О.В. Давиденко, В.П. Семененко,
Л.О. Фандікова

ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДИТЯЧИМ КОНТИНГЕНТОМ

Київ – 2003

ББК 75.116.03
04
Д 13
УДК: 796-053.2

Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О., Основи програмування фізкультурно – оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.

В учбово-методичному посібнику, авторський колектив якого складається з викладацького складу кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації і оздоровчої фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України, розглядаються питання програмування занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості на основі оцінки рівня фізичного стану дітей та підлітків.

Особлива увага приділяється сучасним методикам визначення фізичного розвитку, фізичної підготовленості і працездатності, кількісним значенням окремих функціональних показників серцево-судинної та дихальної системи організму та експрес-оцінки рівня фізичного стану для забезпечення методичних і практичних занять студентів спеціалізованих ВУЗів і практичної роботи спеціалістів з фізичного виховання з дітьми та підлітками.

Посібник відрізняється від подібних йому тим, що в ньому представлені орієнтовані норми для оцінки нормального розвитку дітей від народження до підліткового віку включно.

В посібнику викладено засоби аналізу результатів, які були одержані після оцінки усіх показників фізичного стану для обліку при складанні програм фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми від грудного до підліткового віку.

Посібник рекомендується для використання в навчальному процесі спеціалізованих фізкультурних ВУЗів та факультетів, а також курсів підготовки і підвищення кваліфікації фахівців з фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури

БІБЛ.
фізичного ... України

Рецензенти:

Апанасенко Г.Л. – д-р мед. наук, професор Київського медичного інституту післядипломної освіти.

Гринь О.Р. – канд.пед.наук, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Лист 14/18.2-1111 від 25.06.2003 р.)

ISBN 966-308-046-9

© Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О., 2003
© СМП «Астон», електронний макет, 2003

ВСТУП

Навчально – методичний посібник підготувала група авторів на основі наукових розробок вітчизняних та зарубіжних спеціалістів.

Аналіз літературних джерел з даної проблеми і вивчення практики дозволяє зробити висновок про те, що до цього часу немає чітких рекомендацій з комплексної оцінки ознак соматичного та рухового розвитку дитини, необгрунтовані шляхи подальшого підвищення рівня ефективності керівництва процесом фізичного виховання дітей та підлітків. У зв'язку з цим значний теоретичний і практичний інтерес має обгрунтування критеріїв діагностики фізичного стану дитини та шляхів їх застосування у процесі фізичного виховання. Без визначення цих критеріїв важко здійснювати індивідуальну роботу з дітьми, підбирати оптимальні засоби фізичної культури, диференціювати фізичне навантаження під час проведення занять.

Посібник включає зміст методик, які складають базу оцінки фізичного стану дитячого та підліткового контингенту для розробки програм індивідуальних і групових фізкультурно – оздоровчих занять. В ньому представлені як традиційні, так і нові, що інтенсивно розвиваються, методи оцінки різних компонентів фізичного стану дітей від грудного до підліткового віку включно.

Ефективність програм фізкультурно – оздоровчих занять залежить від обліку багатьох факторів при їхньому складанні. До них належать:

– мета і завдання конкретного періоду занять;
– стан здоров'я дітей;
– рівень і гармонійність фізичного розвитку;
– стан визначених функціональних систем організму;
– рівень тренованості (фізичної підготовленості);
– рівень фізичної працездатності;
– толерантність до фізичних навантажень, що відповідають віку;
– характер рухової активності та ін.

Ступінь відхилення індивідуальних фактичних значень параметрів фізичного стану від норм і нормативів (середньовікових, належних або норм, які переважають більшість) дає можливість при складанні програм занять фізичними вправами визначитись у виборі:

– загальної спрямованості процесу занять фізичними вправами;
– форм занять для досягнення мети і рішення завдань, які поставлені;
– оптимальних засобів і методів;
– кратності і тривалості занять;
– об'єму та інтенсивності навантажень;

– гранично – доступних і оптимальних параметрів індивідуальних навантажень;
– адекватних методів лікарсько – педагогічного контролю для корекції програм фізкультурно – оздоровчих занять.

Крім методів визначення показників, що характеризують фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рівень функціювання провідних систем організму і методів оцінки цих показників, в посібнику представлені методики визначення рівня фізичного стану і біологічного віку дітей, а також методика складання індивідуальних програм фізкультурно – оздоровчих занять з дітьми та підлітками.

Матеріали посібника представляють інтерес для наукових робітників, спеціалістів, практикантів, аспірантів і студентів фізкультурних ВУЗів.