

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Г.О. ОСТАПЕНКО

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного
виховання спеціальності «Фізична реабілітація»

Затверджено
вченою радою ЗДУ
Протокол № 3 від 30. 11. 2004

ЗАПОРІЖЖЯ 2005

УДК: 796. 035 (075.8)
ББК: Ч 510. 91 Я 73
М 911

Вступ до спеціальності: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання спеціальності «Фізична реабілітація» / Уклад.: Г.О. Остапенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2005. - 50 с.

У методичній розробці систематизовано викладені цілі, основні завдання, короткі теоретичні відомості, методичні поради та вимоги до виконання практичних занять з курсу “Вступ до спеціальності”. Призначені для студентів спеціальності “Фізична реабілітація”

Рецензент Б.В. Кокарев, ст. викладач кафедри спорту
Запорізького державного університету

Відповідальний за випуск Г.О. Остапенко

РЕПОЗИТОРІЙ БГПУ

ПЕРЕДМОВА

Дисципліна “Вступ до спеціальності” займає провідне місце серед інших, які передбачені навчальним планом. Ця дисципліна викладається однією із перших у вищому навчальному закладі для майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту, фізичної реабілітації, вона покликана комплексно представити галузь майбутньої професії та особливості організації навчального процесу в вищій школі.

Мета дисципліни “Вступ до спеціальності” полягає в розробці та реалізації уявлення про вищу освіту України особливості та характеристику праці викладача фізичного виховання та спорту, спеціаліста з фізичної реабілітації, вивчення основ самостійної роботи студентів, прав і обов’язків студентів, вивчення змісту професійно-педагогічної освіти на факультеті фізичного виховання.

За підсумками вивчення дисципліни “Вступ до спеціальності” студент повинен знати історію створення та становлення вищої школи України, особливості та вимоги до праці викладача фізичного виховання та спорту, спеціаліста з фізичної реабілітації, структуру вищого навчального закладу. А також оволодіти методиками розрахунку рівня власного стану здоров’я, надбати навичок хронометражу та проаналізувати фізіологічну криву уроку фізичної культури.

Щоб підготовка фахівців фізичної реабілітації була якісною, постала необхідність видання методичної розробки з дисципліни “Вступ до спеціальності” для виконання практичних занять.

Методичну розробку написано відповідно до навчальної програми з дисципліни “Вступ до спеціальності”. Вона призначена для виконання практичних занять відповідно до теми та мети роботи.

Практичне заняття № 1

Тема: Вивчення структури вищого навчального закладу на прикладі
Запорізького державного університету

Мета: вивчити загальну структуру вищого навчального закладу на прикладі Запорізького державного університету.

Завдання: ознайомити студентів спеціальності фізична реабілітація з теоретичними відомостями про структурні одиниці Запорізького державного університету та факультету фізичного виховання

Короткі теоретичні відомості:

Загальну структуру вищого навчального закладу (ВНЗ) принципово визначає типовий статут ВНЗ. На основі типового статуту кожний інститут (університет) розробляє свій статут, у якому формується мета і завдання даного університету, права й обов'язки студентів, організація навчальної роботи, структура і керівництво, внутрішній розпорядок та вимоги до дисципліни, діяльність громадських організацій і т.п.

Принципова структура вищого навчального закладу має наступний вигляд.

Університетом керує ректор, що призначається відповідним Міністерством (Комітетом) з числа найбільш великих й авторитетних вчених.

При ректорові університету та під його керівництвом створюється Рада ВНЗ, до складу якої входять: проректори, завідувачі кафедр і лабораторій, декани факультетів, завідувач бібліотекою, представники громадських організацій і вчені ВНЗ. Рада ВНЗ розглядає плани з навчальної і наукової роботи, обговорює різні навчально-методичні питання, заслуховує звіти завідувачів кафедрами і лабораторіями, проводить наукові дискусії, привласнює вчені звання (асистент, доцент), стверджує в посадах доцента, професора і т.д.

Організацію навчальної роботи під керівництвом ректора здійснює проректор з навчальної роботи, якому підпорядковані навчальний відділ, деканати факультетів, кафедри, навчально-спортивні бази, бібліотека. У його підпорядкуванні знаходяться також спортивний клуб. Проректор з навчальної роботи є першим заступником ректора.

Другим заступником ректора є проректор з наукової роботи, у розпорядженні якого знаходиться аспірантура, науково-технічні й обчислювальні центри, загальноузовівські наукові лабораторії, інформаційне бюро і деякі інші підрозділи. Він організовує і контролює всю науково-дослідну роботу в університеті.

Усі господарські питання, пов'язані з матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу і діяльності університету, експлуатацією і будівництвом споруджень і т.п. вирішує проректор з адміністративно-господарської роботи.

Проректор з гуманітарної освіти та виховання здійснює керівництво за навчально-виховним процесом.

Проректори призначаються відповідними комітетами або Міністерствами, яким підпорядкований університет або інститут.

Найбільш великим навчально-адміністративним підрозділом університету є факультет.

Факультет визначає більш вузьку спеціалізацію в рамках університету або інституту (наприклад, факультет іноземної філології, економічний і т.д.) або форму навчання (заочний факультет).

Очолюють факультети декани, що обираються таємним голосуванням на засіданні Ради вищого навчального закладу терміном на три роки. У кожного декана є свої заступники з навчальної і виховної роботи, яких призначає ректор університету. Під керівництвом декана на факультеті здійснюється навчальний процес за затвердженими планами та програмами, організація роботи кафедр, які входять до складу факультету, контроль за всією навчальною та виховною роботою студентів, а також проходженням ними різних видів практики.

Декан приймає студентів на факультет і випускає молодих фахівців в життя. За розпорядженням декана факультету студенти допускаються до іспитів, переводяться на старші курси. Декан приймає участь у розподілі навчального та загального навантаження викладацького складу кафедр, які входять до складу факультету, у підборі викладачів на ці кафедри.

Декан є членом Державної екзаменаційної комісії, Приймальної комісії. В допомогу декану на факультетах створюються Ради. До складу Ради факультету під головуванням декана входять його заступники, завідувачі кафедр, представники профспілкової організації факультету і ведучі представники кафедр.

Кафедра – основний навчально-науковий структурний підрозділ вузу, що безпосередньо здійснює навчально-методичну, науково-дослідну і виховну роботу з однієї або декількох тісно зв'язаних між собою дисциплін і спеціальностей.

До складу кафедри входять професора, доценти, старші викладачі, асистенти, викладачі, старші лаборанти, лаборанти.

