

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 2

**Тема: МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В
ОСНОВНОМУ, СПОРТИВНОМУ ТА СПЕЦІАЛЬНОМУ
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. Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні.
2. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні.
3. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО.
4. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у ЗВО.
5. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні.
6. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення.
7. Періоди ФВ студентів СНВ.

Література

1. 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.
2. 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. 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.

2. 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.

Завданнями для початків є:

- перехід з нижчого до більш високого рівня підготовленості
- підвищення спортивного розряду
- підвищення функціональних можливостей організму

Завданнями для студентів, які вже мають певні досягнення є:

- підтримання на належному рівні можливостей організму
- підтримання високого рівня підготовленості
- досягнення найвищого розряду.

3. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО.

Спортивний клуб ВНЗ – це первинна суспільна спортивна організація студентів. Головою клубу є викладач кафедри ФВ. Спортивно-масова робота спортивного клубу здійснюється на принципах демократії, самоуправління, творчої ініціативи студентів.

Метою діяльності спортивного клубу є: консолідація зусиль адміністрації ЗВО, кафедри ФВ і спортивного активу для розвитку і управління студентським спортивно-масовим рухом, а також створення об'єктивних передумов для гармонізації фізичного і духовного виховання студентської молоді.

Реалізуюючи цю мету, спортивний клуб ЗВО:

- координує діяльність його членів для здійснення спортивної роботи,
- здійснює інформаційні послуги в галузі ФК,
- бере участь у підготовці студентів-спортсменів,
- налагоджує міжвузівські і міжнародні студентські спортивні зв'язки.

4. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у ЗВО.

Студентів, які за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи, для занять з фізичного виховання поділяють на підгрупи. Існує два підходи до розподілу студентів на підгрупи: залежно від важкості

захворювання і залежно від характеру захворювання студентів (функціональним станом).

Розподіл залежно від важкості захворювання

Підгрупа А (сильніша) – студенти, які мають відхилення в стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені різними захворюваннями; студенти, що тимчасово відносяться до СМГ для повного відновлення їх здоров'я після травм або захворювання; таких студентів більше.

Підгрупа Б (слабша) – студенти, які мають важкі, незворотні зміни у діяльності органів і систем (органічні враження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, висока ступінь порушення корекції зору зі змінами на очному дні тощо); з загостреними хронічними захворюваннями, з аномалією розвитку рухового апарату.

Розподіл студентів залежно від характеру захворювання.

Підгрупа “А” формується з осіб із серцево-судинними і легеневими патологіями: ревматичними вадами серця, тонзилокардіальним синдромом, хронічною пневмонією, туберкульозом легенів у стадії ущільнення, гіпертонічною хворобою першої стадії, а також з тиреотоксикозами першої стадії. Сюди ж можна включити й осіб із бронхіальною астмою, але лише після року від часу останнього приступу, а також якщо у хворих немає змін у легенях і явищ недостатності в спокої і при фізичному навантаженні.

У підгрупу “Б” зараховуються особи з хронічним частим тонзилітом, виразковою хворобою, хронічним гастритом, колітом, холециститом, із порушеннями жирового і водно-сольового обміну, з порушеннями функцій сечостатевої системи.

У підгрупу “В” об'єднуються особи з вираженими порушеннями опорно-рухового апарату: залишковими явищами паралічу, після перенесення травм верхніх і нижніх кінцівок, із залишковими явищами кісткового туберкульозу, деформацією грудної клітки.

Ряд авторів рекомендують в спеціальній медичній групі об'єднувати студентів в підгрупи за характером захворювань:

1) із захворюваннями внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, травної систем;

2) з порушенням зору і функціональними розладами нервової системи (при нечисленності цієї групи її об'єднують з першою);

3) з порушенням функції опорно-рухового апарату: порушеннями постави і сколіозами, наслідками травм і пошкоджень, захворюваннями суглобів, природженими дефектами опорно-рухового апарату, органічними захворюваннями нервової системи.

Повне звільнення від занять фізичною культурою має місце тільки за наявності протипоказань, якими є:

- всі захворювання в гострій або підгострій стадіях;
- важкі органічні захворювання нервової системи і психічні захворювання;
- злякисні новоутворення;

- *хвороби серцево-судинної системи: аневризми кровоносних судин, недостатність кровообігу II і III ступенів будь-якої етіології, деякі порушення ритму серця (миготлива аритмія, повна атріовентрикулярна блокада);*
- *хвороби дихальної системи: бронхіальна астма, важкі форми бронхоектатичної хвороби;*
- *загострення хронічних захворювань;*
- *захворювання печінки, що супроводяться печінковою недостатністю;*
- *хронічна ниркова недостатність;*
- *хвороби ендокринної системи з вираженим порушенням функції залоз внутрішньої секреції;*
- *хвороби органів руху з різко вираженим порушенням функції суглобів і наявністю больового синдрому;*
- *кровотечі будь-якої етіології.*

5. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні.

