

## ЛЕКЦІЯ № 12

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ СТУДЕНТІВ.

**Мета** - розширити знання студентів про особливості методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ. **Завдання:**

1. Поглибити знання студентів щодо психофізіологічних особливостей організму студентської молоді.
2. Озброїти знаннями з особливостей методики розвитку рухових якостей та навчання руховим діям студентів.
3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

**Навчально-матеріальне забезпечення** - мультимедійний проектор, презентація.

#### ПЛАН

1. Психофізіологічні особливості організму студентської молоді.
2. Методичні підходи до процесу фізичного виховання студентів.
3. Особливості методик розвитку фізичних якостей студентів.
4. Особливості методик навчання руховим діям студентів.
5. Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
6. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.

#### Література

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
3. Булич Э.Г. ФВ в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов ФК. Москва : Высшая школа, 1986. - 255с.

## 1. Психофізіологічні особливості організму студентської молоді

Студенти, згідно вікової періодизації, належать до категорії “дорослого населення”. Для осіб цієї категорії є характерним ряд психофізіологічних особливостей. Вік 18-29 років характеризується розквітом біологічної зрілості і надійністю функціонування всіх систем організму. До 18-20 років сповільнюється зростання тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення. Організм людини володіє найбільшою стабільністю, економічністю і реактивністю у відповідь на стрес-чинники будь-якої модальності. В осіб зберігається високий рівень здатності до тренувань, особливо сили і витривалості.

Разом з тим, у віці 25-30 років, а іноді і раніше, в залежності від спадкових і середовищних чинників, починають розвиватися процеси інволюції рухової функції, які проявляються в уповільненні адаптації функціональних систем до умов зовнішнього середовища. Ці процеси протікають гетерохронно і насамперед торкаються нейромоторних механізмів. Інволюційні зміни призводять до зниження збудливості і рухливості нервових процесів, збільшенні фаз абсолютної і відносної рефрактерності, розвитку процесів пессимального гальмування при більш рідких, ніж у підлітків, подразненнях.

Серцево-судинна система. Зменшується сила скорочень серцевих м'язів. Знижується еластичність судин. Стінки судин потовщуються, просвіт - зменшується. Погіршується кровопостачання м'язів серця, інших органів.

Дихальна система. Спостерігається погіршення еластичності легеневої тканини, ослаблення дихальних м'язів, що призводить до зменшення легеневої вентиляції.

М'язова система. Погіршення еластичності м'язів і зв'язок. Зменшення збуджуваності нервово - м'язового апарату і швидкості скорочень м'язів призводять до зменшення величини сили. Уповільнюється перехід м'язів з напруженого стану до розслабленого. Відбувається нерівномірна атрофія м'язів. Краща моторна реакція відмічається для відносно дрібних м'язових груп кисті, передпліччя, стопи і гомілок, гирша - для м'язів тулуба.

При напруженій м'язовій роботі значення хвилинного об'єму дихання і кровообігу, їх частота досягають граничних значень.

## 2. Методичні підходи до процесу фізичного виховання студентів

Арсенал засобів регламентується програмами з ФВ для ВНЗ. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладача з урахуванням фк-с інтересів та інших особливостей тих, хто займається: рівня їхнього здоров'я, фк-освіти, ФП, наявності умов для занять, екологічного добробуту. Базовою програмою забороняється використання засобів і методів, пов'язаних з невинуватим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості (Базова програма з ФВ, с.6-7).

Рядом фахівців пропонується розумно обмежити кількість видів спорту, що культивується у ВНЗ з урахуванням інтересу студентів (Г.Ф.Кисельов,

О.А.Маркіянов, 1999). Існує інша точка зору. Передбачається, що максимальне урізноманітнення навчального процесу нетрадиційними засобами і методами сприятиме зростанню мотивації до занять з ФВ (І.Р.Боднар, 1998).

Багатьма вченими виказується думка, що раціональне використання системи тривалих навантажень циклічного характеру великих за обсягом і незначних за інтенсивністю може значно покращити ефективність фізичного виховання студентів. В.Г. Булате вважає, що ефективність фізичного виховання студентів можна значно покращити за рахунок раціонального застосування безперервних бігових навантажень зі швидкістю бігу 2-3 м./с. Тривалість бігу на 3 курсі повинна складати 30 - 40 хв, при ЧСС 140-160 уд./хв. Рекомендовано раціональне застосування тривалих бігових навантажень у процесі фізичного виховання студентів основної медичної групи .