На професорсько-викладацький склад кафедри покладаються наступні обов'язки:

- читання лекцій і проведення усіх видів занять, керівництво практиками, курсовими та дипломними роботами, проведення заліків й іспитів, консультації;

- здійснення виховної роботи зі студентами;

- розробка навчальних програм;

- підготовка підручників, навчальних посібників й іншої навчально-методичної документації ;

- проведення науково-дослідної роботи серед студентів, обговорення наукових праць, упровадження їхніх результатів у практику;

- підготовка науково-педагогічних кадрів;

- пропаганда наукових і політичних знань.

Кафедра в університеті може бути організована при наявності не менше п'ятьох науковців, із котрих двоє повинні мати вчене звання або вчену ступінь. Кафедра створюється і ліквідується за клопотанням Ради ВНЗ відповідним Міністерствам (комітетом або відомством).

Методика проведення роботи

1. Відвідування інноваційної лабораторії факультету фізичного виховання (спортивний корпус, ауд.213).
2. Ознайомлення зі сайтом “<http://www.zsu.edu.ua>” та картою ЗДУ (див. рисунок 1).
3. Самостійне заповнення практичного заняття № 1 методичних рекомендацій.
4. Відповіді на контрольні питання

Ректор Запорізького державного університету – _____

Проректор з навчальної роботи ЗДУ – _____

Проректор з АГЧ – _____

Проректор з гуманітарної освіти та виховання _____

Структурні підрозділи Запорізького державного університету:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рисунок 1 – Карта Запорізького державного університету

У Запорізькому державному університеті існує ____ факультетів:

У Запорізькому держуніверситеті більше 50 кафедр. В університеті є спортивний клуб, профком, різні студентські громадські організації (записати сайти): _____

Факультет фізичного виховання очолює декан _____

Заступник декана з навчальної роботи – _____

заступник з гуманітарної освіти та виховної роботи - _____

секретар деканату - _____

На факультеті фізичного виховання 6 кафедр:

- кафедра теоретичних основ фізичної культури, ауд.306 (4 корпус), очолює завідувач кафедрою - _____

- кафедра фізичної реабілітації, ауд.207 (4 корпус) – завідувач кафедрою - _____

при кафедрі є лабораторія оздоровчих технологій (спортивний корпус).

- кафедра спорту, ауд.202 (спортивний корпус) - завідувач кафедрою - _____.

- кафедра спортивних ігор, ауд. 217 (спортивний корпус) - завідувач кафедрою - _____

_____;
при кафедрі є лабораторія інноваційних технологій, ауд. 213 (спортивний корпус);

- кафедра медико-біологічних основ фізичної культури, ауд. 113 (4 корпус) - завідувач кафедрою - _____

_____;
лабораторія біохімії й фармакології спорту, ауд.112 (4 корпус).

- кафедра корекційної педагогіки та адаптивного фізичного виховання, ауд. ____ (спортивний корпус) – завідувач кафедрою - _____

Висновок: _____

Контрольні питання

1. Які структурні одиниці входять до складу Запорізького державного університету?

2. Яка посадова особа керує університетом? Її функціональні обов'язки?

3. Яка посадова особа керує факультетом? Її обов'язки?

4. Які структурні одиниці входять до складу факультету фізичного виховання?

5. Які обов'язки покладаються на професорсько-викладацький склад кафедри?

Семінарське заняття № 1

Тема: Вимоги, що висуваються до професії викладача фізичного виховання і спорту, реабілітолога

План

1. Визначення основних понять “фізичної реабілітації”.
2. Структурні одиниці поняття “фізична культура”.
3. Функції спеціаліста фізичної реабілітації.
4. Вимоги, які висуваються до професії викладача фізичного виховання і спорту, реабілітолога.
5. Види послуг, які може виконувати спеціаліст із фізичної реабілітації.
6. Види робіт, до яких повинен бути кваліфікованим спеціаліст з фізичної реабілітації.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Практичне заняття № 2

Тема: Розрахунок рівня здоров'я відповідно до методик визначення рівня фізичного стану і фізичного здоров'я

Мета: розрахувати власний рівень фізичного здоров'я та рівень фізичного розвитку.

Завдання: навчитися визначати рівень фізичного здоров'я за допомогою запропонованих методик, робити висновок про власний рівень фізичного стану і фізичного здоров'я.

Обладнання: ростомір, секундомір, тонометр, фонендоскоп, спірометр, кистьовий динамометр, терези.

Короткі теоретичні відомості:

Для проведення даного заняття пропонуються дві методики експрес-оцінки фізичного стану (Пирогової О.А., 1985) і фізичного здоров'я (Апанасенко Г.Л., 1988)

Розрахунок рівня фізичного стану за методом Пирогової О.А. (1985) припускає вимір росту (см), маси (кг), артеріального тиску систолічного і диастолічного ($АТ_C$, $АТ_Д$ мм рт. ст.), частоти серцевих скорочень у спокої за 1 хв (ЧСС, уд/хв). Рівень фізичного стану розраховується за формулою:

$$РФС = \frac{700 - 3 \cdot ЧСС - 2,5 \cdot АТ_{CP} - 2,7 \cdot \text{вік} + 0,28 \cdot \text{маса}}{350 - 2,6 \cdot \text{вік} + 0,21 \cdot \text{ріст}}, \text{ де}$$

$АТ_{CP}$ – середній артеріальний тиск, що визначається за формулою

$$АТ_{CP} = \frac{АТ_C - АТ_Д}{3} + АТ_Д$$

Оцінка фізичного стану робиться по таблиці 1.

Таблиця 1 – Рівень фізичного стану (за Пироговою О.А., 1985)

Рівень фізичного стану (РФС)	Значення РФС для чоловіків	Значення РФС для жінок
Низький	Менше 0,375	Менше 0,275
Нижче середнього	0,376-0,525	0,276-0,375
Середній	0,526-0,625	0,376-0,525
Вище за середній	0,626-0,825	0,526-0,625
Високий	Більше 0,825	Більше 0,625

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко (1988) (див. табл. 2). В основу даної методики покладені показники фізичного розвитку (зріст, маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія), стан серцево-судинної системи в спокої й у відновному періоді після дозованого фізичного навантаження (ДФН). Експрес-скрінінг заснований на залежності між загальною витривалістю, об'ємом фізіологічних резервів і проявом економізації функцій кардіореспіраторної системи.

Критерієм резерву й економізації функцій серцево-судинної системи є час відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) до вихідного рівня після дозованого фізичного навантаження (20 присідань за 30 с) і подвійний добуток у спокої, розмір якого визначається за формулою (Д.М. Аронов і співавт., 1982):

$$\frac{\text{ЧСС} \cdot \text{АТ}_c}{100}, \text{ де } \text{ЧСС} - \text{частота серцевих скорочень уд/хв,}$$

АТ_С - систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст. Критерій резерву функцій зовнішнього дихання – показник життєвої ємності легень (ЖЄЛ), віднесений до маси тіла, м'язова динамометрія більш сильної кисті, віднесена до маси тіла (%).

