

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ  
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 ВНЗ III-IV рівня акредитації 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 у ВНЗ III-IV рівня акредитації.

## 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 ВНЗ III-IV рівня акредитації та їх взаємозв'язок у послідовному формуванні фізичної культури майбутнього фахівця відповідного рівня.**

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.

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, спортивні ігри, туризм, ППФП.

Залік з ФВ. Терміни і порядок виконання контрольних вимог, вправ і нормативів визначається навчальною частиною ВНЗ разом з кафедрою ФВ на весь рік. 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, 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*. *Додаткові* заняття

організуються 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 ВНЗ, 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.

## **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.

*Кількісний склад навчальних груп спортивного відділення:*

Студенти, які мають 3-2-й розряд, займаються у групах по 10-12 чол. 6 год. на тиждень.

Студенти, які мають 2-1-й розряд, займаються у групах по 6-8 чол. 8 год. на тиждень.

Студенти - КМС, МС, займаються у групах по 4-6 чол. 8-12 год. на тиждень.

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

#### **4. Сучасні підходи до організації позанавчальних форм ФВ студентів у ВНЗ III-IV рівня акредитації.**

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.

б. 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 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, 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.

Самостійні форми занять для студентів ВНЗ 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).

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 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 ЗФП організуються для студентів які ще не підготовлені до занять в спортивних секціях і є 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 удосконалитись 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 (80-90 хвилин у ВНЗ)

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