Розроблена (Мільнер, 1999) альтернативна методика оздоровчого тренування за допомогою засобів атлетичної гімнастики. Усі вправи, у тому числі і розминочні, проводяться з обтяженням. Переваги надаються трьом вправам: жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, тяга штанги вузьким хватом від підлоги до колін - тому що саме ці вправи найбільш повно відповідають можливостям і потребам юнаків. Передбачається багатократне (по 10-20) піднімання штанги порівняно невеликої ваги. Особлива увага приділяється ритмічному диханню і вправам на розслаблення. Переваги занять з обтяженням перед заняттями бігом, ходьбою чи плаванням полягають у більших можливостях задавати абсолютно точне навантаження. Ефект посилюється при поєднанні розвитку сили з іншими оздоровчими засобами: бігом, нормалізацією харчування, загартуванням.

Заслуговує на увагу організація занять зі студентами підготовчого відділення, яка поєднує роботу над загальною фізичною підготовленістю з заняттями обраним видом спорту. Відвідування студентами старших курсів навчальних занять зі спеціалізації дозволяє їм, до моменту завершення навчання в ВНЗ, досягти найкращого фізичного стану.

На думку А. Й. Мачіса, близько 70% часу основної частини заняття слід приділяти розвитку фізичних якостей. При цьому біля 70% з цього часу необхідно відводити на розвиток витривалості, 30% - на розвиток інших фізичних якостей, ще 30% - навчанню техніці фізичних вправ. Н. Е. Мананков вважає, що 40% заняття зі студентами слід відводити розвитку сили, 60% - розвитку бистрості, витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей. Я. М. Носова вважає доцільним таке співвідношення засобів фізичного виховання на академічних заняттях зі студентами з низьким рівнем фізичної і технічної підготовленості. На заняттях зі студентами 1 - 2 курсів 70% слід відводити загальній фізичній підготовці і 30% часу - спеціалізації в одному (обраному) виді спорту. На 3 - 4 курсах обсяг засобів загальної фізичної підготовки зменшується до 37% за рахунок зростання (до 63%) обсягу засобів одного виду спорту. В.Н.Нестеров пропонує протягом чотирьох років проводити заняття спортивною спеціалізацією, при цьому вважає оптимальним таке співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, при якому загальній фізичній підготовці відводиться 50% загального часу. Іншими фахівцями [157] експериментально

підтверджено ефективність організації занять на першому курсі комплексного спрямування, яке передбачає розвиток в основній частині заняття не більше трьох фізичних якостей. На другому курсі заняття повинні носити вибіркочну спрямованість, при якій близько 80% часу основної частини відводиться на розвиток однієї фізичної якості, але не довше ніж 4 заняття підряд.

На думку В. І. Козлова, у зв'язку з прогресом негативних результатів дефіциту рухової активності у студентів від курсу до курсу, доцільно поступово збільшувати рухову щільність занять і обсяг навантаження, зі змішаною енергетичною спрямованістю з переважним застосуванням елементів ігрових видів спорту, ритмічної гімнастики (у дівчат), циклічних вправ, при 8 годинах занять в тиждень.

Найоптимальнішим обсягом ігрового матеріалу під час одного заняття, на думку В.В.Єрмоленка, є 30-тихвилинний, при якому зосередженість уваги, обсяг пам'яті і самопочуття студентів вірогідно вищі ніж при 0-, 15-, 45- і 60-ти хвилинних обсягах. Встановлено, що застосування ігрового методу в 50% усіх занять дозволяє зберегти вищий і стійкіший рівень зацікавленості ігровими заняттями ніж в 25, 75, 100%. Застосування ігрового методу в 75%, і, особливо, в 100% занять поступово знижує інтерес до його застосування в усіх розділах програми і веде до так званого ігрового перенасичення [66].

Пропонується з кожним роком збільшувати кількість часу академічного заняття, що прооводиться у формі колового тренування. 1 курс- 30%, 2 - 45%, 3 курс - 60%. (Шоліх М., 1999).

Приймання контрольних нормативів пропонується проводити у вигляді змагання.