Математичний аналіз надав змогу дати оцінку показників, використаних в експрес-діагностиці рівня фізичного здоров'я, у балах. У дорослих чоловічої статі показники оцінювалися в такий спосіб (у дужках – оцінка в балах).

1. Маса тіла (г), віднесена до росту (см): 501 і вище – низький показник (- 2); 451-500 – нижче середнього (- 1); 450 і менше – середній (0).

2. ЖЄЛ (мл), віднесена до маси тіла (кг): 50 і нижче – низький показник (0); 51-55 – нижче середнього (1); 56-60 – середній (2); 61-65 – вище за середнє (4); 66 і вище – високий (5).

3. Динамометрія більш сильної руки (кг), віднесена до маси тіла (кг), виражена у відсотках: 60 і нижче – низький показник (0); 61-65 – нижче середнього (1); 66-70 – середній (2); 71-80 – вище за середнє (3); 81 і вище – високий (4).

4. Подвійний добуток у спокої: 111 і вище – низький показник (- 2); 95-110 – нижче середнього (0); 85-94 – середній (2); 70-84 – вище за середнє (3); 69 і нижче – високий (4).

5. Час відновлення ЧСС (с) після 20 присідань за 30 с: 180 і вище – низький показник (- 2); 120-179 – нижче середнього (1); 90-119 – середній (3); 60-80 – вище за середнє (5), 59 і нижче – високий (7).

У дорослих жіночої статі показники оцінюються в такий спосіб:

1. Маса тіла (г), віднесена до росту (см): 451 і вище – низький показник (- 2); 351-450 – нижче середнього (- 1); 350 і менше – середній (0).

2. ЖЄЛ (мл), віднесена до маси тіла (кг): 35 і нижче – низький показник (0); 41-45 – нижче середнього (1); 46-50 – середній (2); 51-56 – вище за середнє (4); 56 і вище – високий (5).

3. Динамометрія більш сильної руки (кг), віднесена до маси тіла (кг), виражена у відсотках: 40 і нижче – низький показник (0); 41-50- нижче

середнього (1); 51-55 – середній (2); 56-60 – вище за середнє (3); 61 і вище – високий (4).

4. Подвійний добуток у спокої і час відновлення ЧСС (с) після 20 присідань за 30 с оцінювалося так само, як і в осіб чоловічої статі.

Після оцінки кожного показника визначалася сума балів у такий спосіб (як у чоловіків, так і жінок): 4 бали і менше низький рівень фізичного стану; 5-9 – нижче середнього ; 10-14 – середній; 14-16 – вище за середній, 17-21 – високий.

Для розрахунку рівня фізичного стану і фізичного здоров'я в роботі використовують методи визначення функціональних показників:

Розмір частоти серцевих скорочень (ЧСС) (уд/хв) визначається пальпаторно шляхом підрахунку кількості коливань стінки артерій за 10 з наступним множенням отриманого результату на 6.

Систолічний (АТ_с, мм рт.ст.) і диастолічний артеріальний тиск (АТ_д, мм рт.ст.) реєструється за допомогою тонометра і фонендоскопа за непрямим методом Короткова М.С.

Розмір життєвої ємності легень (ЖЄЛ, л) визначалася за допомогою сухого спірометра. Випробуваний робив глибокий вдих, а після цього повільний, максимальний (до “відмови”) видих у спірометр, за показниками якого і реєструвалося значення життєвої ємності легень.

Динамічна сила кисті (F, кг) реєструється за допомогою звичайного кистьового динамометра.

Таблиця 2.1 – Експрес-система оцінки фізичного здоров'я (за методом Апанасенка Л.Г., 1988)

Показники рівня фізичного здоров'я	Чоловіки					Жінки				
	1 Н	2 НС	3 С	4 ВС	5 В	1 Н	2 НС	3 С	4 ВС	5 В
$\frac{\text{маса тіла (г)}}{\text{ріст (см)}}$ бали -	>501	451- 500	<450	-	-	>451	351- 450	<= 350	-	-
$\frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$ бали -	<50	51- 55	56- 60	61- 65	>66	<40	41- 45	46- 50	51- 56	>56
$\frac{\text{Динаметрія} \cdot 100}{\text{маса тіла (кг)}}$ бали -	<60	61- 65	66- 70	70- 80	>80	<40	41- 50	51- 55	56- 60	>60
$\frac{\text{ЧСС} \cdot \text{АТ}_c}{100}$ бали -	>111	95- 110	85- 94	70- 84	<69	>111	95- 110	85- 94	70- 84	<69
Час від-ня ЧСС п/20 пр. за 30 с бали -	3	2-3	1,3- 1,5	1,0- 1,29	0,60	3	2-3	1,3- 1,5	1,0- 1,29	0,60
Сума балів	<4	5-9	10- 13	14- 16	17- 21	<4	5-9	10- 13	14- 16	17- 21

Примітки:

Н – низький,

НС – нижче середнього,

С – середній,

ВС – вище за середнє,

В – високий

Методика проведення роботи

1. Для проведення роботи оформляються карти обстеження.
2. Вимірюються досліджувані показники, заносяться в карти обстеження.
3. Проводиться розрахунок рівня фізичного стану і робиться висновок.
4. Проводиться розрахунок рівня фізичного здоров'я і робиться висновок.

Карта обстеження для визначення
рівня фізичного стану (за Пироговою О.А, 1985)

Прізвище, ім'я, по батькові

Стать

Вік

Маса тіла (кг)

Ріст (см)

Артеріальний тиск систолічний

(АТ_с, мм рт. ст.)

Артеріальний тиск диастолічний

(АТ_д, мм рт.ст.)

Частота серцевих скорочень

(ЧСС, уд/хв.)

РФС = _____

АТ_{ср} = _____

Карта обстеження для визначення
рівня фізичного здоров'я (за Апанасенко Г.Л., 1988)

Прізвище, ім'я, по батькові

Стать

Маса тіла (кг)

Ріст (см)

Артеріальний тиск систолічний

(АТ_с, мм рт. ст.)

Динамометрія сильної кисті

Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл)

Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв.)

Час відновлення ЧСС п/20 прис. за 30 с

бали -

$\frac{\text{маса тіла (г)}}{\text{ріст (см)}}$

бали -

$\frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$

бали -

$\frac{\text{Динамометрія(кг)} \cdot 100}{\text{маса тіла (кг)}}$

бали -

$\frac{\text{ЧСС} \cdot \text{АТ}_c}{100}$

бали –

Сума балів

РЕПОЗИТОРІЙ БГПУ

Практичне заняття № 3

Тема: Результати інтерв'ю «Радості й незгоди роботи вчителя фізичного виховання, реабілітолога, тренера»

Мета: проінтерв'ювати спеціаліста фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, тренера.

