

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра фізичного виховання**

**Конспект лекцій**  
**з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»**

Для студентів юридичного  
факультету

Дніпро – 2016

Лекцію підготувала: Хрипко Людмила Володимирівна – завідувач кафедри фізичного виховання. Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Рецензенти:**

Соловей О.М. - декан факультету фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спорту;

Любімов В.А. - завідувач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної служби та фінансів.

Конспект лекцій  
обговорений та схвалений  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання  
юридичного факультету

04 липня 2016 р.,  
протокол № 22

# **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**(2 години)**

## **ПЛАН**

1. Мета і завдання предмету спеціальна фізична підготовка.
2. Форми спеціальної фізичної підготовки.
3. Структура і зміст спеціальна фізична підготовка у вузах МВД.
4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах.
5. Діяльність кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### 1. Основні нормативні акти:

1.1. Конституція України;

1.2. закони:

1.2.1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.

1.2.2. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

1.3. підзаконні акти:

1.3.1. Постанова Кабінету міністрів України № 80 від 15.01.1996 р. «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України».

1.3.2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 „Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації”.

1.3.2. Наказ Міністерства освіти і науки України „Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” - від 11.01.2006 № 4

1.3.3. Наказ ректора Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ від 28.08.2007 року № 315 „Про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу”

1.3.4 Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.

1.3.5 Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

### 2. Підручники:

2.1 Бачинский А. Система специализации / Бачинский А. Яблонский М. / Культуризмом к здоровью, силе, красоте.. - Братислава, «Спорт», 2005.- 432с.

2.2 Билеева Л.В., Коротков І.М. / Билеева Л.В., Коротков І.М. - Спортивні ігри, К: 2012 р

2.3 Булатова М.М. Спортсмен в различных климату географических и погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.М. - К.: Олимпийская литература, 2006 г. – 176с.

2.4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М : Физкультура и спорт, 2007.- 212с.

2.5 Головіна В.А. “Фізичне виховання”. / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: “Вища школа”, 2008 р. – 332 с.

2.6 Губенко Л.Я. Организация и судейство по волейболу / Губенко Л.Я. М: ФиС. 1998 – 122 с.

2.7 Ильинич В.И. Физическая культура студента / Ильинич В.И. - К.:

Олимпийская литература 2001. – 448 с.

2.8 Коротков І.М. - Рухливі ігри в школі / Коротков І.М. М: 1979 р.- 245с.

2.9 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Матвеев Л.П. – М: ФиС, 1991 – 532с.

2.10 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

2.11 Озолина Н.Г. Легкая атлетика. / Озолина Н.Г. Ученик для ВУЗов. Под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1996г. – 254с

2.12 Портных Ю.И. Спортивные игры. / Портных Ю.И. Учебник для ВУЗов. - М.: Физкультура и спорт, 1996 г., - 272 с.

2.13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К. Учебное пособие для ВУЗов. – К.: Олимпийская литература, 2002г. – 235с.

2.14 Яковлев В.Г. Рухливі ігри / В.Г Яковлев., В.П. Ратніков – К.:Просвіта., 1977р.- 385с.

### **3. Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:**

3.1 Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. – 27 с.

3.2 Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания / Учебное пособие под ред. Меньшикова Н.К. – М: Просвещение, 1990. – 222 с.

3.3 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Холодов Ж.К. Учебное пособие для ВУЗов.-К.: Олимпийская литература, 2002 г. -235 с.

3.4 Шамардін В.Н. Спортивні ігри. / Навчальний посібник для інститутів фізичної культури Шамардін В.Н. - Дніпропетровськ.: 2009.

### **4. Монографії та інші наукові видання:**

4.1 Дорошенко Е.Ю. Управління командою в ігрових видах спорту / Дорошенко Е.Ю. З. 2014р - 87 с.

### **5. Інші джерела:**

5.1 Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг / Бельский И.В. - К. Олімпійська література, 2011р. – 312 с.

5.2 Васильев В.В. Физиология человека / Под ред. Васильевой В.В. — М., Ф и С, 2004. – 344с.

5.3 Зотов В.П. Восстановление работоспособности спортсменов. / Зотов В.П. – К: Здоровья, 1996.–191 с

5.4 Максименко Н.В. Теорико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: Максименко Н.В. / автореферат дис.. д-ра наук з фіз.. вих..і спорту 24.00.01 Нац.ун-т фіз.. виховання і спорту України. К.2011. - 46с.