Фахівцями Л. В. Михайлов, М. М. Хайкін експериментальним шляхом встановлені межі тривалості навантаження різної інтенсивності на заняттях зі студентами (табл. 1). Порівняємо їх з результатами спостережень, що проводилися викладачами кафедри у ВНЗ м.Львова. Так, 48.3% тривалості академічного заняття з фізичного виховання у ВНЗ, в середньому, проходить при частоті пульсу менше 130 уд./хв. Разом з тим, відомо, що мінімальна частота пульсу, яка дає необхідний тренувальний ефект у молодих людей, становить 134 уд./хв. (Матяжов, 1981). Навантаження IV зони потужності, при використанні циклічних вправ, рекомендуються фахівцями (Матяжов та ін,) тільки для фізично тренуваних молодих людей, без відхилень в стані здоров'я. За результатами наших досліджень 2.2% тривалості заняття проходить при частоті пульсу більше 180 уд./хв., що, приблизно, відповідає нормі. Навантаження II і III зони потужності слід вважати оптимальними для проведення занять з особами студентського віку. Порівняємо: згідно результатів наших досліджень, близько 50% тривалості занять проходить в II - III зоні потужності, тоді коли рекомендовано 60-80%.

Аналізуючи дані можна стверджувати, що для підвищення ефективності академічних занять з фізичного виховання у ВНЗ необхідно збільшити обсяг вправ, що виконуються в II зоні потужності, зменшивши, при цьому, обсяг малоінтенсивних засобів.

## Співвідношення тривалості навантаження різної інтенсивності

Зони інтенсивності навантаження	Частота пульсу уд./хв.	Власні дані, %		Літературні дані, %	
IV	вище 180	2.2		3 - 8	
III	151 - 180	28	49.5	22 - 27	60-79
II	131 - 150	21.5		38 - 52	
I	до 130	48.3		15 - 28	

### 3. Особливості методик розвитку фізичних якостей студентів

**Завданнями** щодо розвитку фізичних якостей студентів ВНЗ стає забезпечення їх подальшого розвитку, а також пріоритетний розвиток фізичних якостей необхідних для професійної діяльності.

До 25 років, особливо у жінок, збільшується маса тіла у зв'язку з їх недостатньою руховою активністю. За період з 18 до 25 років приріст маси тіла становить 10% і супроводиться збільшенням абсолютної сили (10%) і статичної витривалості (24%) при стабільності значень показників силової динамічної витривалості і відносної сили. Одночасно на 4-6% знижуються показники фізичної працездатності, МПК, аеробної витривалості, швидкісно-силової і координаційної підготовленості.

У чоловіків процеси старіння розвиваються пізніше, оскільки вони ведуть більш активний в руховому відношенні спосіб життя. Тому спектр і темпи регресу рухових функцій у них виражені менш яскраво. Чітко прослідковується лише тенденція до зниження рівня "вибухової" сили і швидкості (темпу) швидкісних рухів. Однак, трансформуються не тільки окремі рухові якості, але і їх структура. Так, якщо фізичний стан 18-літніх дівчат визначають в основному (41,4%) масо-зростові співвідношення тіла, і в меншій (27,4%) мірі енергетичний потенціал аеробної функції, то до 25 років ієрархія чинників змінюється у бік зниження значущості антропометричних характеристик і переважання показників аеробної продуктивності, швидкісно-силової і координаційної підготовленості.

Структуру фізичного стану 20-ти літніх чоловіків приблизно в рівній мірі визначають чинники тотальних розмірів тіла, швидкісно-силової і координаційної підготовленості. За період з 20 до 27 років ця структура помітно трансформується. Елімінується чинник антропометричного статусу. При приблизно однакової значущості силових і енергетичних характеристик домінує чинник швидкісно-силової і координаційної підготовленості. Відбувається ніби "розщеплення" факторної структури, коли не один-два, а декілька чинників визначають рухову підготовленість молодих чоловіків.

Рівні цих чинників неоднозначні: у чоловіків при середньому фізичному розвитку і задовільній швидкісно-силовій підготовленості знижений енергетичний потенціал анаеробно-аеробної функції. Відносно високий і середній

рівні "вибухової" сили і динамічної витривалості м'язів ніг жінок поєднуються у них зі середнім фізичним розвитком, низьким енергетичним потенціалом, недостатньою силовою витривалістю м'язів живота і рук, а також швидкісно-координаційною підготовленістю.

Очевидно, на цьому етапі індивідуального розвитку процес корекції фізичного стану повинен носити вибіркового характер і передбачати диференційований розвиток рухових якостей. Для тренування цих якостей, зокрема, спритності, необхідні ситуації з альтернативними рішеннями і умови, наближені до екстремальних. Цим вимогам відповідають естафети з лазінням і перелізанням, акробатичними вправами, перенесенням декількох предметів, жонгливанням м'ячами і елементами спортивної гри. Корисні і комплекси акробатичних вправ в заздалегідь заданому тимчасовому інтервалі. Для підтримання рівня координаційних здібностей годяться вправи з новою біомеханічною структурою.

