	Згин.-розгин. рук в упорі лежачи на підлозі, (разів)	Хл.	44	38	32	26	20
		Дівч.	20	16	12	8	5
3	Вис на зігнутих руках, (с)	Хл.	60	47	35	23	10
		Дівч.	21	17	13	9	5
4	Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	Хл.	53	47	40	34	28
		Дівч.	47	42	37	33	28
5	Стрибок у довжину з місця, (см)	Хл.	260	241	224	207	190
		Дівч.	210	196	184	172	160
	*Стрибок у довжину з місця, (см)	Хл.	225	215	200	190	180
		Дівч.	190	180	170	160	150
6	Біг на 100 м, с	Хл.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		Дівч.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
	*Біг на 100 м, с	Хл.	14,2	14,9	15,4	15,9	16,5
		Дівч.	15,8	16,6	17,4	18,4	19,2
7	Човниковий біг 4×9 м, с	Хл.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		Дівч.	10,2	10,7	11,1	11,5	12,0
8	Нахил тулуба з положення сидячи вперед, см	Хл.	19	16	13	10	7
		Дівч.	20	17	14	10	7
	Рівень		Високий	Вище середн.	Середній	Нижче середн.	Низький

* – результати тестувань для студентів факультету іноземних мов

Оцінка _____

Тема 3

Вимоги до проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ

1. Послідовність вправ визначається за анатомічним принципом: голова, верхні кінцівки, тулуб, нижні кінцівки, вправи для всього тіла.

2. Перед вправами з повною амплітудою виконуються вправи з неповною амплітудою. Наприклад, перед колами прямими руками виконуються кола зігнутими руками. Це також стосується інтенсивності та складності вправ.

3. Перші вправи в комплексі повинні бути для концентрації уваги та на поставу.

4. Необхідно вказати вихідне положення вправи та назвати її відповідно до гімнастичної термінології.

5. Необхідно правильно показати вправу. Вправи, які виконуються в боковій площині, показувати боком (Наприклад, присідання).

6. Вправи, які виконуються у лицьовій площині, показувати обличчям до учнів із використанням дзеркального показу. Наприклад, нахил вліво, слід показувати вправо.

7. Подати команду для прийняття вихідного положення: «*Вихідне положення – прийняти!*».

8. Розділяти попередню і виконавчу команду. Між попередньою і виконавчою командою допускається пауза до 2с. Наприклад: «*Вправу почи* (попередня) – *най* (виконавча)!».

9. Перших чотири рахунки вправу виконувати разом з групою.

10. Підвищувати інтонацію голосу в останніх підрахунках для акцентування уваги учнів на одночасне закінчення вправи.

11. Виконання вправ, які виконуються на місці, закінчується за командою «*Стій!*», яка подається замість останнього підрахунку, а в русі – за командою «*Закінчили!*».

12. Останньою вправою в комплексі повинна бути ходьба на місці, яка виконується після стрибків, замість останнього підрахунку у стрибках подається команда: «*На місці кроком руш!*».

теоретичною (формує науковий та евристичний рівень знань, умінь і навичок); психологічною (формує психологічну готовність до професійної діяльності); психофізіологічною складовими (формує стійкість психологічного та фізіологічного рівня людського фактора до екстремальних умов) вона відіграє особливе значення в сучасних умовах (за низької мотивації до фізичного виховання, посиленого впливу комп'ютеризації навчання, низьким рівнем здоров'я і працездатності студентів).

Завдання 5.

Визначте професійно-важливі якості вчителя іноземних мов та підберіть засоби фізичного виховання для їх розвитку.

№	Професійні якості	Засоби фізичної культури

Таблиця 6.

Фізична підготовленість на II курсі навчання

№ п/п	Види випробувань	Початок навчального року	Кінець навчального року	Динаміка (+; -)
		Результат	Результат	
1	Біг на 1000 м, хв			
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів			
3	Піднімання в сід за 1 хв, разів			
4	Стрибок у довжину з місця, см			
5	Біг на 100 м, с			
7	Човниковий біг 4×9 м, с			
8	Нахил тулуба із положення сидячи вперед, см			

Тема 2

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів факультету іноземних мов як передумова їх успішної професійної діяльності та засоби її реалізації

Професійно значущі якості вчителя (ПЗЯВ) – це суттєві психологічні характеристики, до яких певна професійна діяльність висуває підвищені вимоги. Високий рівень розвитку ПЗЯВ при сформованій позитивній мотивації – важлива умова, що забезпечує його високу продуктивність у професійній діяльності.

