

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА ЛЕКЦІЙНОГО ЗАНЯТТЯ 13

МОДУЛЬ 7. Змістовий модуль 10

ТЕМА : Фізичне виховання студентської молоді

ГРУПА : 35

КУРС: III

КІЛЬКІСТЬ ГОДИН: 2

Напрямок підготовки : Фізичне виховання

I. МЕТА : Познайомити з організацією фізичного виховання студентської молоді. Розкрити завдання ФВ студентської молоді. Акцентувати увагу на охороні життя та зміцнення здоров'я. Розкрити умови проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.

II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТТЯ:

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.

2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.

3. Булич Э.Г. ФВ в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов ФК. Москва : Высшая школа, 1986. - 255 с.

4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.

5. Державна національна програма “Освіта”. Україна XXI століття / Інститут системних досліджень. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

III. ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА ХІД ЗАНЯТТЯ:

3.1 Підготовчий етап:

- Організація студентського колективу.

3.2 Основний етап - лекція з елементами практичної роботи

План заняття

1. Організація занять з фізичного виховання
2. Завдання ФВ
3. Форми ФВ у ВНЗ
4. Залікові вимоги і обов'язки студентів
5. Медичне забезпечення фізкультури і спорту у вузі

3.3 Заключний етап

Питання студентів до викладача. Узагальнення та систематизація знань студентів.

IV. Матеріали самопідготовки студентів:

Вивчити лекційний матеріал, підготуватись до опитування

Методична розробка лекції

Тема. Фізичне виховання студентської молоді

Курс	III	Напрямок підготовки	Фізичне
виховання			

Кількість навчальних груп 1

Навчальна мета: Познайти з організацією фізичного виховання студентської молоді. Розкрити завдання ФВ студентської молоді. Акцентувати увагу на охороні життя та зміцнення здоров'я. Розкрити умови проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.

Виховна мета: виховувати інтерес до заняття

Тип лекції: лекція-повідомлення

Обладнання: матеріали лекції, методична література

План

1. Організація занять з фізичного виховання
2. Завдання ФВ
3. Форми ФВ у ВНЗ
4. Залікові вимоги і обов'язки студентів
5. Медичне забезпечення фізкультури і спорту у вузі

1. Організація занять з фізичного виховання

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фізичне виховання — система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує такі функції (В. Ільїніч):

- соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- інтегративно-організаційну (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проектно-творчу (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);
- проектно-прогностичну (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури);
- ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);
- соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин).

2. Завдання ФВ

Фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань: формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час навчальних занять із цього навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв'язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять із фізичного виховання впродовж 4—6 годин на тиждень.

Засоби фізичної культури і спорту використовують у різних напрямках життєдіяльності студентів.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та ін.

Оздоровчо-рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм.

Самостійні заняття необхідно спрямовувати на підвищення рівня в галузі теоретичних знань, галузі фізичної культури і спорту, на підготовку до здачі державних тестів і залікових нормативів, удосконалення вмінь і навичок з ігрових видів спорту, на удосконалення фізичного розвитку студентів.

За характером самостійні заняття фізичними вправами поділяють на індивідуальні і групові.

Основними *формами індивідуальних занять* є: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; заняття плаванням з метою

оволодіння технікою різних стилів плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Кожна з цих форм має свою специфіку, вирізняється тривалістю та обсягом фізичного навантаження. Домашнє завдання, наприклад, може бути короткочасним, невеликим за обсягом виконуваної тренувальної роботи. Частіше воно є епізодичним, а то й разовим, спрямованим на ліквідацію відставання в якійсь вправі чи на закріплення нових рухових навичок. Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає систематичні щоденні заняття, що заміняють ранкову гігієнічну гімнастику. Вона спрямована на вдосконалення окремих елементів техніки рухів, поліпшення фізичного стану, досягнення високих спортивних результатів, її проводять щоденно протягом 40—50 хвилин.

Особливе місце у фізичному вихованні студентів займає фізичне самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури. Цей процес охоплює три етапи. Перший етап пов'язаний із самопізнанням особистістю власного «Я», виділенням власних позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних, які необхідно подолати. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз, самооцінка. На цьому етапі людина приймає рішення працювати над собою.