Менш підготовленим рекомендується засвоєння просторово-часових і силових характеристик рухів. До них відносяться стрибки з різних вихідних положень з приземленням за завданням і до певної відмітки, жонгливання одним або декількома м'ячами, метання в ціль, рухлива і спортивна гра і т.п. Цілком доступні молодим людям і деякі спортивні дисципліни. Заняття веслувальним слаломом, гірсько- і воднолижним спортом, веслуванням на байдарках і каное, художньою гімнастикою і фігурним катанням тренують здатність управляти тілом за просторово-часовими характеристиками. Стрільба з лука, легкоатлетичні стрибки і метання, волейбол, баскетбол і важка атлетика оптимізують руховий аналізатор за динамічними характеристиками, а спринт і спортивна гра - за часовими.

**Бистрість.** Оскільки в ході інволюції насамперед страждають не стільки координаційні здібності, скільки всі форми швидкості, процес фізичної підготовки повинен бути зорієнтованим насамперед на тренування цієї рухової функції. У залежності від мети заняття вибирають ті або інші методи. Однак, потрібно пам'ятати, що перенесення швидкості існує тільки в подібних за біомеханічною структурою рухах. Отже, для збільшення швидкості бігу, рухові завдання повинні містити його елементи. Такі вправи відносяться до роботи максимальної потужності, і тому метод тренування швидкісних якостей повинен бути повторним, з достатніми інтервалами відпочинку.

Відомо, що найвищий рівень розвитку відносної **сили** спостерігається у віці 9 років (і, навіть, раніше). Найвищі темпи приросту характерні для 13-14 і 16-18 річних хлопчиків. Проте найвищі показники рівня розвитку силових можливостей спостерігаються в віці 25-30 років. Регрес функцій не торкається в цьому віці силових здібностей. Тенденція до зниження рівня "вибухової" і відносної сили до 25-30 років пов'язана із збільшенням маси тіла. Пріоритетного розвитку потребують групи м'язів, необхідні в повсякденному житті (розгиначі хребта, згиначі, розгиначі ніг, згиначі, розгиначі рук, великі грудні м'язи). Для жінок додаткового розвитку потребують м'язи живота, тазу. Силові здібності жінок доцільно розвивати, підвищуючи рівень динамічної сили і витривалість м'язів живота, розгиначів рук і ніг; чоловіків - сили і силової витривалості згиначів і

розгиначів рук. Методом динамічних зусиль потрібно підтримувати рівень "вибухової" сили; максимальних зусиль - абсолютної сили; повторних зусиль "до відмови" - витривалість. Основні тренувальні засоби - підтягування, розгинання рук, нахили тулуба, присідання на одній нозі, долання протидії партнера, вправи ізометричного характеру, з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, гімнастичними лавками. Для розвитку "вибухової" сили молодим людям можна рекомендувати важку атлетику, спринтерські дистанції в циклічних дисциплінах, легкоатлетичні стрибки і метання, деякі види боротьби (вільна, самбо, дзюдо) і східних єдиноборств.

Важка атлетика, туризм, греко-римська боротьба, академічне і народне веслування вдосконалюють динамічну силову витривалість. Адаптацію організму до статичних навантажень забезпечують парусний і буєрний спорт, різні види стрільби, фехтування, альпінізм.

Для вдосконалення швидкісної анаеробної витривалості використовують переважно циклічні дисципліни з навантаженнями субмаксимальної потужності в діапазоні часу від 20 до 120 с. Ці заняття супроводяться значним напруженням організму і вимагають значних вольових зусиль. У зв'язку з цим, орієнтуючись при розвитку швидкісної витривалості у чоловіків на інтервальний метод, а у жінок - повторний, слід значне місце відводити і різним естафетам, спортивній і рухливій грі для підвищення емоційного фону занять. Особливу значущість цей чинник набуває в роботі з жінками.

Циклічні вправи аеробного характеру рекомендується фахівцями для студентів, оскільки відомо, що рівень **витривалості** є одним з основних критеріїв здоров'я і корелює з іншими показниками ступеня здоров'я (працездатністю, стійкістю до захворювань і стресів, тощо і з тривалістю життя. Це обумовлюється тим, що загальна витривалість є інтегральним показником функціонального стану, - функціонального резерву, - усіх основних систем організму: серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної, м'язової. Аеробну функцію в молодому віці добре тренувати за допомогою тривалого бігу і плавання, лижних і шосейних гонок, спортивного орієнтування і триатлону. Ходьба для молодих людей не ефективна.

