

ЛЕКЦІЯ № 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПЛАН

1. Особливості навчальних занять в основному і спортивному навчальних відділеннях.
2. Засоби і методи фізичного виховання, що використовуються у роботі зі студентами основного і спортивного навчальних відділеннях.
3. Реалізація принципів фізичного виховання під час занять зі студентами основного і спортивного навчального відділення.

1. Особливості навчальних занять в основному і спортивному навчальних відділеннях. 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. 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

Завданнями для студентів, які вже мають певні досягнення є:

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

2. Засоби і методи фізичного виховання, що використовуються у роботі зі студентами основного і спортивного навчальних відділеннях.

Засіб – це те, що створене людиною для досягнення певної мети. До засобів фізичного вдосконалення відносять фізичні вправи, природні сили природи і гігієнічні чинники. Фізичні вправи – це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається. Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку. Природні сили природи, чинники гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, що займаються, а також успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

Отже, фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, здійснювану за законами фізичного вдосконалення особи. Класифікація фізичних вправ – це розділення їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки. За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний

потенціал, а отже, більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних задач, індивідуальним і віковим особливостям тих, що займаються, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

В даний час відомо більше 300 класифікацій фізичних вправ. У зв'язку з тим, що теорія і практика фізкультурної освіти безперервно збагачується новими даними, класифікації не залишаються незмінними. Проблема вдосконалення класифікації полягає в тому, щоб систематизувати все різноманіття існуючих фізичних вправ, виходячи з об'єктивних можливостей, що представляються ними для формування фізичної культури особи в цілому і окремих її компонентів. Важливо також і те, щоб в класифікації передбачалася можливість появи і прогнозування нових форм фізичних вправ. Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

- за переважною цільовою спрямованістю їх використання.
- за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.
- за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.
- за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані.
- побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.
- за особливостями режиму роботи м'язів.
- за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.
- за інтенсивністю роботи

Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання. За цією ознакою вправи підрозділяються на загально-розвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні і ін. У свою чергу, залежно від значущості їх у відповідному виді фізкультурної діяльності, вони можуть мати різні різновиди. Наприклад, спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі.

Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини. За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісний-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних і вольових здібностей і т.д.

Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків. Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові,

стрибкові і інші вправи.

Класифікація вправ за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані. До групи циклічних вправ входять ходьба, біг, плавання, веслування, пересування на велосипеді і на лижах, біг на ковзанах і ін. Їх характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність і зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ відносяться: метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядах, ривок і поштовх штанги і ін.

Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп. Залежно від того, на які м'язові групи вони впливають, виділяють вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, тазу, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ в процесі проведення занять по бодібілдингу, атлетичній гімнастиці, пауерліфтингу, гирьовому спорту і ін.

Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів. При цьому виділяють динамічні вправи, якщо в процесі виконання якої-небудь дії м'язи скоротившись, коротшають або подовжуються; статичні (ізометричні), при виконанні яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, тобто одночасно поєднуючі обидва режими роботи м'язів.

Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі. В цьому випадку розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окислення за участю кисню; анаеробного характеру, виконання яких відбувається в безкисневих умовах; і анаеробно-аеробні вправи, тобто змішаного характеру.

Класифікація вправ за інтенсивністю роботи. Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому угруповання і рівні градації вправ за цією ознакою в окремих видах фізичної культури може відбуватися по-різному. Як правило, вони підрозділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

3. Реалізація принципів фізичного виховання під час занять зі студентами основного і спортивного навчального відділення. Принципи – це найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання і усестороннього розвитку особи. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю, професійно-прикладною фізичною підготовкою. Цей принцип підкреслює основну прикладну функцію фізичного виховання у суспільстві – готувати

членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини.

При використанні *принципу оздоровчої спрямованості* необхідно враховувати наступне:

- при виборі засобів фізичного виховання виходити із їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;
- планувати і регулювати фізичні навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я;
- забезпечувати систематичність лікарсько-педагогічного контролю.

Розглянемо 2 групу принципів – це *педагогічні (дидактичні)* принципи фізичного виховання Розрізняють такі принципи:

- свідомості і активності;
- наочності;
- доступності й індивідуалізації;
- систематичності і послідовності;
- повторності;
- науковості;
- міцності і прогресування.

У процесі реалізації *принципу свідомості* учні повинні:

- розуміти мету своєї навчальної діяльності. Але для цього в них повинна бути свідомою потреба в цій діяльності;
- усвідомлювати навчальні завдання, які їм потрібно вирішувати для досягнення поставленої мети;
- розуміти цінність вправ, які вони вивчають.