На другому етапі визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі — особистий план самовиховання. Він містить завдання (зміцнення здоров'я, загартування організму, включення до здорового способу життя; виховання наполегливості, витривалості), засоби й методи розв'язання поставлених завдань.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він ґрунтується на використанні способів впливу на самого себе через самонаказ, самопереконання, самонавіювання, самокритику, самоконтроль, самозвіт.

3. Форми ФВ у ВНЗ

До *форм групових занять* фізичними вправами належать: спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту та ін. Правильне організування занять спортивними іграми сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, поліпшенню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Спортивні ігри розвивають такі риси характеру, як сміливість, рішучість, наполегливість, самовідданість, ініціативність, дисциплінованість, прагнення до досягнення спільної мети тощо.

Самостійні заняття студентів (за завданнями викладачів) фізичною культурою, спортом, туризмом дають змогу виконати тижневий обсяг рухової активності, сприяють засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалення.

Для активізації фізичного виховання майбутніх фахівців, орієнтації їх на самостійні заняття фізичною культурою і спортом необхідно:

- надавати заняттям з фізичного виховання привабливості та емоційності: ознайомлювати студентів з новими видами фізичних вправ у водно-паркових зонах, регулярно проводити масові туристичні походи тощо;
- на заняттях із фізичного виховання розширювати арсенал фізичних вправ, посилювати для самостійних занять у домашніх умовах;

- налаштовувати студентів психологічно на поступове підвищення інтенсивності занять професійно-прикладною фізичною підготовкою з неминучим неприємним відчуттям (м'язовий біль, піт тощо);

- орієнтувати студентів на засвоєння серії простих ігор і вправ не тільки з метою поліпшення здоров'я, професійної підготовки, а й для формування навичок організації ефективного виховання і активного відпочинку майбутніх дітей, для гарантування їх безпеки, наприклад біля водойм, тощо.

Фізична культура у вищому навчальному закладі виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Конкретні напрями та організаційні форми масової фізичної культури визначаються статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, а також наявною спортивною базою, традиціями вищого навчального закладу. Фізична культура і спорт мають також гігієнічне, оздоровчо-рекреаційне, загальнопідготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування.

Істотну роль у фізичному вихованні відіграють масові фізкультурно-спортивні заходи, які організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу з ініціативи студентів за методичного керівництва кафедри фізичного виховання та за активної участі громадських організацій вищого навчального закладу.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості: *фізичне вдосконалення* пов'язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги; *дружня солідарність* продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; *відповідальність* зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; *суперництво* пов'язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим; *спортивний мотив* зумовлений прагненням досягнути значних результатів; *ігровий*, що є засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін.

Однією з важливих умов раціонального використання засобів фізичної культури і спорту, високої ефективності навчально-тренувальних занять, масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів і змагань є медичне забезпечення. Здійснюється воно у формі лікарського контролю: регулярне медичне обстеження; лікарсько-педагогічне спостереження під час занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань; санітарно-гігієнічний контроль за місцем і умовами проведення занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань; медичне обслуговування масових оздоровчо-спортивних таборів, фізкультурно-спортивних та оздоровчо-спортивних заходів, санітарно-освітня робота та пропаганда фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя; профілактика спортивного травматизму та захворюваності.

Діяльність викладача, тренера, інструктора, спортивного лікаря має бути спрямована на формування здатності самоконтролю за власним організмом (регулярні самостійні спостереження за станом здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм занять фізичними вправами і спортом). Самоконтроль привчає студентів усвідомлено ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту і відпочинку.

З переходом до ринкових відносин усі підприємства, установи вільні у виборі працівників. Роботодавцям потрібні здорові, фізично підготовлені працівники, які не бояться труднощів і добре справляються з будь-якими навантаженнями, оскільки мають добру фізичну форму. Хороше враження справляє і здоровий вигляд працівника, який репрезентує виробництво. Запорукою цього є фізкультура і спорт. Вони сприяють підвищенню і збереженню працездатності на тривалий час, зміцнюють організм, підвищують його опір захворюванням, позитивно впливають на функції всіх систем організму, що є добрим фундаментом успішної професійної діяльності фахівця.