Завдання: навчити самостійно брати інтерв'ю за наданим планом та ознайомлення з ним інших студентів.

Методика проведення роботи

1. Інтерв'ю виконується протягом 2 тижнів, оформляється на листах формату А4 приблизно до наступного плану:

1. Вступ.
2. Як респондент потрапив у спорт.
3. У якій навчальній установі одержав вищу або середню фахову освіту.
4. Які є досягнення в роботі та спорті.
5. Що є позитивного в роботі респондента.
6. Що є негативного в його роботі.
7. Побажання молодому фахівцю.

2. Провести тестування рівня самооцінки вчителя фізичного виховання, тренера і реабілітолога.

Тест рівня самооцінки.

Відповідаючи на питання, вказуйте, частоту перерахованих нижче станів за такою шкалою:

- дуже часто – 4 бали;
- часто – 3 бали;

- іноді – 2 бали;
- рідко – 1 бал;
- ніколи – 0 балів.

Питання:

1. Я часто хвилююся дарма.
2. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я тривожуся за своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших куди краще, ніж мій.
6. Почуваю, що багато хто не розуміє мене.
7. Почуваю, що не вмію розмовляти з людьми.
8. Люди чекають від мене забагато.
9. Почуваю себе скованим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
11. Мене хвилює думка про те, як люди відносяться до мене.
12. Я почуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
13. Я не почуваю себе в безпеці.
14. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не цікавляться моїми досягненнями.

Ключ до тесту

Якщо менше 10 балів – вам треба позбутися почуття переваги над оточенням, зазнайства, хвастощів. Візьміть за правило принцип, що всяка конфліктна ситуація виникла з іскри, що ви посіяли самі або допомогли розпалити.

Якщо сума перевищує 30 балів – ви себе недооцінюєте.

Від 10 до 30 балів – свідчить про психологічну зрілість, тобто виявляється в реалістичній оцінці своїх сил, можливостей, зовнішності. Вам по плечу серйозної справи.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ

РЕФЕРАТ

на тему _____

Виконав студент (ка)

1 курсу групи 1222/1

П.І.П.

Практичне заняття № 4

Тема: Аналіз хронометражу уроку фізичної культури.

Мета: 1. Вивчення теоретичних знань про загальну й моторну щільність уроку фізичної культури.

2. Формування практичних умінь, спрямованих на оволодіння методикою хронометрування уроку фізичної культури.

Завдання: 1. Навчитися хронометрувати урок фізичної культури.

2. Навчитися визначати загальну та моторну щільність на уроці фізичної культури.

Короткі теоретичні відомості:

Навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на уроці та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнення є оптимальна щільність заняття.

Хронометраж уроку дає можливість визначити раціональний розподіл часу в роздріб, окремим завданням, розкрити послідовність чергування необхідної роботи й відпочинку, а також дає уявлення про загальну і моторну щільність уроку. Хронометраж проводять за допомогою секундоміра.

На кожному уроці виконується багато дій: рухових, обслуговуючих, розумових, пов'язаних із відпочинком. Їх значущість для розв'язання завдань уроку різна, але всі вони є необхідними. Тому, обговорюючи ефективність дій учителя на уроці, не можна обмежуватися лише оцінкою рухової активності дітей. Треба всебічно визначити доцільність тих чи інших дій педагога, його зусиль, спрямованих на забезпечення освітнього, оздоровчого й виховного впливу. У зв'язку з цим усі дії можна поділити на педагогічно виправдані та недоцільні. До перших належать:

- виконання фізичних вправ;
- участь у взаємонавчанні;

- слухання педагога, спостереження за виконанням вправ учителем і товаришами;
- осмислення того, що сприймається;
- планування наступних дій;
- аналіз виконаних рухів;
- взаємоконтроль, оцінювання, обговорення;
- розстановка й пересування приладів, роздача та збір інвентарю та навчальних посібників;
- підготовка місць для занять;
- відпочинок.

Дії, які не сприяють розв'язанню завдань уроку, підвищенню його ефективності, належать до недоцільних.

Загальною щільністю уроку називається відношення часу, використаного педагогічно виправдано, до всієї тривалості уроку.

$$\text{ЗЩУ} = \frac{\text{Час, витрачений на педагогічно виправдану діяльність}}{\text{Загальна тривалість уроку (40, 45 хв)}} \cdot 100\%$$

Визначення лише загальної щільності не є підставою для всебічної оцінки педагогічної майстерності вчителя, його організаторських, комунікативних здібностей, теоретичної й мовної підготовки. Різні вчителі витрачають неоднаковий час для підготовки місць занять, приладів, переведення групи до наступного місця занять, постановки завдань, зауважень, пояснень тощо. Тому крім загальної щільності заняття, визначається його моторна (рухова) щільність.

Моторна щільність уроку – це відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості уроку.

$$\text{МЩУ} = \frac{\text{Час, витрачений на рухову діяльність}}{\text{Загальна тривалість уроку (40, 45 хв)}} \cdot 100\%$$

Порівнюючи й аналізуючи дані загальної й моторної щільності уроку, можна знайти резерви поліпшення якості роботи вчителя. Цьому сприяють репліки та зауваження, записані хронометристом в ході уроку в графі “примітки”.

Вчитель повинен прагнути до 100% загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального уроку може сягати 70-80%, а навчального – 50-60%.

Щільність уроку залежить від багатьох факторів:

- кількість учнів у групах, командах, іграх. Вчитель повинен прагнути об'єднати найменшу кількість учнів у групи чи команди, організовуючи основну частину уроку, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість дітей;

- якість матеріальної бази;

- кількість інвентарю;

- використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління класом;

- ефективна діяльність активу учнів щодо організації заняття, залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків школярів;

- стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вмiле поєднання з виконанням вправ;

- широке використання додаткових завдань.

Хронометрію уроку рекомендовано здійснювати самостійно, передусім на практиці та на початку педагогічної діяльності. Отримана інформація дає змогу швидше позбутися хиб, збагатити власний досвід.

