

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ЛЕКЦІЯ № 11**

**Тема: МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В  
ОСНОВНОМУ ТА СПОРТИВНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ  
ВІДДІЛЕННЯХ**

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичної культури (протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар



## ПЛАН

1. **Форми ФВ студентів та їх взаємозв'язок у послідовному формуванні фізичної культури майбутнього фахівця відповідного рівня.**
2. **Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні.**
3. **Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні.**
4. **Сучасні підходи до організації позанавчальних форм ФВ студентів.**

## Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 164 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

### **1. Форми ФВ студентів та їх взаємозв'язок у послідовному формуванні фізичної культури майбутнього фахівця відповідного рівня.**

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);
- Самостійні заняття

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

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.

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, спортивні 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.

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, ФО 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*);

- 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, регіону тощо);

- занять протягом дня для забезпечення працездатності, післяробочого відновлення, психорегуляції, корекції.

## **2. Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні.**

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 (завдання):

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

Завдання ППФП доцільно розглядати у двох напрямках:

- покращення якості виконання виробничих операцій;
- забезпечення високої працездатності.

Перший напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Розвивати конкретні, професійно необхідні здібності та рухові якості.
2. Підвищувати функціональні можливості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму до чинників виробничої діяльності, що негативно впливають на організм.
4. Розширити арсенал рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій.
5. Виховувати вольові якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Сформувати знання про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної виробничої діяльності.
2. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.
3. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності після виробничої діяльності.

### **3. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні**

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 навчальної 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 будь 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 (завдання):

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Зміст занять будується відповідно до закономірностей спортивного тренування. Підготовчі періоди співпадають з навчальними семестрами, змагальні - зимовими і літніми канікулами.

Завдання диференціюються відповідно до рівня підготовленості та можливостей студентів.

#### **4. Сучасні підходи до організації позанавчальних форм ФВ студентів.**

Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.

1. Забезпечити активний відпочинок студентів.
2. Формувати вміння самостійно використовувати доступні засоби ФВ у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля.
3. Залучити до систематичних занять фізичними вправами якомога більшу кількість студентів з метою формування у них звички і потреби виконувати фізичні вправи.
4. Пропагувати здоровий спосіб життя.
5. Сприяти вибору студентами спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації.
6. Підготувати громадський фізкультурний актив навчального закладу.

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

- в режимі навчального дня – гімнастика, фк-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи,
- самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП тощо) та



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

- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, 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.

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 (90-120 хв).

До спортивних **секцій** (спортивних відділень) розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати спортивну майстерність в одному з видів спорту, що культивуються в навчальному закладі.

Основні **завдання** 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.

В умовах ЗВО спортивні змагання і спортивно-масові заходи є засобом залучення студентів до занять, підвищення їх фізичної і функціональної підготовленості.