4. Залікові вимоги і обов'язки студентів

Програмою передбачена задача студентами заліків по фізичному вихованню. Залік проводиться у вигляді співбесіди викладача з кожним студентом

В ході співбесіди визначається ступінь оволодіння студентом теоретичного програмного матеріалу. До заліку допускаються студенти, що повністю виконали практичний розділ учбової програми, тобто що виконали всі заплановані практичні контрольні вправи і нормативи. Контрольні вправи і нормативи за оцінкою фізичної підготовленості студентів виконуються тільки в умовах спортивних змагань.

Терміни і порядок виконання контрольних вимог, вправ і нормативів визначаються учбовою частиною вузу спільно з кафедрою фізичного виховання на важ навчальний рік і доводяться до зведення студентів.

До виконання залікових вимог, вправ і нормативів допускаються студенти, регулярно відвідуючи учбові заняття і що отримали необхідну підготовку. Відмітка про виконання заліку по фізичному вихованню вноситься до залікової книжки студентів в кінці кожного семестру. В процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття по фізичному вихованню (теоретичні і практичні) в дні і годинник, передбачені учбовим розкладом;
- підвищувати свою фізичну підготовку і виконувати вимоги і норми і удосконалювати спортивну майстерність;
- виконувати контрольні вправи і нормативи, здавати заліки по фізичному вихованню у встановлені терміни;
- дотримувати раціональний режим навчання, відпочинку і живлення;
- регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача;
- брати активну участь в масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах в учбовій групі, на курсі, факультеті, у вузі;
- проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою;
- мати акуратно підігнані спортивний костюм і спортивне взуття, відповідні виду занять.

Вікове виховання складається не тільки з тренування і розвитку їх в «освітній» період життя (7 –25 років), але і в подальший період (для людей середнього і літнього віку), що є другим етапом в житті людини при вихованні фізичних якостей.

5. Медичне забезпечення фізкультури і спорту у вузі

Після проходження обстеження лікар визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного студента і розподіляє його в одну з медичних груп: основну, підготовчу або спеціальну. Другим критерієм є рівень фізичної і спортивно-технічної підготовленості, який визначається на перших заняттях після перевірки стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості по контрольних вправах і нормативах програми по фізичному вихованню.

В результаті медичного обстеження і контрольних перевірок фізичної і спортивно-технічної підготовленості, на підготовче учбове відділення зараховуються студенти, віднесені за станом здоров'я, рівню фізичного розвитку і підготовленості до основної і підготовчої медичним групам.

Розподіл по учбових групах цього відділення проводиться з урахуванням підлоги і рівня фізичної підготовленості. Чисельний склад кожної учбової групи в цьому відділенні повинен складати 12-15 чоловік.

У підготовчому учбовому відділенні учбовий процес направлений на різносторонню фізичну підготовку студентів і на розвиток у них інтересу до занять спортом. Студенти підготовчої медичної групи займаються окремо від студентів основної медичної групи.

У методиці проведення занять в цих групах дуже важливий облік принципу поступовості в підвищенні вимог до оволодіння руховими навиками і уміннями, розвитку фізичних якостей і дозування фізичних навантажень. Вміст практичних занять в цьому відділенні складається з програмного матеріалу, обов'язкового для всіх учбових відділень, професійно-прикладної фізичної підготовки, а також з різних засобів, направлених на оволодіння спортивними навиками і заохочення студентам інтересу до занять спортом.

Теоретичні заняття направлені на придбання студентами знань по основах теорії, методики і організації фізичного виховання, на формування у студентів свідомості і переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Учбові групи відділення спортивного вдосконалення. У них зараховуються студенти основної медичної групи, що виконали контрольні вправи і нормативи, необхідні для зарахування у відповідну групу відділення спортивного вдосконалення.

На спеціальне учбове відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну медичну групу.

Учбові групи цього відділення комплектуються з урахуванням підлоги, характеру захворювання і функціональних можливостей організму студентів. Чисельність учбової групи складає від 8 до 15 чоловік на одного викладача.

