

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

## **ЛЕКЦІЯ № 8**

**Тема: МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ПРОЦЕСУ ФВ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

з дисципліни “ТіМФВРГН”  
для магістрантів 5 курсу ФПО

Виконавець:  
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичної культури (протокол № \_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
д.фіз.вих., професор

І.Р.Боднар

## ПЛАН

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Організація навчального процесу з ФВ в навчальних відділеннях ЗВО.
3. Особливості організації і змісту роботи кафедри ФВ ЗВО.
4. Актуальні проблеми з ФВ у ЗВО України

## ЛІТЕРАТУРА.

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
2. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. Физкультура и спорт . - Москва, Знание, 1987. - 93 с.
3. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
4. Державна національна програма “Освіта”. Україна ХХІХ століття / Інститут системних досліджень. К.: Райдуга, 1994. -61 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.
6. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. -Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.

### **1. Мета і завдання ФВ студентів.**

Найвищий період розвитку фізичної культури особистості – це життєвий цикл від 18 до 25 років. Переважно цей вік припадає на навчання у вищих та середніх спеціальних навчальних закладах, це вік вибору професії, початку виробничої діяльності, становлення сімейного життя. Студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з ФВ в рамках державної системи освіти. Надалі в житті (в професійній діяльності, побуті, сім'ї) піклування про рухову активність,

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім спеціалістом вимагає впорядкованої системи дієвості на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дозволяє говорити про фізичне виховання як важливий спосіб формування особистості, громадянина і майбутнього спеціаліста, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей загальнонародної фізичної культури.

Мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і професійної підготовки студентів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.

Досягнення цієї мети передбачає формування потребно-мотиваційного ядра фізичного виховання і самовиховання, систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і розвиток фізичних здібностей.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

1. Формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні.

3. Оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

4. Сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечити високий рівень фізичного стану і працездатності впродовж усього періоду навчання.

5. Набути досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

## **2. Організація навчального процесу з фізичного виховання в навчальних відділеннях ЗВО.**

До початку навчального року студенти кожного курсу ЗВО проходять медичне обстеження. На підставі даних про стан здоров'я і ФР студентів розподіляють на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи.

Організація та проведення практичних занять вимагає розподілу студентів за навчальними академічними відділеннями – основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на підставі результатів медичного обстеження на початку навчального року з урахуванням статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості.

В **основне** навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП)..

Навчальний процес з ФВ у групах ЗФП спрямований на:

- всебічний ФР студентів, ЗФП;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.
- формування інтересу до занять з ФВ.

Студентів основної медичної групи за бажанням можуть бути переведені у спортивне навчальне відділення.

У **спортивне** навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну

підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Студенти основного та спортивного відділень представляється право вільного вибору виду спорту і учбової групи з урахуванням їх інтересів.

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки.

Із одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перевід студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у аби який час навчального року.

Підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі, на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

Навчальний процес з ФВ у *спортивному* відділенні спрямований на:

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;

- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Зміст занять будується у відповідності до закономірностей спортивного тренування, проте з урахуванням структури навчального року. Підготовчі періоди співпадають з навчальними семестрами, змагальні - зимовими і літніми канікулами.

#### **Кількісний склад навчальних груп спортивного відділення:**

		Кількість годин
Спеціалізація з виду спорту	10-12чол.	4год
3-2-й розряд	10-12чол.	6год.
2-1-ий розряд	6-8чол.	8год
КМС, МС	4-6чол.	8-12год

Примітка: В спортивних іграх до рівня І-го розряду – подвійний склад команди, І-й розряд і вище – півторинний склад.

У *спеціальне* навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні

групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або студентській поліклініці, створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

Залікові вимоги для студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

Навчальний процес з ФВ у *спеціальному* відділенні переважно спрямований на:

- поступове і послідовне зміцнення здоров'я;
- позбавлення функціональних відхилень і недоліків у ФР, усунення залишкових явищ після перенесених захворювань;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Враховуючи значення поінформованості хворого про профілактичні заходи, зміст теоретичного матеріалу для студентів спеціального навчального відділення розширено.

Навчальні відділення є самостійними структурними підрозділами в складі кафедри фізичного виховання. Кожне відділення має керівника, викладачів, робочу програму, графік проходження навчального матеріалу, контрольних іспитів і т.д.

У зв'язку з захворюваннями чи іншими причинами студенти основного або спортивного відділень можуть бути переведені до спеціального навчального відділення протягом навчального року.

Звільнення від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я може мати тільки тимчасовий характер.