Для здійснення професійної діяльності у майбутньому вчителю іноземної мови потрібно: визначити направленість особистості та основні цінності майбутньої професійної діяльності; удосконалити психолого-педагогічні й фахові знання в процесі їх застосування у педагогічній діяльності та професійні вміння володіння сучасними технологіями педагогічної діяльності; розвивати індивідуальні творчі педагогічні вміння і навички (гностичні, проєктувальні, організаційні, комунікативні та ін.); формувати професійно важливі особистісні якості, професійний такт і поведінку, справедливість, спрямованість на діяльність вчителя іноземної мови; розвивати педагогічну культуру (рівень інтелектуального розвитку, рівень і всебічність організації діяльності студента-практиканта, рівень сформованості моральної і світоглядної зрілості, культуру спілкування, мови, зовнішнього вигляду тощо); розвивати педагогічні здібності (комунікативні, дидактичні, перцептивні) й створювати умови для самореалізації в умовах майбутньої професійної діяльності, його педагогічної самоосвіти і самовдосконалення; формувати творчий і дослідницький підхід до професійної діяльності.

Для успішної професійної діяльності потрібно формувати компетенцію спеціаліста, тобто готовність студента факультету іноземних мов (мотивація і особистісні якості) проявляти *здібності* (знання, уміння і досвід) при наявності можливостей (проблемна ситуація і ресурси). Практичні знання, уміння і досвід їх застосування є складовими результатів навчання. При цьому знання - це результат засвоєння інформації, що характеризується набором фактів, принципів, теорій і практик у відповідній області робочої або учбової діяльності (знання можуть бути теоретичними і практичними). Уміння трактуються як здібності застосовувати знання для вирішення завдань або проблем. Уміння можуть бути когнітивними (застосування логічного, інтуїтивного, творчого мислення) і практичними (навички використання методик, матеріалів, механізмів, інструментів).

Важливою характеристикою особистості майбутнього вчителя

іноземної мови є професійне мислення. Мислення професійне - вид мислення, що формується при вирішенні специфічних професійних завдань.

Професійне мислення як характеристика особистості може вживатися в двох сенсах: коли хочуть підкреслити високий рівень фахівця (тут йдеться про особливості мислення, що виражають його якісний аспект); коли хочуть підкреслити особливості мислення, обумовлені характером професійної діяльності.

Під професійним мисленням мають на увазі також деякі особливості мислення фахівця, що дозволяють йому успішно виконувати свою професійну діяльність: успішно, швидко, точно і оригінально вирішувати як ординарні, так і неординарні завдання у певній предметній області.

Ще однією важливою якістю особистості майбутнього вчителя є мобільність (рухливий, здатний до швидкого пересування і дій; енергійний, діяльний). Мобільність, притаманна майбутньому вчителю іноземної мови повинна бути: соціальна, фізична та професійна. Вона проявляється у здатності особистості до творчого засвоєння нових видів діяльності та перебудові стереотипів, сформованих раніше.

Таким чином, в навчально-виховному процесі студентів необхідно розвивати: особистісні якості (цікавість, непримхливість, справедливість, спостережливість); психологічні якості (мислення; пам'ять; творчі здібності); професійно важливі якості (педагогічний такт; педагогічні здібності; педагогічну культуру); формувати високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

Оскільки пріоритетним завданням вищих педагогічних навчальних закладів є підготовка студентів – майбутніх учителів до такої організації навчально-виховного процесу в національній школі, в умовах якого б розумове навантаження чергувалося з фізичним, важливим є сформулювати у них уміння реалізовувати в навчально-виховному процесі зв'язки між власним предметом вивчення та фізичною культурою і втілювати їх на уроках з учнями.

Та передусім потрібно взяти до уваги те, що проблема формування рухової активності студентів будь-якої спеціальності має важливе гігієнічне значення, так як останнім часом помічається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, а й удома. У результаті серед студентів великий відсоток з незадовільним станом здоров'я, надмірною масою, схильністю до частих захворювань, порушенням постави та опорно-рухового апарату, вадами зору та нервово-психічними відхиленнями.

Відомо, що навчальна діяльність студентів - це 36 годин