ВІДОМІСТЬ

обліку даних хронометрування уроку фізичної культури проведеного П.І.П. _____

студентом факультету фізичного виховання Запорізького держуніверситету в _____ класі, загальноосвітньої школи № _____ ступеня _____

Зміст діяльності учнів	Час закінчення діяльності	Слухання вчителя, чекання черги і т.д.	Виконання вправ	Простій з вини вчителя
1	2	3	4	5
1. Шикування	10.00-10.03			3
2. Задача рапорту, повідомлення завдань уроку	10.04	1		
3. Загальнорозвиваючі вправи в русі	10.07		3	
4. Загальнорозвиваючі вправи на місці	10.12		5	
5. Пояснення завдання	10.15	3		
6. Виконання завдання	10.22		7	
7. Пояснення завдання	10.23	1		
8. Виконання завдання	10.28		5	
9. Підготовка місць завдань	10.30	2		
10. Пояснення завдання	10.32	2		
11. Удосконалення техніки гри в баскетбол	10.40		8	
12. Вправи на координацію	10.43		3	
13. Збирання снарядів	10.44	1		
14. Підведення підсумків уроку	10.45	1		
		11	31	3

Методика проведення роботи

1. Аналіз хронометрування проводиться на уроці фізичної культури в школі за допомогою секундоміра. Оформляється відомість хронометрування уроку фізичної культури (див. зразок).

2. Усі дані хронометрування заносяться у відомість, визначаються сумарні витрати часу на різні види діяльності (рухова діяльність, простої, педагогічно виправдані витрати). Розраховуються загальна і моторна щільність уроку і робиться висновок.

3. Відповідь на контрольні питання.

ЗЩУ = _____ =

МЩУ = _____ =

РЕПОЗИТОРІЙ БГПУ

Практичне заняття № 5

Тема: Аналіз фізіологічної кривої уроку фізичної культури за даними пульсометрії

Мета: 1. Закріплення теоретичних знань про способи контролю і дозування розміру фізичного навантаження на уроці фізичної культури.

2. Формування практичних знань, спрямованих на оволодіння методикою визначення розміру фізичного навантаження на уроці фізичної культури, побудова фізіологічної кривої уроку фізичної культури за даними частоти серцевих скорочень.

Завдання: 1. Побудувати графік фізіологічної кривої за даними пульсометрії.

2. Зробити аналіз динаміки фізичного навантаження на уроці фізичної культури.

Короткі теоретичні відомості:

Перенесення фізичного навантаження на уроці фізичної культури кожним учнем пов'язана в першу чергу з реакцією серцево-судинної й дихальної систем організму школяра. В теперішній час найбільшого поширення набув вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) під час виконання фізичних вправ.

Фізичні вправи позитивно несуть оздоровчий ефект тільки в оптимальному варіанті рухової активності, тобто виконання фізичного навантаження, при якій частота серцевих скорочень досягає 130-170 уд/хв. Оптимальний розмір навантаження відповідає частоті пульсу 160-170 уд/хв. Протягом уроку динаміка навантаження носить хвилеподібний характер, збільшуючись в основній частині уроку і знижуючись до вихідного рівня в заключній частині уроку.

Кількість вимірів ЧСС проводять по-різному. Якщо урок фізкультури має безупинне фізичне навантаження (спортивні і рухливі ігри, кросова підготовка і

т.д.), то виміри можна проводити через стандартні проміжки часу, наприклад, через 3-5 хв. Якщо урок у силу особливості проведення фізичних вправ має паузи відпочинку (повторний біг, стрибки, метання, виконання вправ на різних снарядах і т.д.), то виміри ЧСС краще проводити довільно (перед початком і по закінченні виконання вправ). Для аналізу динаміки фізичного навантаження і побудови фізіологічної кривої уроку за даними пульсометрії досліджується один учень із середньою фізичною підготовленістю.

Зразок

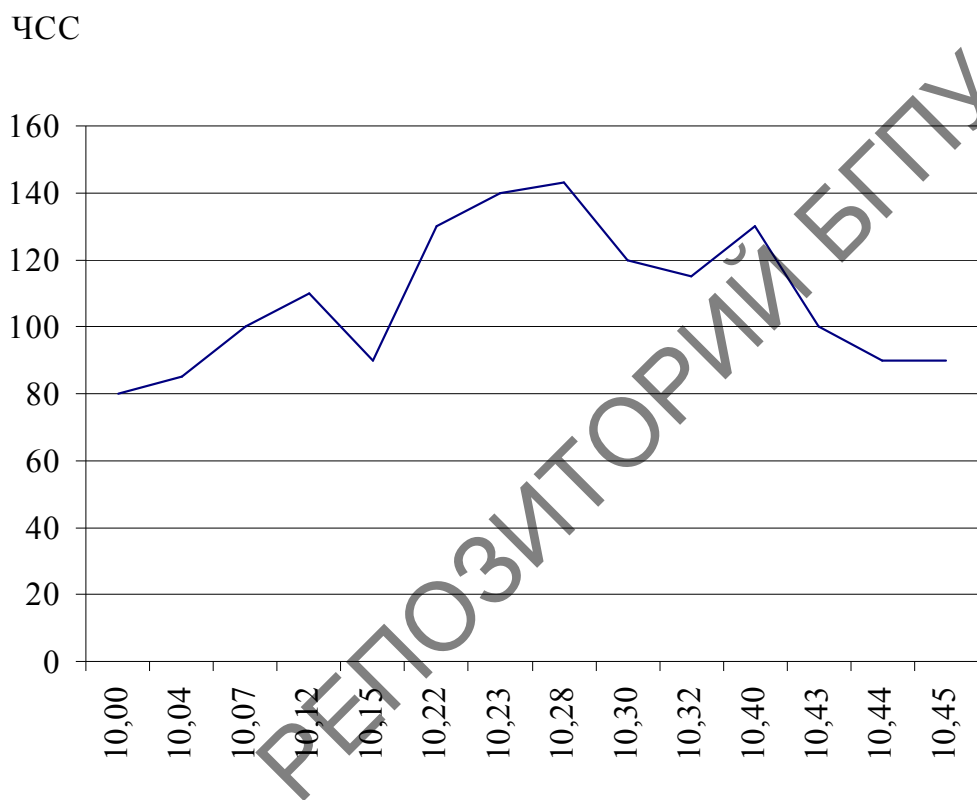


Рисунок 2 – Графік виміру пульсу (фізіологічна крива)

Примітка

1 - — ЧСС

ПРОТОКОЛ

обліку пульсових даних (ЧСС, уд/хв) на уроці фізичної культури проведеного в _____ класі загальноосвітньої школи № _____ ступеня _____

П.І.П. учня _____

П.І.П. студента факультету фізичного виховання _____

Зміст діяльності учнів	Час підрахунку ЧСС	ЧСС за 10 с і за 1 хв.	Зміна ЧСС у %
1	2	3	4
1. Шикування	10.00	13 (80)	-
2. Здача рапорту, повідомлення завдань уроку	10.04	14 (86)	7,5
3. Загальнорозвиваючі вправи в русі	10.07	16 (96)	20
4. Загальнорозвиваючі вправи на місці	10.12	18 (108)	35
5. Пояснення завдання	10.15	15 (90)	12,5
6. Виконання завдання	10.22	22 (132)	65
7. Пояснення завдання	10.23	24 (144)	80
8. Виконання завдання	10.28	25 (150)	87
9. Підготовка місць завдань	10.30	20 (120)	50
10. Пояснення завдання	10.32	19 (114)	42,5
11. Удосконалення техніки гри в баскетбол	10.40	21 (126)	57,5
12. Вправи на координацію	10.43	22 (132)	65
13. Збирання снарядів	10.44	15 (90)	12,5
14. Підведення підсумків уроку	10.45	14 (86)	7,5

Методика проведення роботи

1. Аналіз динаміки фізичного навантаження проводиться на уроці фізичної культури в школі. Оформлюється протокол (див. зразок).