У процесі фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості при застосуванні аеробних фізичних вправ, перевагу слід надавати швидкій ходьбі, бігу, плаванню. Можна скористатись різновидом ходьби в гору - підніманням сходами. Під час швидкої ходьби великі м'язи, ритмічно скорочуючись і розслабляючись виконують роль «додаткових сердець», сприяючи притоку крові до серця від м'язів ніг і органів черевної порожнини де вона накопичується при тривалому сидінні, що є корисним особливо для студентів. Симетричні рухи руками і ногами, в поєднанні з глибоким ритмічним диханням, сприяють збільшенню об'ємів легень, що призводить до зростання обхвату грудної клітки. Це обґрунтовує необхідність застосування плавання у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів. Очевидно, перешкодою на цьому шляху є те, що більшість студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості не вміє плавати (Цьовх та ін. 1997). Тому необхідно починати розділ плавання з навчання техніці на першому році навчання.

Методика застосування бігових навантажень на академічних заняттях описана багатьма вченими. Численні функціональні дослідження переконливо доводять, що вправи, на яких базується тренування серцево-судинної системи повинні бути: динамічними, а не ізометричними; в основному аеробними; поєднувати безперервні та інтервальні методи; з помірною та великою інтенсивністю. Найвищий рівень навантажень повинен бути субмаксимальним в межах 60 - 75% МПК. Більш високі навантаження суттєво не збільшують тренувального ефекту і створюють небезпеку перевтоми.

Сприятливі розвивальні витривалості будуть і ациклічні вправи, за умови тривалого їх виконання і оптимального навантаження. Середня ЧСС повинна перевищувати 110-130 уд./хв. Виконання спортивних і рухливих ігор, танцювальних вправ, боротьби при застосуванні перемінного інтервального методів, а також за умови достатньої середньої пульсової вартості (ємності) одночасно з аеробною розвиватиме і анаеробну функцію організму.

Навантаження різної модальності повинні бути досить тривалими (>6 хв.) на рівні 60-70% МПК з ЧСС 130-160 уд./хв. Проведення занять аеробної спрямованості на місцевості не складає особливої складності: інтенсивність навантаження регулюється швидкістю пересування; її тривалість - величиною дистанції або часом. В умовах спортивного залу малоінтенсивне тривале навантаження можна забезпечити за рахунок повільного бігу і швидкої ходьби по залу і сходами, рухливої і спортивної гри, степ-тесту в довільному темпі, занять на тренажерах і т.п. Для жінок оптимальними будуть заняття ритмічною гімнастикою, вправи зі скакалкою і баскетбольними м'ячами, рухлива і спортивна гра, сучасні і спортивні танці. За даними В.А.Романенко, (1993) для підвищення аеробної продуктивності на 26% молодим жінкам досить трьох місяців систематичних занять ритмічною гімнастикою через день по 60 хв., інтенсивністю 65% МПК в пульсовому режимі 162 уд./хв. Зниження, або навпаки, підвищення інтенсивності тренувального навантаження і пульсової вартості дає менший ефект [А.А. Віру зі співавт., 1988].

Вік 20-30 років не є оптимальним для розвитку рухливості в суглобах. Проте підтримувати певний, раніше досягнутий, рівень гнучкості необхідно. Для чоловіків найбільш раціональними будуть вправи пружинячого характеру, а для жінок - махові рухи з великою амплітудою. Основну увагу потрібно приділяти збереженню рухливості хребта, плечових і кульшових суглобів.

Природний регрес до 25-30 років біологічних можливостей людини до вияву швидких і складнокоординованих рухів посилюється негативним впливом гіпокінезії. Як наслідок, знижується і аеробно-анаеробна витривалість. Очевидно, в цьому віці, кондиційне тренування повинне надати процесам інволюції рухової функції зворотний характер. Найбільш оптимальною для рішення цієї задачі є програма з наступним співвідношенням тренувальних режимів: по 16 год - швидкості, сили і аеробної витривалості в поєднанні з 12 год в розвитку швидкісної гліколітичної витривалості. Реалізація цієї програми протягом чотирьох місяців при дворазових заняттях (90 хв.) в тиждень істотно підвищує силову динамічну витривалість, аеробно-анаеробну продуктивність і швидкісно-



координаційну підготовленість молодих чоловіків. Ще більш виражений ефект спостерігається в групі жінок. Пов'язано це з більш низьким початковим рівнем їх рухової підготовленості. Змінюється і структура фізичного стану: істотно, особливо у жінок, підвищується значущість швидко-силового чинника і одночасно знижується питома вага антропометричних характеристик.

Загалом, будь-яка система оптимізації фізичного стану повинна мати цільову спрямованість, враховувати конституційні, статеві і вікові, професійні особливості осіб, які займаються і базуватися на структурі і рівнях їх початкової рухової підготовленості.