Учбовий процес по фізичному вихованню в спеціальному учбовому відділенні переважно направлений на:

- зміцнення здоров'я
- гартування організму
- підвищення рівня фізичної працездатності;
- можливе усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку;
- ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань;
- придбання необхідних і допустимих для студентів професійно-прикладних умінь і навиків.

Заняття для студентів, зарахованих на це відділення, є обов'язковими і проводяться на всьому періоді навчання у вузі в об'ємі 4 годин в тиждень.

Програма курсу цього відділення включає теорію, практичний програмний матеріал, обов'язковий для всіх учбових відділень, професійно-прикладну фізичну підготовку, а також спеціальні засоби для усунення відхилень в стані здоров'я і фізичному розвитку. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю і методики фізичного виховання з урахуванням відхилень в стані здоров'я студентів. Загальна і професійно-прикладна фізична підготовка проводиться з урахуванням функціональних можливостей студентів.

Медичне забезпечення — одна з вирішальних умов раціонального використання засобів фізичної культури і спорту, високої ефективності учбово-тренувальних занять, масових оздоровчих фізкультурних і спортивних заходів. Воно сприяє реалізації принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання і здійснюється у вигляді лікарського контролю.

Лікарський контроль — розділ медицини, покликаний виключити умови, при яких можуть виявлятися негативні дії фізкультурних занять і заходів на організм тих, що займаються, сприяючи якнайкращому використанню засобів фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і загальної працездатності організму, досягнення високих спортивних результатів. У його завдання входить оцінка здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму, а також вивчення змін, що виникають в нім під впливом систематичних занять фізкультурою і спортом.

Лікарський контроль у вузі забезпечує медичне спостереження за динамікою здоров'я студентів протягом всього періоду навчання у вузі і проводиться в наступних формах:

- регулярні медичні обстеження студентів, що займаються фізичною культурою;
- лікарський-педагогічні спостереження за студентами під час занять по фізичному вихованню (в т. ч. фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань);
- санітарно-гігієнічний контроль за місцями і умовами проведення занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань;
- санітарно-просвітницька робота, пропаганда здорового способу життя.

Лікарський контроль за фізичним вихованням студентів вузів здійснюється лікарями, що працюють в лікарський-фізкультурних кабінетах районних поліклінік і оздоровчих пунктів вузів під організовано-методичним керівництвом лікарських-фізкультурних диспансерів.

Прийнято розрізняти первинне, повторне і додаткове медичне обстеження студентів. Первинне обстеження проводиться на першому курсі до початку занять фізичними вправами. Воно включає опит, лікарський огляд, визначення фізичного розвитку, функціональні проби, підрахунок пульсу і вимірювання артеріального тиску у спокої і після м'язової роботи

В більшості випадків таке обстеження виявляється достатнім для висновку про стан здоров'я. Проте іноді з'являється необхідність в уточненні деяких даних, у зв'язку з цим студентів призначається консультація фахівців (хірурга, окуліста, ревматолога і ін.), а також додаткове клініко-інструментальне обстеження. Наприклад, для уточнення змін з боку серця первинний лікарський огляд доповнюється консультацією

ревматолога, рентгеноскопією грудної клітки і реєстрацією електрокардіограми. Зрештою на підставі всіх виконаних досліджень і спостережень лікар визначає стан здоров'я студента, рівень його фізичного розвитку, ступінь пристосованості (адаптації) до фізичних навантажень і медичну групу.

На основі даних медичного обстеження студенти розподіляються на 3 медичних групи: основну (обличчя без відхилень в стані здоров'я), підготовчу (обличчя з недостатнім фізичним розвитком або підготовленістю) і спеціальну (особи, що мають відхилення в стані здоров'я і вимагаючи обмеження фізичних навантажень). Заняття фізичними вправами проводяться з цими студентами за спеціальними учбовими програмами.

Повторне лікарське обстеження студенти проходять в на 2, 3, 4 і 5-м курсах на початку навчального року. Під час повторного медичного обстеження знов оцінюється стан здоров'я, визначається динаміка фізичного розвитку і функціонального стану студента, обговорюється можливість зміни медичної групи. Крім того, результати повторного медичного обстеження використовуються для коректування учбового процесу по фізичному вихованню. Вони дозволяють виявити дефекти в методиці і організації учбових занять, сприяють вдосконаленню останніх.