2. Розмір фізичного навантаження уроку фізкультури визначається по частоті серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), за якою судять за пульсом. Розмір частоти серцевих скорочень (ЧСС) (уд/хв) визначається пальпаторно (пальці накладають на зап'ястя руки, можна накладати великий і вказівний на сонні артерії) шляхом підрахунку кількості коливань стінки артерій за 10 з і наступним множенням отриманого результату на 6.

3. Результати вимірів ЧСС до початку уроку, у ході уроку, після кожної зміни виду діяльності учнів і наприкінці уроку заносяться до протоколу пульсометрії з одночасною реєстрацією уроку, коли робився вимір.

4. Будується фізіологічна крива за даними пульсометрії (див. зразок, рис.2). При побудові фізіологічної кривої уроку фізичної культури по горизонталі відзначається час проходження уроку, а по вертикалі – зміна показників пульсу (ЧСС, уд/хв).

5. На підставі виміру ЧСС при виконанні окремих вправ або завдань робиться висновок про раціональність змін фізичного навантаження, відповідності її вимогам і даються рекомендації, керуючись запланованим обсягом і інтенсивністю, реальною реакцією організму школяра на виконане фізичне навантаження.

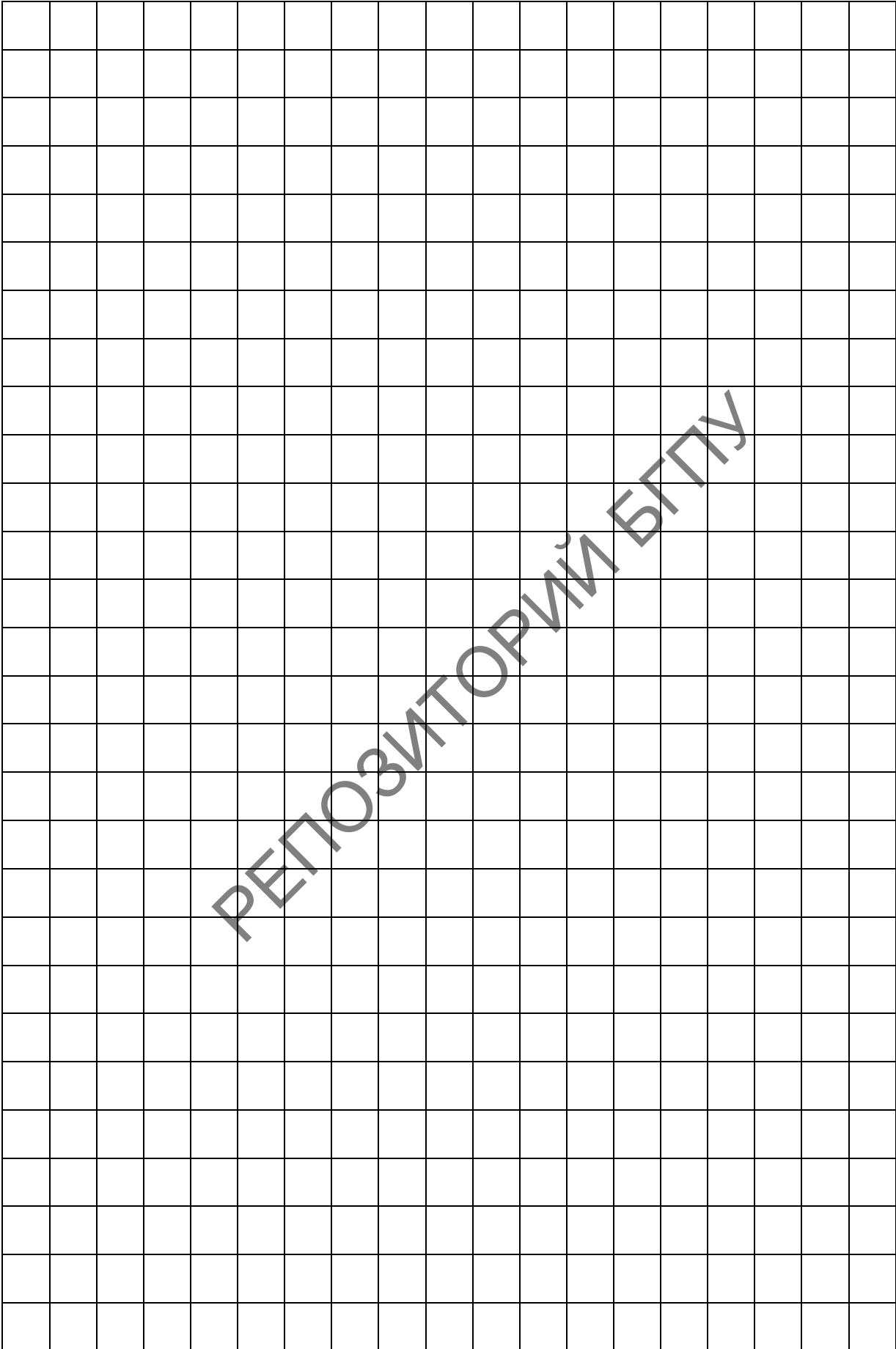


Рисунок - Графік виміру пульсу (фізіологічна крива)

Семінарське заняття № 2

Тема: Зміст і організація професійно-педагогічної освіти, самостійна робота студентів на факультеті фізичного виховання

План

1. Аналіз навчального плану за спеціальністю “Фізична реабілітація”. Основні цикли навчальних дисциплін.
2. Теоретична та практична підготовка вчителя фізичного виховання та спорту, спеціаліста фізичної реабілітації.
3. Педагогічна направленість освіти на факультеті фізичного виховання.
4. Психолого-педагогічні основи оптимізації навчально-виховного процесу на факультеті фізичного виховання.
5. Основні види самостійної та науково-дослідницької роботи студентів.
6. Права та обов’язки студентів у відповідності до українського законодавства.