Класифікація вправ як засобів фізичного виховання в СМГ, запропонована І.Вржеснєвським і О.Денисенко (2000), ґрунтується на оздоровчому та розвивальному (стимулюючому) ефекті:

1. **загальнооздоровчі** вправи, спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях. Сюди відносять: динамічні циклічні, для формування правильної постави, дихальні, релаксаційні;
2. **специфічно-оздоровчі** (лікувальні) – впливають на ланку патологічних процесів в організмі;
3. **загальнорозвивальні** (стимулюючі) – чинять оздоровчий вплив на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку окремих рухових здібностей (**сили, координації, рівноваги** тощо). Поділяють на динамічні циклічні аеробні, ідеомоторні, ритмопластичні, рухливі ігри, прийоми самомасажу;
4. **спеціально-розвивальні** – сприяють розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо, викликаючи специфічні зміни у функціональних системах організму, що лімітують рівень їх прояву.

Методи фізичного виховання. Метод суворо регламентованої вправи застосовується на усіх етапах фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Він потребує точного дозування навантаження і суворо встановленого чергування його з відпочинком, чіткого порядку повторення вправ, їх зв'язку між собою. Ігровий і змагальний методи в роботі зі спеціальною медичною групою слід використовувати з великим обмеженням, оскільки фактор суперництва у процесі змагання викликає особливий емоцій

фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево-судинної та інших систем.

6. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення.

Заняття з фізичного виховання у студентів спеціального навчального відділення характеризується такими особливостями:

1. Обов'язкове включення в кожне заняття вправ для формування правильної постави, на розслаблення і спеціальних дихальних вправ.
2. Допустимим є застосування пасивного відпочинку.
3. Дозволяється виконання загальнорозвивальних вправ у доволіному, зручному для студентів темпі.
4. Розучування (удосконалення, закріплення) лише однієї вправи в основній частині заняття.
5. Повторення основної вправи на більше 5ти разів.
6. Вимірювання ЧСС і ЧД, з записом у щоденнику самоконтролю.

Загальна і моторна щільність заняття

Загальна щільність занять з студентами СНВ повинна наближатися до 100%. Тобто викладач мусить намагатися провести заняття без нераціональних затрат часу.

Розрізняють також ***моторну щільність***, тобто відсоток часу на заняття, використаний тільки на рухову діяльність.

Таблиця

Приблизна моторна щільність заняття у спеціальній медичній групі, %

Семестр	Початок семестру	Кінець семестру
1	25-30	30-35
2	30-35	40-45
3	40-45	55-65
4	60-65	70-75

Збільшення щільності занять залежить від надбання студентами загальної тренуваності, оволодіння руховими навичками і поліпшення стану здоров'я.

Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я:

- Обережно застосовують засоби, які використовуються для розвитку відстаючої рухової якості, що важко піддається стимулюванню.
- При розвитку витривалості неможна доводити студентів до значного стомлення. Доцільно міняти вправи, робити інтервали в процесі виконання вправ.
- Інтенсивність і тривалість навантажень збільшується поступово.

- При розвитку сили не застосовувати вправи з граничною напругою.
- При розвитку *швидкості* на початкових етапах застосовуються швидкісні вправи, які розвивають швидкість рухової реакції, швидкість окремих рухів, здатність збільшувати у короткий час темп рухів. На подальших етапах застосовуються швидкісні вправи, які спрямовані на розвиток швидкості цілісного руху.
- Розвиток *спритності* здійснюється протягом усього періоду навчання.

7. Періоди фізичного виховання студентів СНВ

Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші – на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період.

Підготовчий період, зазвичай, займає перші 2 місяці.

Його задачі:

- поступово підготувати серцево-судинну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження,
- виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами,
- навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс,
- навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різною ступінню втомлюваності на уроці фізичної культури).

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи.

Завдання:

- засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичного виховання для студентів СМГ;
- підвищення загальної тренуваності і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження.

В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо.

Різниця між підготовчим і основним періодами полягає в тому, що на попередньому етапі практикується тактика «в обхід слабкої ланки» – підбираються такі засоби, які завантажуючи в достатній мірі усі здорові органи і системи організму, практично не впливали на органи чи функції тих систем, які постраждали внаслідок захворювання, а в основному періоді використовуються спеціальні вправи, які спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

Заключний період спрямований на підвищення загальної і спеціальної працездатності і захисних сил організму і виховання професійно важливих якостей і вдосконалення рухових навичок.