

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 самостійної роботи
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 для оволодіння теоретичними та практичними знаннями й навичками з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу.

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

Структура фізкультурного заняття.

Актуальність теми: навчальна дисципліна «Теорія та методика фізичного виховання» сприяє формуванню фізичної культури особистості, вихованню у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, а також, формуванню 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.

Зміст

1. Організація та зміст навчальної дисципліни «Теорії і методики фізичного виховання».
2. Структура оздоровчого фізкультурного заняття.
 - 2.1 Підготовча частина заняття.
 - 2.2 Основна частина заняття.
 - 2.3 Заключна частина заняття.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 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.

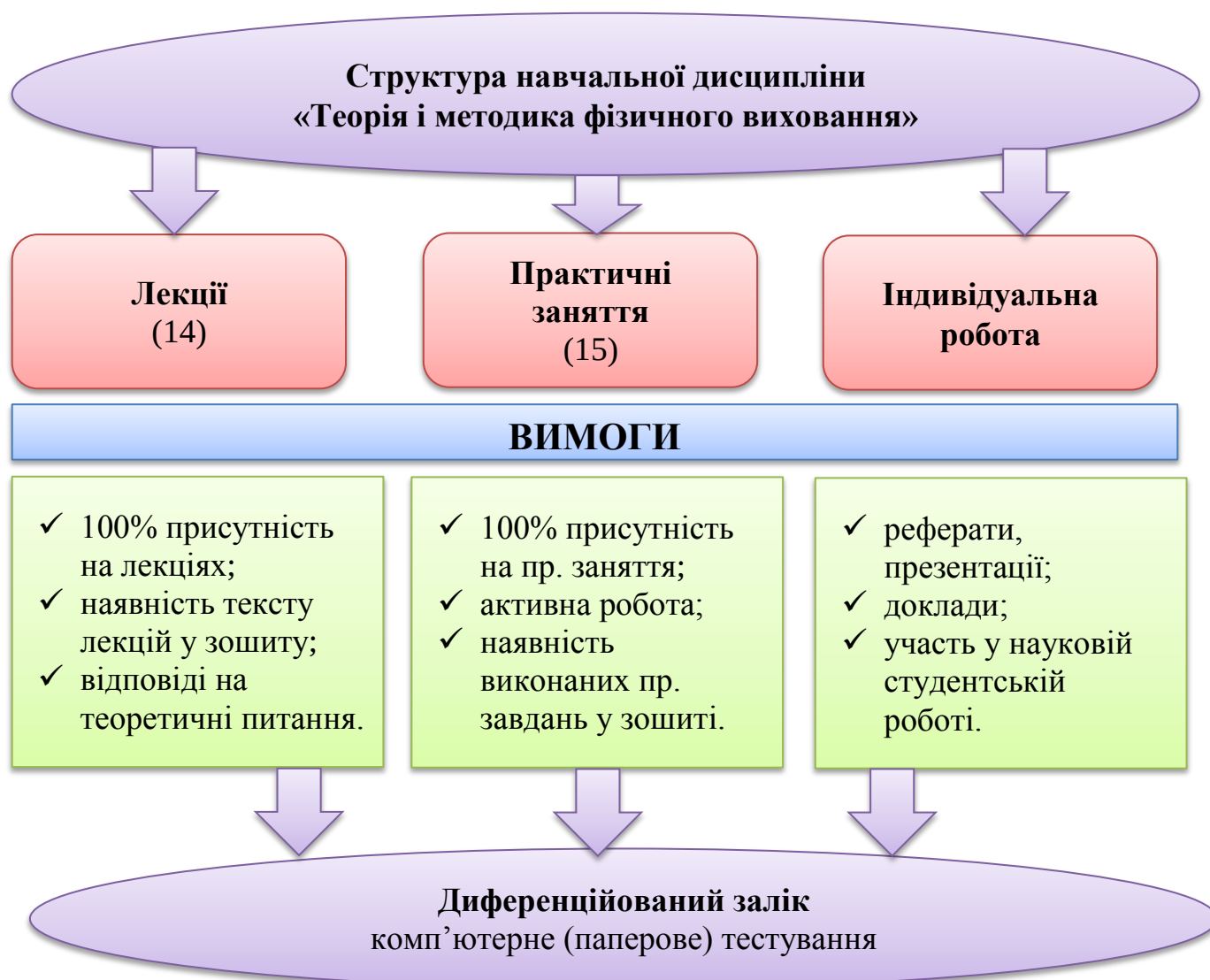
Допоміжна:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова. 2010. 268 с.

2. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2007 – 486 с.
3. 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.

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 заняття фізичною культурою

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

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

Фізкультурне заняття складається з трьох частин:

- 1 - **підготовча частина** (ввідна)(10-15 хвилин).- підготовка організму тих, хто займається до навантаження, що представлені в основній частині заняття.
- 2 - **основна частина** (20-25 хвилин) - виконання завдань уроку щодо навчання і розвитку рухових якостей.
- 3 - **заклучна частина** (5-10 хвилин) - 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;
- ✓ настрій на майбутню діяльність (повідомлення завдань уроку);
- ✓ підготовка організму до роботи в основній частині уроку.

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

- завдань основної частини;
- проявів захворювання;
- функціонального стану;
- віку тих, хто займаються.

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

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

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) можна проводити на місці, в русі, з предметами, без предметів, в колі, біля опори, в парах, у г/стінки 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. Втім кількість повторів кожної із ЗРВ залежить від багатьох факторів: стану здоров'я, віку, рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються, а також характеру ЗРВ.

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 збільшувати їх амплітуду.

Фізичне навантаження повинно зростати поступово, без різких підйомів.

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

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

Для підвищення щільності уроку використовуються не складні, як правило на 2, 4, а в окремих випадках на 8 рахунків, та добре відомі рухи.

2.2 Основна частина заняття

Мета: рішення освітніх, розвивальних, 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 фізичних вправ в комплексі.

Не слід ставити підряд вправи, які носять однорідний характер.

Необхідно враховувати взаємну впливовість вправ одних вправ на інші, 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 (такого, 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 були задіяні в роботі;

- ✓ 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 розтягування, на координацію, дихальні вправи, на концентрацію уваги, масаж, самомасаж і т.д.

Питання для самоконтролю

1. Що таке «урок» та «структура уроку»?
2. З яких частин складається урок? Яка мета кожної з частини?
3. Перерахуйте основні завдання підготовчої частини заняття.
4. Які особливості методики проведення підготовчої частини заняття.
5. Які завдання та особливості проведення основної частини заняття?
6. Які основні завдання заключної частини заняття та особливості проведення.?