Практичне заняття № 6

Тема: Використання різних методик анкетування для вивчення погрози виникнення інфаркту міокарду та відношення населення України до стану свого здоров'я

Мета: проаналізувати погрозу виникнення інфаркту міокарду та відношення населення України до стану свого здоров'я

Завдання: навчитися використовувати методики анкетування для вивчення погрози виникнення інфаркту міокарду та відношення людини до стану свого здоров'я

Методика проведення роботи

1. Відповісти на питання американського тесту погрози виникнення інфаркту міокарду та питання шкали здоров'я.
2. Проанкетувати 3-4 своїх родичів або знайомих, зробити висновки за допомогою ключів до тестів та дати їм рекомендації.

Американський тест загрози виникнення інфаркту
міокарду (Шенкман С, 1991)

№ п/п	Ознаки	Бали	Досліджувані			
1	Вік (років):					
	20-30	0				
	31-40	2				
	41-50	3				
	51-60	4				
	понад 60	5				
2	Стать:					
	- жіноча	1				
	- чоловіча	2				

3	<p>Стрес:</p> <p>Чи носить ваш спосіб життя стресовий характер?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ні - частково - так <p>Чи носить ваша робота стресовий характер?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ні - частково - так 	0 4 8				
4	<p>Спадкові фактори:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відсутність кровних родичів з інфарктом - 1 кровний родич з інфарктом після 60 років - 1 кровний родич з інфарктом до 60 років - 2 кровних родича з інфарктом до 60 років - 3 кровних родича з інфарктом до 60 років 	0 1 2 3 8				
5	<p>Паління:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не палите - 10 цигарок в день 	0 2				
	<ul style="list-style-type: none"> - 20 цигарок в день - 30 цигарок в день - 40 цигарок в день 	4 6 8				
6	<p>Харчування:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуже помірно - дещо надмірно - надмірно, без обмежень 	1 3 7				
7	<p>Артеріальний тиск:</p> <ul style="list-style-type: none"> - менше 130/80 мм рт.ст. - до 140/90 мм рт.ст. - до 160/90 мм рт.ст. - до 180/90 мм рт.ст. - понад 180/90 мм рт.ст. 	0 1 2 3 8				

8	Вага					
	- ідеальна	0				
	- нормальна	1				
	- 5 кг вище норми	2				
	- 10 кг вище норми	3				
	- 15 кг вище норми	4				
	- 20 кг вище норми	5				
9	Фізична активність:					
	- висока	0				
	- помірна	1				
	- низька	3				
	- сидяча робота, ніяких фізичних вправ	5				
Сума балів						

Ключ до тесту

До 10 балів – ризик одержати інфаркт міокарду відсутній.

11-18 балів – тенденція до отримання інфаркту зростає.

19-25 балів – ризик наявний, подумайте як зменшити вплив несприятливих факторів.

26-32 бали – кожний шостий, який набрав цю суму балів, вмирає від інфаркту.

Понад 32 бали – положення дуже серйозне, негайно позбавтесь шкідливих звичок. Треба узгодити свій спосіб життя з лікарем.

Висновок: _____

Шкала здоров'я

Слід абсолютно чесно відповісти на всі питання, поставити відповідні бали, виконати необхідні арифметичні підрахунки

№ п/п	Питання	Бали	Досліджувані		
Відношення до занять спортом та фізичними вправами					
1	<p>Як багато часу ви витрачаєте на прискорену ходьбу, біг, їзду на велосипеді, плавання, веслування, ходьбу на лижах та інші вправи?</p> <p>- 150 хв та більше - 90-149 хв - 60-89 - 30-59 - 15-29 - 0-14</p>	<p>18 17 16 8 4 0</p>			
2	<p>Якщо ви регулярно займаєтесь спортом або фізичними вправами, то:</p> <p>чи робите гімнастику після циклічних вправ:</p> <p>- завжди - інколи - ніколи</p> <p>чи робите заплановані вправи, незважаючи на травму, хворобу та тощо.</p> <p>- завжди - інколи - ніколи</p> <p>Чи чередуєте свої тренувальні навантаження – напружені, легкі, середні, відпочинок та ін.</p> <p>- завжди - інколи - ніколи</p>	<p>2 1 0 - 5 - 2 0 2 1 0</p>			

Відношення до питань харчування					
3	<p>Чи вживаєте ви різноманітну їжу – потроху з кожної з 4 груп: м'ясо, риба, домашня птиця, боби, яйця, горіхи; молочні харчі; хліб, вівсянка; фрукти та овочі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кожний день - не менше 3 разів на тиждень - 1 раз в тиждень - час від часу 	4			
4	<p>Чи стримуєте ви вживання жирів тваринного походження (масло, жирне м'ясо, жарену на тваринному жирі їжу):</p> <ul style="list-style-type: none"> - не вживаю жири тваринного походження - намагаюсь не вживати, але інколи їм таку їжу - не надаю цьому значення - люблю жирну їжу та їм її часто 	2			
5	<p>Чи стримуєте ви вживання цукру та продуктів які вміщують цукор у вашій повсякденній дієті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не вживаю цукор і продукти, які вміщують цукор - намагаюсь не вживати, але іноді це роблю - не надаю цьому значення і не стримуюсь спеціально - вподобаю продукти, які вміщують цукор і вживаю їх часто 	2			
6	<p>Чи стримуєте ви вживання солі та солоних продуктів харчування у вашій дієті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не вживаю сіль та солоні продукти - намагаюсь не вживати, але іноді це роблю - не надаю цьому значення і не стримуюсь спеціально - вподобаю сіль і солоні продукти та вживаю їх часто 	2			

7	<p>Чи снідаєте ви кожного дня, вживаючи поживну і легку страву, чи раціонально ви харчуєтесь протягом дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снідаю кожного дня легко і поживно, маю помірний обід - снідаю не менше 4 разів на тиждень, помірний обід - пропускаю сніданок, надаючи перевагу ситному обіду - перекусую протягом дня і ситно обідаю - їм часто, харчуючись всухом'ятку 	2			
Відомості про масу тіла					
8	<p>Співвідношення вашої маси тіла з нормою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маса нижче більш чим на 5 кг - нижче на 2,5-4,5 кг - в межах ± 2 кг - понад 2,5-6,5 кг - понад 7-11 кг - понад 11,5-16,5 кг - понад 17-23 кг - більше ніж 23 кг 	3 0 8 0 -1 -2 -3 -6			
Відношення до паління					
9.	<p>Чи палите Ви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ні - кинув понад 2 роки назад - кинув менше ніж 2 роки назад - викурюю від 1 до 10 цигарок на день - викурюю від 11 до 20 цигарок на день - викурюю від 21 до 40 цигарок на день - викурюю понад 40 цигарок на день 	4 3 2 -1 -3 -6 -9			
Відношення до алкоголю					
10	<p>Чи вживаєте Ви спиртні напої:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ні - дуже рідко - 1-2 ковтка на день - 3-4 ковтка на день - 5-6 ковтків на день - 7 і більше ковтків на день 	0 0 1 -1 -3 -5			