В студентському віці вдосконалення **координаційних** можливостей не припиняється, проте все сильніше проявляються інволюційні зміни.

#### **4. Особливості методик навчання руховим діям студентів**

По закінченню шкільного курсу з ФВ в молодих людей вже сформований певний арсенал життєво важливих рухових вмінь і навичок. Серед них є рухові дії, що широко використовуються в життєвій практиці, і такі, що можуть слугувати конструктивними елементами (будівельним матеріалом) при потребі побудувати новий рух.

Період найлегшого оволодіння технікою нових рухів триває лише до 12 років. В студентському віці вдосконалення координаційних можливостей уповільнюється. Тому акцент у ФВ студентів ВНЗ слід робити на навчанні координаційно простим, прикладним рухам. Необхідним є врахування передумов процесу навчання.

Готовність до навчання руховим діям визначається трьома компонентами:

-фізична готовність (стан фізичних якостей, які необхідні для виконання дій);

-руховий досвід (фонд придбаних раніше рухових вмінь, навичок, знань);

-психічна готовність (особистісно-психічні чинники, що мобілізують до дії і визначають характер поведінки при її виконанні).

При навчанні руховим діям у ВНЗ не передбачається досягнення максимально високої ступені досконалості вмінь та навичок. При навчанні ряду рухових дій формуються не стільки навички, скільки вміння. Використання підвідних вправ дає можливість сформуванню їх лише до стадії початкового вміння. Тому значне місце відводиться навчанню підготовчим, підвідним вправам.

#### **5. Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів**

Форми фізичного виховання у ВНЗ поділяються на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм відносять такі:

- в режимі робочого дня - гімнастика. ФК-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика корегуюча гімнастика тощо,
- самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров'я тощо) та

індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади.
- табори відпочинку.

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі ФВ у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

### **В режимі робочого дня. Ранкова гігієнічна гімнастика.**

Головна мета - оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Фахівцями спостерігалася на 18-20% вища працездатність у студентів, що виконували РГГ. Основу РГГ складає розминка спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову загальну активізацію функцій організму, додання інерції спокою, включення в щоденні справив стані нормального тонуусу і з хорошим настроєм. Паралельно можна вирішувати і такі задачі як формування і збереження постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих фізичних якостей, формувати характер і т. і.

Тривалість РГГ 10-15 хв., комплекс складається з 7-8 вправ для усіх м'язових груп. Через кожні 2 тижні в комплекс вводять нові вправи. ЧСС зростає на 50-80% у порівнянні з станом спокою, через 5-15 хв - повертається до вихідного рівня.

Одна зі схем складання комплексу вправ передбачає таку послідовність:

1. Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба лежачи в ліжку чи стоячи.
2. Вправи для планового переходу в робочий стан, які нефорсовано активізують кровообіг в крупних м'язових групах нижніх кінцівок і тазової області: наприклад повільні присідання чи почергове розтягування ногами гумового амортизатора тощо.
3. Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів.
4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але немаксимальними м'язовими зусиллями, наприклад віджимання в упорі лежачи. Вправи на силу чергуються з вправами на гнучкість і розслаблення.
5. Серія «на розтягування» наприклад почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.
6. Вправи циклічного характеру, що активізують функції дихальної і серцево-судинної системи в рамках аеробного режиму, наприклад серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140-150 уд/хв.
7. Заспокійлива перехідна серія вправ, наприклад ходьба в спадаючому темпі з акцентованими дихальними вправами.

**Фізкульт-паузи** покликані попередити втому, покращити функціональний стан, для підтримання робочої працездатності. Комплекс складається з 4-6 вправ,

що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв. ЧСС зростає до 110-120 уд/хв посередині комплексу і до кінця його - повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5-6 фк-пауз і фк-хвилин в тому числі через 2-3 години занять і за 2 год до їх закінчення.

Для м'язів, що при виконанні роботи знаходилися в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз) дається динамічне навантаження. М'язи, що виконували динамічну роботу - підлягають розслабленню.

Комплекс фк-хвилинки для студента повинен містити вправи для крупних м'язових груп і вправи на розслаблення і гнучкість хребта. Для зменшення тонуусу судин головного мозку даються вправи з обертанням голови, скручуванням тулуба. Пропонується така послідовність вправ:

1. Потягування
2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м'язів ніг.
4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта.
5. Для збільшення кровообігу і дихання
6. Для м'язів тулуба
7. На координацію і увагу.