При реалізації *принципу свідомості* в цілому необхідно дотримуватись деяких правил:

- вимоги до рівня усвідомлення своєї діяльності;
- необхідно планомірно розширювати межі свідомого відношення учнів до процесу навчання, постійно спрямовувати думки учнів на щось нове;
- при реалізації принципу слід враховувати зміст педагогічних завдань, які вирішуються.

Реалізуючи *принцип активності*, необхідно дотримуватись наступних правил:

- вимоги, які висуваються, повинні враховувати характер мотивів, якими керується учень;
- активність учня має пряму залежність від доступності вимог, які до

нього висуваються;

- стимулювання активності може бути досягнуто через усвідомлення учнями зв'язку між руховими діями, які вивчаються;

- для підвищення підтримки активності необхідно іти від розвитку у дитини інтенсивної уваги;

- навчально-виховний процес необхідно організовувати таким чином, щоб активність кожного учня спрямовувалась на колективну діяльність.

Принцип наочності. Наочність може бути зорова; слухова; рухова; словесна.

Зорова наочність – використання малюнків, схем, кінофільмів. Слухова наочність – спроби сприйняття звуку: хлопок, темп, ритмічні вправи. Рухова наочність – формування уяви про фізичну вправу за рахунок м'язових відчуттів. Словесна наочність – формування образної уяви про рухову дію за рахунок правильного пояснення, як виконувати фізичну дію. Ефект при реалізації цього принципу підвищується за рахунок дотримання певних правил: на різних етапах навчання необхідно комплексно застосовувати різні прийоми наочності; принцип наочності необхідно реалізувати у всіх вікових групах з врахуванням особливостей психічного розвитку.

Принцип індивідуалізації

Принцип індивідуалізації потребує обліку рівня розвитку дитини, а саме: неоднаковий рівень здоров'я дітей (поділ на медичні групи), рівень фізичної підготовленості, стать учнів, різний об'єм знань і вмінь. Індивідуалізація може здійснюватись 2-ма шляхами: типовою індивідуалізацією і персональною. Типова індивідуалізація – це можливість організації навчання дітей, які мають схожі характеристики: рівень здоров'я, фізичної підготовленості, стать і вік. Персональна індивідуалізація – це облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості (психічні процеси, рівень працездатності).

Принцип доступності. Існують 2 види доступності:

- програмно-нормативна доступність (доступність навчального матеріалу, зафіксована в державних програмах з фізичного виховання);

- індивідуальна доступність (передбачає доступність навчального матеріалу для конкретної особи).

Реалізація принципу доступності вимагає знання наступних дидактичних правил.

- Доступність навчальних завдань повинна передбачати витрати певних зусиль на їх виконання.

- Чим більше інформації закладено в руховій дії, тим нижча її доступність.

- Об'єм навчального матеріалу повинен бути невеликий.
- Оцінюючи доступність фізичної вправи, необхідно враховувати її структурну складність і величину психофізіологічних зусиль, які витрачаються на виконання.

Принцип систематичності

Реалізація цього принципу передбачає розробку системи занять, системи навчального матеріалу і способів його реалізації, обумовлена метою і завданням навчання.

Принцип послідовності

В основі цього принципу лежить послідовність задач, засобів і методів навчання на уроках. Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу (послідовність вивчення фізичних вправ і зв'язок між ними).

Принцип повторності

Реалізація цього принципу опирається на 3 основні положення:

- Фізичні вправи мають вплив при умові їх повторення.
- Фізичні вправи приводять до втоми, тому потрібна перерва для відпочинку.
- Необхідно передбачати характер і кількість повторень вправи, інтервали відпочинку.

Принцип науковості

Реалізуючи цей принцип, необхідно дотримуватись наступних правил:

- при відборі навчального матеріалу використовувати науку, як джерело сучасної системи понять і фактів;
- дотримуватись правильних наукових положень;
- застосовувати тільки ті методи навчання, які мають педагогічну і психофізіологічну обумовленість;
- поступово вводити в навчальний процес методи досліджень;
- використовувати в розмові тільки офіційно прийняту в науці термінологію.

Принцип міцності

Реалізація цього принципу повинна базуватись за 2 напрямками:

- формування міцної системи спеціальних знань. В основі цього є загальні закономірності запам'ятовування теоретичних відомостей;
- формування міцних рухових вмінь.