11	Чи буваєте ви п'яним - ні - так, 1-3 рази на рік - так, 4-6 разів на рік - так, 7-12 разів на рік - так, понад 12 разів на рік	2 0 -1 -3 -5			
Відношення до ліків					
12	Чи використовуєте ви ліки: - ні - дуже рідко - рідко (інколи) - часто - постійно	2 0 -1 -3 -5			
13	Як ви виконуєте призначення лікаря, щодо прийому ліків: - приймаю обов'язково - намагаюсь не порушувати рекомендацій лікаря, але не роблю це занадто - не виконую призначення лікаря - постійно використовую заспокійливі лікарські препарати - постійно виживаю седативні лікарські засоби разом з алкогольними напоями.	2 0 -1 -3 -5			
Вплив стресів та засоби боротьби з ними					
14	Чи багато стресів доводиться вам випробовувати в житті: - дуже мало - рідко, помірної напруженості - часто, помірної напруженості - часто, підвищеної напруженості - постійно, високої напруженості	2 0 -1 -2 -4			

15	<p>В якому психологічному стані ви перебуваєте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - завжди спокійний і розслаблений - звичайно спокійний і розслаблений - іноді заклопотаний і напружений - постійно заклопотаний або напружений, маю труднощі при спробі розслабитися - постійно заклопотаний або напружений і не можу розслабитися навіть на короткий час 	<p>2 0 -1 -2 -3</p>			
16	<p>Скільки часу відводиться на нічний сон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7-8 годин - 8-9 годин - 6-7 годин - більше 9 годин - менше 6 годин 	<p>2 1 -1 -1 -2</p>			
Самооцінка					
17	<p>Яким ви бачите своє місце в житті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - почуваюся добре, повністю упевнений в своєму майбутньому і своїх здібностях - почуваюся добре, але маю сумніви щодо свого майбутнього - почуваюся добре, але бувають обставини які час від часу вибивають мене з нормальної копії - я не зовсім впевнений в собі і своєму майбутньому, як хотілося б, відчуваю, що постійно роблю помилки - я ненавиджу себе, і вважаю, що ніколи не зможу бути впевненим в собі і своєму майбутньому 	<p>2 1 0 -2 -4</p>			
18	<p>Чи задоволені ви своєю роботою (своїм положенням):</p> <ul style="list-style-type: none"> - це мій вибір і повністю задоволений цим - це близько до моїх бажань і я задоволений - я схильюсь до відповіді: «Життя є життя – буває гірше» - я не люблю свою роботу - я ненавиджу свою роботу 	<p>2 1 0 -2 -4</p>			

Відношення до медичного та самоконтролю					
19	Як часто ви відвідуєте лікаря з метою контролю свого здоров'я: - 1-2 рази на рік - приблизно 1 раз у 3-4 роки - ще рідше або ніколи	2 -1 -4			
20	Чи здійснюєте ви самоконтроль за своїм здоров'ям і рівнем фізичної та функціональної підготовленості: - так, щомісячно - інколи і нерегулярно - ніколи	2 -1 -4			

Ключ до тесту

50-64 бали – це значить, що ви дуже уважно ставитеся до свого здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості й знаходитеся у прекрасній формі.

25-49 балів – це вказує на те, що ви піклуєтесь про своє здоров'я і перебуваєте у добрій формі.

0-24 бали – це свідчить, про те що ви проявляєте деяку турботу про своє здоров'я, але ваша форма не дуже добра.

мінус 1-мінус 31 очко – це свідчить про те, що ви мало дбаєте про своє здоров'я і ваша форма незадовільна

мінус 32 і більше негативних балів треба вважати як наказ: «Змінити спосіб життя!», адже ви ризикуєте своїм здоров'ям.

Зрозуміло, що частіш за все хворіє той, хто не піклується про здоровий спосіб життя. Це правило є наслідком наступних причин: в дитинстві не були закладені навички дотримання основних принципів здорового способу життя; обставини життя, які склалися на той час, коли людина стала дорослою, не дозволяють їй організувати раціональний спосіб життя; небажання позбутися звичок, які не відповідають принципам здорового способу життя.

Висновок: _____

РЕПОЗИТОРІЙ БГПУ

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. - К., 1994. – 22 с.
2. Закон України “Про внесення змін до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” (від 18 червня 1999 року)” // Голос України. – 1999. – С.12-18.
3. Закон України “Про освіту” // Голос України. – 1991.
4. Закон України “Про вищу освіту” // Освіта України. – № 17. – 2002. – С.2-8.
5. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. – К., 1996. – 31 с.
6. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
7. Выдрин М.В. Введение в специальность: Учеб. пособие для ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 117 с.
8. Выдрин В.М., Зыков В.К., Логоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: учебное пособие. - Воронеж: ВГУ, 1991. - 128 с.
9. Вищі навчальні заклади України. – Харків, Торсінг, 2000. – 160 с.
10. Майборода В.К. Вища педагогічна освіта в Україні: історія, досвід, уроки (1917-1985). - К.: Либідь, 1992. - 196 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. - 272 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. - 248 с.
13. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
14. Стасюк Г.А., Грушко В.С., Грушко С.И., Климнюк С.И. Оздоровлення українського народу через систему освіти // Валеологія. - 1996. - № 1. - С.19-24.

15. Дубогай О.Д., Ткачук А.М., Костікова С. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 200 с.
16. Кондратьева М.М. Звонок на урок здоровья: из опыта работы. - М.: Просвещение, 1991. - 160 с.
17. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.
18. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
20. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Скрининг уровня физического здоровья населения при профосмотрах: метод. рекомендації. - К.: РДСП, 1988. - 11 с.
21. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- К.: Здоров'я, 1988. – 80 с.
22. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
23. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 234 с.
24. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. – К.: ІСДО, 1995. – 200 с.
25. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації / Під ред. О.Д. Дубогай. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 100 с.
26. Сидоров В.М. Від поняття "здоров'я" до категорії. - К.: Промінь, 1990. - 25 с.
27. Змаковский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 125 с.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
29. Полуниин А.И. Тем, кому за 40. – М.: Знание, 1992. – 128 с.

Методичне видання

Остапенко Галина Олександрівна

Вступ до спеціальності

Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного
виховання спеціальності «Фізична реабілітація»

Рецензент

В.О. Цапенко

Відповідальний за випуск

Г.О. Остапенко

Коректор

І.О. Петренко

РЕПОЗИТОРІЙ БГПУ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