**Фізкульт-хвилинки** - своєрідна вкорочена фк-пауза. Комплекс містить 2-3 вправи, виконується кожні 1,5-2 год. Різновид - мікропаузи - тривалістю 20-30 с.

**Корегуюча гімнастика** застосовується для профілактики професійних захворювань. Для студента актуальними захворюваннями є близькорукість.

**Ввідна гімнастика.** Фізіологічна крива має класичну форму, але максимум навантаження припадає на 1/3 заняття. Пропонуємо комплекс для полезнавця:

1. ходьба
2. потягування
3. для м'язів плечового поясу
4. м'язи спини і живота (нахили, скручування)
5. м'язи ніг (стрибки, присідання)
6. на координацію і увагу
7. ходьба.

**Самостійні форми занять** для студентів ПТУ, технікумів, коледжів, інститутів в позанавчальний час є: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

У навчальних групах заняття спрямовані на підвищення рівня всебічної фізичної підготовки, поглиблене відпрацювання технічних прийомів та їх поєднання з обраного виду спорту, вивчення тактичних дій правил змагань здобуття знань і навичок суддівства навичок проведення занять з новачками, досягнення результатів.

Спортивні відділення (**секції**) створюються за видами спорту, які мають найбільше прикладне значення для успішного оволодіння професією, а також з тих видів, для яких є належні умови. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (60-90 хв у ПТУ; 90-120 хв у технікумах, коледжах та інститутах). Секції з

туризму культивуються у значній кількості вищих навчальних закладів. Робота в них складається з наступних розділів:

- практичних занять з учнями (студентами) по навчання прийомам туризму (техніки та тактики);
- підготовка громадського активу з туризму ;
- проведення туристських змагань, залікових I тренувальних походів.

До спортивних **секцій** (спортивних відділень) розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати спортивну майстерність в одному з виді спорту, що культивуються в навчальному закладі. Тут займаються студенти, які за даними тестування мають високі показники фізичної підготовленості та виконали вимоги спортивної класифікації (або мають певну перспективу),

Групи з загальної фізичної підготовки організуються для студентів які ще не підготовлені до занять в спортивних секціях та являються своєрідною перехідною формою від занять із загальнопідготовчим спрямуванням до спеціалізованих занять спортом. Вони створюються для студентів, які бажають покращити фізичну підготовленість з метою успішного оволодіння матеріалом навчальної програми, а також тих, які хотіли б удосконалюватись в якому-небудь виді спорту, але ще не обрали спеціалізацію. Такі групи комплектуються переважно за статевими або віковими ознаками. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (45-60 хвилин -у ВНЗ 1-2 рівнів акредитації; 80-90 хвилин у ВНЗ 3-4 рівнів акредитації)

Основні **задачі** роботи секцій:

- залучити до систематичної роботи над підвищенням своєї загальної фізичної підготовленості та сприяти вибору спортивної спеціалізації;
- покращити фізичну підготовленість і на її основі сприяти загальному фізичному розвитку та успішному виконанню вимог навчальної програми.

Різний рівень фізичної підготовленості осіб передбачає використання гандикапів і коефіцієнтів при масових формах занять: **спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК -виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади.**

Спортивні змагання є однією з найбільш ефективних форм організації масової, фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали тренування з будь-якого виду спорту за рідким винятком з великою охотою беруть участь у змаганнях. Їх результат - найбільш вірогідний інтегральний показник рівня набутої у процесі тренувань майстерності.

В умовах ВНЗ спортивні змагання і спортивно-масові заходи є засобом залучення студентів до занять, підвищення їх фізичної і функціональної підготовленості, виховання корисних рухових навичок. Їх доступність для студентів зумовлена правильно організованим внутрішнім календарем спортивно-масових заходів, підбором змагальних вправ та можливостями участі в них студентів з різним рівнем фізичної підготовленості за рахунок гандикапів, коефіцієнтів.

Багатостепеневість внутрішньої системи змагань - на першість навчальної групи, курсу, курсів, факультету, факультетів, навчального закладу, кубкові змагання та чемпіонати, дає змогу кожному студенту, залученому до спортивно -

масової роботи, виступати 8 - 10 разів на рік. Цього достатньо, щоб підтримувати особисту мотивацію до занять. Практика показує, що студенти, які займаються в секції, виступають в змаганнях і з інших видів спорту. У свій час така багатоборна підготовка заохочувалася кафедрами ФВ ВНЗ. Таким чином, фізкультурно-спортивні заходи окрім виявлення бажаючих займатися в секціях з видів спорту, надають можливість оцінити свої досягнення, сприяють підготовці до складання нормативів, разом з тим дають змогу виявити найбільш здібних для комплектування команд для участі в змаганнях вищого рівня.