Принцип прогресування

У цьому принципі розкривається залежність ефекту навчання від

прогресування педагогічних вимог. І тому його ще називають принципом динамічності або принципом поступовості. Принцип впливає із закономірності поступового, але нерівномірного розвитку розумових і фізичних здібностей дитини.

Реалізація цього принципу здійснюється за 2-а напрямками:

- ускладнення дій, які вивчаються;
- розширення їх складу.

До специфічних принципів належать:

- а) принцип спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини;
- б) принцип адекватності (відповідності);
- в) принцип систематичності;
- г) принцип циклічності і хвилеподібності.

а) спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини.

В основі цього принципу лежать такі закономірності:

- висока суспільна значимість здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості людини;
- систематичне підвищення вимог до фізичної підготовленості і працездатності людини (сучасний потік інформації).

Методичні положення, які впливають з цього принципу:

- єдність соціального і біологічного в структурі особистості людини;
- необхідність індивідуалізації моделей рівня здоров'я людей.

б) адекватності (відповідності) (“не пошкодити”).

В основі цього принципу лежать такі закономірності:

- генетична природа;
- єдність організму людини в його будові, функціонуванні та розвитку;
- антифазність (неспівпадання) періодів інтенсивного росту елементів систем рухів з періодами росту структур організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

– ймовірність характерних адаптаційних реакцій (стандартизація і індивідуалізація);

– високий ступінь індивідуальних рухових проявів (стабільність і варіативність);

– залежність амплітуди та часу адаптації від віку, статі та стану тренуваності.

в) систематичності

В основі цього принципу лежать такі закономірності:

– безперервність життєдіяльності людини;
– гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- взаємозв'язок навантаження і відпочинку;
- нелінійність процесу розвитку рухових якостей.

г) циклічності і хвилеподібності.

В основі цього принципу лежать закономірності:

– наявність біоритмічних проявів (робота серця, температура, тиск, робота шлунку та інше). Розрізняють біоритми органів, систем, добові ритми, довготривалі ритми;

- фазовість систем та органів.

Методичне положення, яке впливає із закономірностей:

– періодична зміна тренувальних впливів в залежності від стану людини (показників внутрішнього навантаження).

Принцип безперервності, тренувального процесу, системності змін навантаження і відпочинку. Основний зміст цього принципу полягає в тому, що збільшення показників кожної рухової здібності можливе лише за умови постійного тренування.

Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки виражається в необхідності постійного збільшення величин тренувальних завдань. Проте таке збільшення повинно враховувати фізіологічні закономірності роботи організму.

Принцип циклічності полягає у повторенні найрізноманітніших компонентів фізичного виховання. Наприклад, з певним інтервалом повторюють уроки фізичної культури (двічі-тричі на тиждень), кожного нового навчального року повторюються завдання (засвоєння та вдосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу, вдосконалення основних рухових здібностей тощо). Різниця між елементами, що повторюються полягає у їх змісті.

Питання для самоконтролю

1. Яким чином медичний розподіл студентів на основне, спеціальне та спортивне навчальні відділення впливає на методику та зміст фізичного виховання?

2. Проаналізуйте взаємозв'язок між завданнями загальної фізичної підготовки (ЗФП) і професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у системі навчального процесу.

3. Як співвідносяться педагогічні принципи фізичного виховання з фізіологічними закономірностями розвитку організму людини?
4. Обґрунтуйте педагогічне значення класифікації фізичних вправ у контексті індивідуалізації занять та формування рухових навичок студентів.
5. У чому полягає практична різниця між класифікаціями фізичних вправ за структурою рухів, енергозабезпеченням і інтенсивністю роботи?
6. Як реалізація принципів свідомості, активності та наочності сприяє формуванню внутрішньої мотивації студентів до занять фізичними вправами?
7. Поясніть педагогічну доцільність поєднання динамічних, статичних та комбінованих вправ у процесі розвитку рухових якостей.
8. Розкрийте механізми реалізації принципів прогресування, систематичності та повторності в освітньому процесі фізичного виховання.
9. Як принципи індивідуалізації та доступності взаємодіють у процесі побудови навчальних програм для студентів різних рівнів підготовленості?
10. У чому полягає сутність специфічних принципів фізичного виховання (адекватності, циклічності, системності) та як вони відображають біологічні закономірності функціонування організму?
11. Які педагогічні наслідки може мати порушення принципів оздоровчої спрямованості та професійно-прикладної орієнтації фізичного виховання?
12. Сформулюйте власну концепцію ефективного поєднання традиційних і сучасних методів фізичного виховання у роботі зі студентами різних навчальних відділень.