Студенти, звільнені від практичних занять на будь-який період часу, повинні бути присутніми на усіх заняттях, надавати допомогу викладачеві, брати участь при розборі навчального матеріалу або проведенні самостійного заняття, допомагати в проведенні змагань в групі, курсі, факультеті, а також готувати реферативні доповіді за розділами програми і брати участь в науково-дослідній роботі студентів - НДРС.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах має два взаємозв'язаних етапи: перший – базовий, обов'язковий на I-II курсах по 4 години на тиждень, другий – факультативний на III-V курсах, який передбачає самостійно (в спортивно-оздоровчих групах, в групах спортивного вдосконалення) покращення фізичного стану, удосконалення знань, вмінь, навичок.

Навчальний і тренувальний процес з фізичного виховання здійснюється на навчальних та секційних заняттях протягом всього періоду їх навчання у вузі згідно з розкладом і здійснюється в таких формах:

- Навчальні заняття – практичні, теоретичні (в тому числі і методичні) проводяться на I-II курсах згідно з розкладом;
- Самостійні заняття на I-V курсах
- Заняття в спортивних секціях на I-V курсах

- Індивідуальні заняття – фізичні вправи в режимі навчального дня, для фізичної підготовки, заняття спортом, туризмом і загартування.

Навчальні заняття – практичні, теоретичні (лекції, методичні бесіди і ін.) з дисципліни “фізичне виховання” передбачаються розкладом вузу. При складанні навчального розкладу дворазові заняття (по дві академічні години) плануються рівномірно протягом тижня (інтервал між заняттями не менше одної доби).

Практичні і теоретичні заняття проводяться викладачем кафедри фізичного виховання. Самостійна навчальна практична робота студентів з фізичного виховання (домашні завдання) проводиться під керівництвом і контролем викладача.

Зміст теоретичного розділу програми передбачає вивчення студентами основ ТіМФВ. Лекційний курс розрахований на 2 роки в обсязі 20 год. на тиждень. На 1 курсі читається 10 лекцій. В них розкриваються основні поняття системи ФВ, мета, задачі, нормативні вимоги, організаційні форми занять фізичними вправами. Викладаються вимоги особистої гігієни, сну, харчування, одягу, до організації самостійних занять. Даються відомості про ФА, її значення для розвитку організму людини. На 2 курсі студенти ознайомлюються з метою і задачами спортивного тренування, основними його розділами, принципами, засобами, методами.

Практичний курс програми містить матеріал для вирішення задач ФВ для кожного з навчальних відділень окремо для хлопців і дівчат. Весь навчальний матеріал основного відділення класифікується за видами спорту: гімнастика, л/а, плавання, лижні гонки, с. ігри, туризм, ППФП.

Залік з ФВ. Терміни і порядок виконання контрольних вимог, вправ і нормативів визначається навчальною частиною ЗВО разом з кафедрою ФВ на весь рік і доводяться до студентів. Рекомендовано тестування ФП проводити протягом 1-го місяця занять на кожному курсі (попередній контроль) і повторно – в кінці кожного року до початку екзаменаційної сесії (підсумковий контроль).

Позанавчальні заняття:

- Фізичні вправи протягом навчального дня;
- Заняття в спортивних секціях на курсі та факультеті під керівництвом і контролем викладачів, громадських інструкторів, спортивних тренерів;
- Заняття в різних спортивних секціях за місцем проживання студентів (в гуртожитках);
- Заняття в оздоровчо-спортивних таборах під час канікул;
- Участь в масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах у вихідні та святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, спортивні свята тощо).

Позанавчальні заняття з ФВ проводяться у формі:

- занять в спортивних клубах, фк-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами;

- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом. (Основна задача таких занять – сприяти підвищенню ФА. Самостійні заняття

рекомендуються в період екзаменаційних сесій, канікул, коли академічні заняття з ФВ не проводяться. Для самостійних занять надаються спортивні споруди, викладачами кафедри забезпечується методичне керівництво. Зі студентами спеціального відділення самостійну форму занять рекомендують практикувати у вигляді виконання домашніх завдань. Додаткові заняття організовуються для відстаючих і слабопідготовлених студентів. Їх задача - зміцнення здоров'я, розвиток ф.я., необхідних для засвоєння програмного матеріалу, виконання нормативів);

- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів (Спортивний клуб разом з викладачами кафедри ФВ складає положення і календар спортивних заходів. Кількість видів спорту залежить від матеріально-технічної бази ЗВО, регіону, складу викладачів тощо);

- занять протягом дня по забезпеченню працездатності післяробочого відновлення, психорегуляції, корекції. Види занять: ранкова, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фк-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, заходи післяробочого відновлення, супровідні вправи.

