

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ НАВЧАННЯ «ТЕОРІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»
СТРУКТУРА ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТТЯ

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Дорошенко Е.Ю., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Гурсьва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання стосовно організації та змісту навчальної дисципліни та основи структури фізкультурного заняття з лікувальною та профілактичною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Тема 1. Основи організації та змісту навчання «Теорії і методики фізичного виховання». Структура фізкультурного заняття.

Обсяг аудиторних годин –2

Мета: «Теорія та методика фізичного виховання» є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавра) у вищих медичних навчальних закладах, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень і з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також, формування вмінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутній профілактично-лікувальній діяльності з різними верствами населення. Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду спеціалістів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом фізичного виховання, стимулює самопізнання.

Студент повинен знати:

- структуру, організацію та зміст навчальної дисципліни;
- вид контролю;
- де і як знайти необхідну інформацію з навчальної дисципліни;
- загальну структуру фізкультурного заняття.

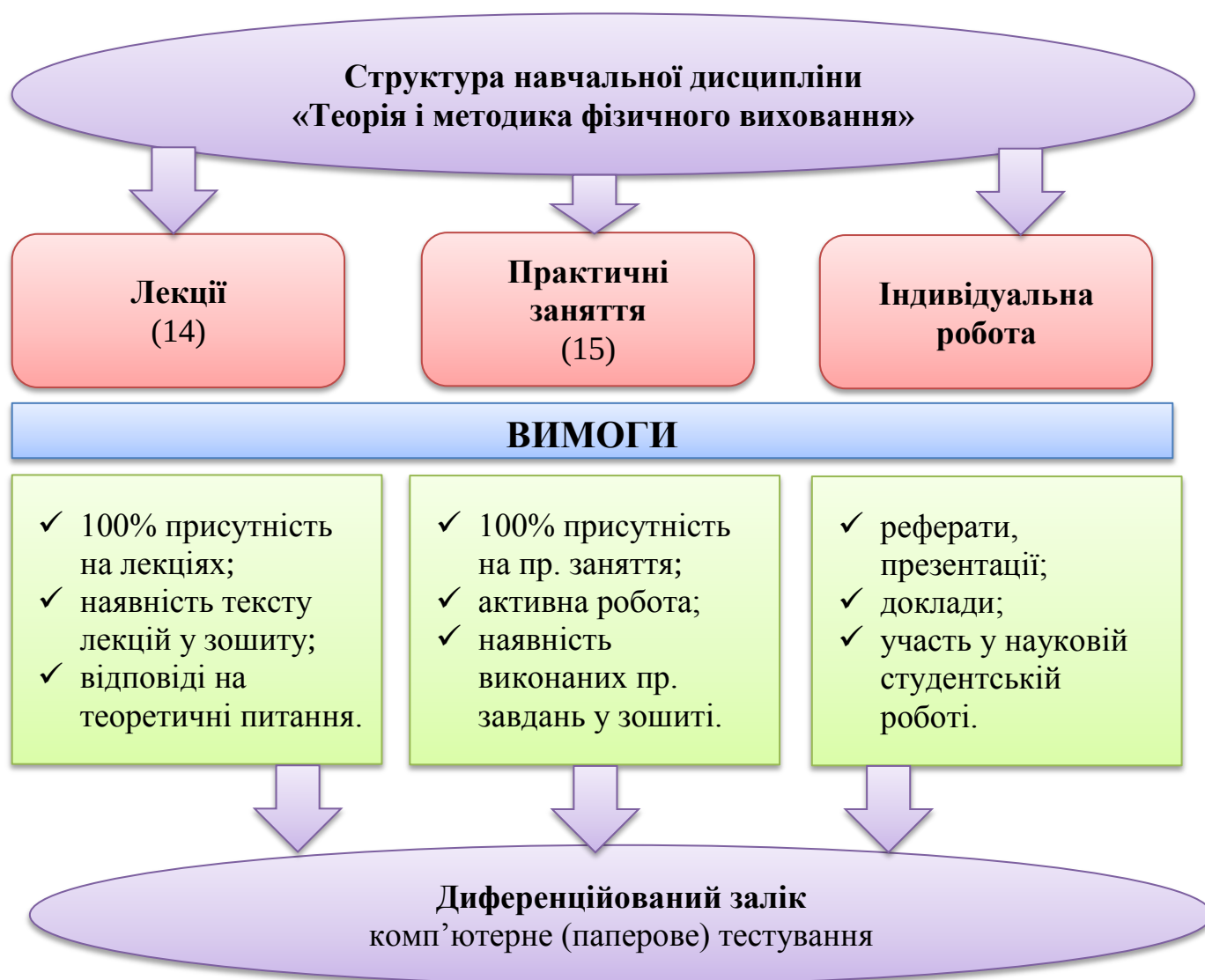
Студент повинен вміти:

- дотримуватися техніки безпеки на практичному занятті;
- знайти й використати інформацію яка розташована на сайті ЗДМУ;
- використовувати структуру фізкультурного заняття на практиці.

Теоретичні відомості

1. Організація та зміст навчальної дисципліни «Теорії і методики фізичного виховання»

Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ) – це наукова і навчальна дисципліна, що представляє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини і суспільстві, особливості та загальні закономірності його функціонування і розвитку.



Об'єктом вивчення цієї дисципліни є фізичні можливості та здібності людини, які і змінюються при цілеспрямованому впливі засобами фізичного виховання.

Предметом дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

2. Структура оздоровчого фізкультурного заняття

Основною формою організації занять в ЛФК є **урок** - єдиний педагогічний процес.

Під **структурою уроку** слід розуміти певну послідовність вирішення педагогічних завдань і відповідний їм підбір фізичних вправ.

Оздоровче заняття фізичними вправами складається з трьох частин:

- 1 - **підготовча частина** (ввідна)(10-15 хвилин) загальнорозвивальні вправи, які виконуються спочатку в повільному, а потім в середньому темпі.
- 2 - **основна частина** (20-25 хвилин) для навчання і тренування.
- 3 - **заклучна частина** (5-10 хвилин) для відновлення організму після навантажень.

2.1 Підготовча частина заняття

Мета: підготовка м'язових груп і організму до майбутніх навантажень в основній частині заняття.

Основні завдання:

- ✓ організація і активування уваги;
- ✓ настрої на майбутню діяльність;
- ✓ підготовка організму до роботи в основній частині уроку.

Загальна тривалість підготовчої частини уроку 10-20% від загального часу в залежності від:

- завдань основної частини;
- прояви захворювання;
- функціонального стану;
- віку.

У підготовчій частині уроку, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності:

- стройові вправи,

- різновиди пересувань (різні види ходьби, бігу, підскоків, танцювальних рухів),
- загальнорозвиваючі вправи.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) можна проводити на місці, в русі, з предметами, без предметів, в колі, біля опори, в парах і т.д.

ЗРВ виконують спочатку в повільному, а потім в середньому темпі.

Кожну вправу повторюють спочатку 4-5 разів, а в подальшому 6-8 разів.

ЗРВ застосовують для великих груп м'язів рук, ніг і тулуба, що залучають до руху не менше половини мускулатури.

Спочатку треба давати вправи з невеликою амплітудою руху, в спокійному темпі і ритмі та поступово все це збільшувати.

Навантаження повинна зростати без різких підйомів.

При виконанні ЗРВ особливу увагу слід звертати на *глибоке і рівномірне дихання*.

У комплекс ЗРВ **не треба включати** вправи, які вимагають великих силових витрат, нервового напруження і ускладнюють дихання.

Для підвищення щільності уроку використовуються не складні та добре відомі рухи.

2.2 Основна частина заняття

Мета: рішення освітніх, розвиваючих, оздоровчих і виховних завдань заняття.

Основні завдання:

- ✓ формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок, необхідних у житті і побуті;
- ✓ загальний фізичний розвиток, формування правильної постави, вдосконалення координаційних рухів;
- ✓ оволодіння технікою правильного виконання рухів;
- ✓ виховання рухових і морально-вольових якостей;

- ✓ розвиток функціональних систем організму (серцево-судинної системи, дихальної, нервової, ендокринної, терморегуляторного, захисної);
- ✓ виховання навичок застосування в повсякденному житті придбаних на занятті знань і умінь.