Традиційно головне місце серед змагань у ВНЗ займає спартакіада. Положення про комплексну спартакіаду розробляється кафедрою ФВ і спортивним клубом з урахуванням наявної матеріальної бази, наявності спеціалістів з видів спорту, фізкультурного активу тощо. Положення узгоджується зі студентським профкомом і затверджується ректоратом ВНЗ. Головним при складанні положення є збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх її учасників. Не менш важливими є агітаційно-пропагандистські заходи під час проведення і підготовки спартакіади. Ретельна підготовка учасників і місць змагань, урочисте відкриття змагань і підведення їх підсумків, своєчасне висвітлення її результатів у таблицях, стіннівці - все це підвищує інтерес до змагань, сприяє залученню студентів у спортивні осередки.

## **6. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів**

Види таборів бувають наступні: оздоровчі табори; оздоровчо-спортивні табори; спортивні табори; табори відпочинку та праці; туристичні табори; військові табори,

В свою чергу ці табори підрозділяються на дві групи (в залежності від сезону - літні, зимові).

Загальні задачі ФВ студентської молоді в таборах відпочинку наступні:

- 1) зміцнення здоров'я відпочиваючих засобами ФК і спорту, з урахуванням природних кліматичних умов і на цій основі підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та загальної працездатності організму,
- 2) залучення до регулярних занять ФК і спортом х студентів;
- 3) підготовка громадських інструкторів та суддів по спорту;
- 4) ознайомлення із санітарно - гігієнічними вимогами користування природними засобами.
- 5) прищеплення навичок дотримання розумного та раціонального режиму відпочинку;
- 6) виховання навичок самоуправління та організації активного відпочинку;
- 7) виховання студентської молоді в дусі патріотизму, високої моралі і колективізму.

Задачі можуть конкретизуватись в залежності від типу табору. Суворо диференціація процесу фізичного виховання, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, правильний розподіл видів занять протягом дня, захоплюючі

фізкультурно-масові і спортивні заходи - основні принципи навчально-тренувального процесу в таборі.

В таборах можуть бути застосовані наступні форми навчально-спортивної та масово-оздоровчої роботи:

1. Щоденна ранкова гігієнічна гімнастика; Проводять усім складом студентів, що відпочивають в таборі. Поділ на групи для виконання РГГ не рекомендується. Комплекси складаються таким чином, щоб кожні 5 днів зростало навантаження.

2. Навчально - тренувальні заняття проводяться ввечері (зранку). Для занять і участі в змаганнях відводиться 2,5 - 5 години щодня.

3. Заняття з плавання.

4. Заняття зі студентами з відхиленням в стані здоров'я

5. Заняття на пляжі з метою збільшити обсяг рухової активності тривають до 2 годин щодня.

6. Загартовування повітрям, сонцем, водою;

7. Туристичні походи (одно- і багатоденні). Навчання встановленню палатки, вкладати заплічник, розкласти багаття, вмінню в'язати вузли, застосовувати страхування, вести групу, регулювати швидкість ходьби, здійснювати переправу.

8. Змагання з різних видів спорту; Змагання мають найбільший ефект, коли вони: проводяться за традиційною, відомою всім програмою, підводять підсумок роботи за сезон, забезпечені відповідним суддівством і санітарним обслуговуванням, залучають до участі всіх студентів, використовують популярні види спорту.

9. Трудові процеси (прибирання території тощо).

10. Інструкторсько-методичні заняття.

Рекомендується для правильної організації навчально-виховної в умовах спортивного табору:

- побудова і проведення процесу ФВ у відповідності до віку, стану здоров'я, загальної фізичної підготовленості тощо.
- забезпечення однорідності груп з урахуванням статі, віку, підготовленості, схильностей до певного виду спорту.
- розробка плану спортивно-масової фізичної підготовки з врахуванням специфіки місця і часу відпочинку, специфіки табору.
- систематичне проведення різних змагань між різними групами студентів.
- використання різноманітного інвентарю.
- лікарсько-педагогічний контроль.

#### Рекомендована література

##### Базова

1. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
2. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.

4. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с. ; Т. 2. – 256 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
8. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.
9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
10. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
15. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

#### **Допоміжна**

1. Лeko Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України – Львів, 2004, ТЗ. – С.198-205.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
3. Пидкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.
4. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М: ФиС, 1970 - 284 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.

**14. Інформаційні ресурси**

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.
3. Мережа Інтернет .