Викладачі фізичного виховання розробляють розклад занять, тренувань, календар різних змагань і заходів, надають консультативно-методичну допомогу (організація команд, виділення для змагань спортивних баз, суддівство, медичний огляд учасників і ін.).

Обсяг навчальних занять у навчальних відділеннях може бути доцільно збільшений з урахуванням фізичної, спортивної, функціональної підготовки і бажання студентів за рахунок факультативних форм занять, у тому числі, оплачуваних самими студентами (табл. 1).

### **Структура і обсяг навчальних занять фізичним вихованням, яка рекомендується для різних категорій і груп студентів**

Відділення, групи студентів	Обсяг в годинах на тиждень			
	Обов'язкові заняття		Додаткові факультативні заняття	Всього
	Базовий компонент	Елективний компонент	Елективний компонент	
Відділення ЗФП та ППФП, яке має середній і нижче середнього рівень фізичної підготовленості	2	2	4	6
яке має рівень фізичної підготовленості вище середнього	2	2	-	4
Спортивне відділення, яке має початковий і середній рівень спортивної підготовленості	2	2	2	6

(початківці, III-II спортивні розряди)				
яке має високий рівень фізичної підготовленості (I розряд, КМС, МС)	2	2	4-6	8-10
Оздоровче відділення, яке має середній і нижче середнього рівень фізичного стану	2	2	2	6
яке має вище середнього рівень фізичного стану	2	2	-	4

### 3. Особливості організації і змісту роботи кафедри ФВ ЗВО.

Загальне керівництво роботою по фізичній культурі у ЗВО здійснює ректорат. Безпосередньо організовує і проводить цю роботу кафедра фізичного виховання. Самодіяльною фізкультурною роботою керує спортивний клуб.

Кафедра – один із структурних підрозділів ЗВО. Вона проводить навчальну, методичну, науково-дослідну діяльність з однієї чи кількох споріднених дисциплін.

До змісту *навчальної* роботи входить:

розподіл студентів за навчальними відділеннями;

організація і проведення навчальних занять з ФВ зі студентами навчальних відділень у відповідності до затверджених навчальних планів, програм з ФВ;

проведення консультацій, методичних занять зі студентами (для надання методичної і практичної допомоги в організації самостійних занять ФК);

організація індивідуальних занять для студентів з послабленим здоров'ям, тими, хто має недостатню ФП);

тестування ФП студентів

приймання заліків (іспитів) з ФВ.

До основних напрямків і завдань роботи кафедри ФВ також відносяться:

проведення наукових і науково-методичних досліджень з актуальних проблем ФВ у ЗВО, що сприяють подальшому вдосконаленню системи ФВ студентів.

Наукове обґрунтування і методичне забезпечення всіх форм ФВ студентів.

Вдосконалення засобів і методів, що використовуються у ФВ і спортивному тренуванні студентів.

Підготовка і видання підручників, навчальних посібників, методичних розробок, рекомендацій, вказівок, матеріалів ФВ студентів.

Розробка індивідуальних фк-оздоровчих і спортивних програм для студентів за допомогою комп'ютерних технологій.



Підвищення професійної кваліфікації викладачів і навчально-допоміжного персоналу кафедри.

Головний напрямок господарської діяльності кафедри полягає у підготовці і утриманні спортивних споруд у відповідності до завдань і принципів ФВ, екологічних та санітарно-гігієнічних норм і правил.

Завдання спортивного клубу: впровадження в побут студентів ФК і С. Підвищення спортивної майстерності членів клубу, підготовка з їх числа спортсменів високого класу.

#### **4. Актуальні проблеми з ФВ у ЗВО України.**

Відсутність організованої системи мотивації молоді з ФВ, неефективне дидактичне наповнення ФВ (фактичне включення з практики ФВ бігу на витривалість, гімнастики, плавання).

Недостатній обсяг ФВ в абсолютній кількості навчальних закладах, що значно поступається фізіологічно обумовленим нормам і підтверджено державними нормативами.

Низька якість навчального процесу з фізичного виховання в ЗВО.

Незадовільне кадрове забезпечення (недостатня забезпеченість процесу ФВ кадрами, невиправдане скорочення їх кількості, низький професіоналізм фахівців), різке скорочення в галузі фахівців, які мають наукові ступені і звання.

Недостатнє науково-методичне забезпечення (відсутність сучасних програм, підручників, навчальних посібників, методичних матеріалів).

Недостатнє матеріально-технічне забезпечення (відсутність необхідної кількості закритих спортивних споруд, закриття плавальних басейнів, недоступність споруд).

Недостатнє фінансове забезпечення фізичного виховання.