Загальна тривалість основної частини заняття - 50-70% від загального часу.

Ефективність засвоєння основного матеріалу залежить від правильності чергування вправ в комплексі.

Не слід ставити підряд вправи, які носять однорідний характер.

Необхідно враховувати взаємну впливовість вправ друг на друга, використовуючи ефект «+» і «-».

Не можна перевантажувати заняття новими вправами (чим складніше вправа, тим більше нервової напруги й уваги вона вимагає) не більш 2-3 вправ.

2.3 Заключна частина заняття

Мета: відновлення організму тих хто займається до вихідного рівня (який був до заняття).

Основні завдання:

- ✓ відновлення функцій (ССС, дихальної) організму до вихідного стану за допомогою відновлювальних комплексів вправ;
- ✓ зняття напруги з м'язів які працювали;
- ✓ підведення підсумків заняття;
- ✓ індивідуальне домашнє завдання.

Загальна тривалість заключної частини заняття – 10-20% від загального часу в залежності від навантаження в основній частині заняття.

Доцільно застосовувати різні види спокійної ходьби, вправи на розслаблення, на розтяжку, на координацію, дихальні вправи, на концентрацію уваги, масаж, самомасаж, душ і т.д.

Практична частина заняття

✓ Тестові завдання:

1. Сила – це...

- A. здатність людини проявляти м'язові зусилля
- B. здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за найменший час
- C. здатність виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруги
- D. здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
- E. здатність протистояти втомі, яка виникає після тривалих м'язових напруг значної величини

2. Можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу, називають:

- A. швидко-силовими можливостями
- B. частотою рухів
- C. швидкісними можливостями
- D. руховою реакцією
- E. немає правильної відповіді

3. Під координаційними здібностями слід розуміти:

- A. здатність володіти технікою рухових дій при мінімальному контролі зі сторони свідомості
- B. здатність виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруги
- C. здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні та виникаючі несподівано)
- D. здатність протистояти втомі, яка виникає після тривалих м'язових напруг значної величини
- E. здатність швидко опановувати новими рухами

4. Для визначення рівня розвитку силових здібностей використовують тест?

- A. човниковий біг (4х9 м)
- B. біг 800 м
- C. сид з положення лежачи за 30 с
- D. згинання і розгинання рук в упорі лежачі
- E. біг 3000 м

5. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей використовують тест:

- A. згинання і розгинання рук в упорі лежачі
- B. біг 3х400 м
- C. «Планка»
- D. сид з положення лежачі за 1 хв.
- E. човниковий біг (4х9 м)

6. Здатність до тривалого виконання роботи помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи називається:

- A. фізична підготовленість
- B. тренованість
- C. загальна витривалість
- D. фізична працездатність
- E. активна гнучкість

7. Прогресивний природний розвиток швидкості спостерігається до:

- A. 7-9 років
- B. 10-11 років
- C. 12-14 років
- D. 14-16 років
- E. 17-20 років

8. Найбільш продуктивна робота при розвитку загальної витривалості відбувається при частоті серцевих скорочень:

- A. 80-100 уд/хв

- В. 100-120 уд/хв
- С. 120-140 уд/хв
- Д. 130-160 уд/хв
- Е. 170-200 уд/хв

9. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:

- А. розтяжкою
- В. еластичністю
- С. гнучкістю
- Д. рухливістю
- Е. силою

10. Яка з фізичних якостей при надлишковому розвитку негативно впливає на гнучкість:

- А. витривалість
- В. сила
- С. координація
- Д. швидкість
- Е. спритність

Ситуаційні завдання:

1. Як що тривалість заняття 45 хв, то який розподіл часу по частинам заняття?
2. Як що тривалість заняття 20 хв, то який розподіл часу по частинам заняття?

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Допоміжна:

1. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2007 – 486 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль, 2008. – 276 с.