5.5. Олешко В.Г. Силові види спорту / Олешко В.Г. - К.: Олімпійська література, 1999 р. – 288 с.

5.6 Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. / Полиевский С.А - М.: Медицина, 1999 г. – 169 с.

5.7 Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012 р. – 424 с.

### **6. Інтернет-ресурси:**

- 6.1. <http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України  
6.2 <http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України  
6.3 <http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал  
6.4 <http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал  
6.5 <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту  
6.6 <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України “Про фізичну культуру і спорт”

**Метою лекції** з фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

**Вступ.** Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

## **1. МЕТА І ЗАВДАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Зміст спеціальної фізичної підготовки студентів, стратегія пріоритетних напрямків в її розвитку взаємопов'язані із соціально-економічними чинниками. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у федеральному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Перед студентами сьогодні суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання по інтеграції вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту. Проте її реалізація під силу тільки фахівцям нової формації. Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю такий фахівець повинен володіти: високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, вміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною і високоморальною особистістю.

Під час навчання у вузі з курсу спеціальна фізична підготовка передбачається вирішення таких завдань:

- виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої

- працездатності протягом усього періоду навчання;
- всестороння фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності.

Одним із головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів.

У вищому навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їх здоров'я покладено на ректора, а конкретне їх проведення здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями вузу.

**Висновки з першого питання:** Безпосередня відповідальність за постановку і проведення навчально-виховного процесу з спеціальної фізичної підготовки студентів відповідно до навчального плану і державної програми покладені на кафедру фізичного виховання вузу. Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою і суспільними організаціями.

Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюються поліклінікою або здоров'я пунктом вузу.

## **2. ФОРМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

Спеціальна фізична підготовка у вузах МВД проводиться протягом всього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів.

Структура спеціальної фізичної підготовки студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Фізична освіта направлена на задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навиків.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих

навчальних закладах.

Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту і відпочинку студентів, збільшення часу на фізичне виховання.

Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у вузі.

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у вузі, наданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивним критерієм ефективності цього концептуального підходу є істотне скорочення термінів соціально-психологічного пристосування студентів до навчання у вузі, підвищення їх соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності, підвищення духовності особи кожного студента.

Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження студента. На передньому плані в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, упевненості в своїх силах, а також честолюбства.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає



на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особи.

Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виділення диференційованої мети і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою до визначення генеральної мети фізичного виховання студентів: цілеспрямованого формувати гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особи, кваліфікованого фахівця, який володіє знаннями і навиками у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її мети і функцій відображає її поліфункціональний характер. Нині в державі, соціально-економічною структурою якої є бізнес, фізична культура студентів має статус субкультури. Її суть полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, властивих тільки фізичній культурі функцій.

**Висновки з другого питання:** Дисципліна фізичне виховання стала виконувати неспецифічні функції соціального інституту, який допомагає майбутньому фахівцю добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Засоби фізичної культури з цією метою використовуються для виховання у студентів управлінської готовності, прагнення до лідерства, успіху. Заняття з фізичного виховання будуються так, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект при вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства, інтуїції, вміння йти на ризик (Л.В. Хайкін, 2001; Ю.Ф. Курамшин, В.І. Попов, 1999).

### **3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВУЗАХ МВД**

Зміст державної програми для вузів, її структура, виділення пріоритетних напрямів відображають принципи державної політики в галузі професійної освіти.

Вимоги до професійної підготовки фахівців визначають специфіку і технологію вищої освіти: ринкова кон'юнктура сучасного суспільства пред'являє більш високі вимоги до випускника вузу. Використання нових концептуальних підходів, апробованих європейським досвідом вищої освіти, допускає поетапне навчання фахівців із вибраної спеціалізації. Багаторівнева структура підготовки фахівців спрямована на оптимальну інтеграцію загальнокультурної і суспільно-наукової підготовки випускників при формуванні у них високопрофесійних умінь і навиків. Система вищої освіти, яка реалізується в Україні, за своєю структурою найбільш близька до англо-американської вищої школи. Її важливою особливістю є наявність трьох рівнів. Рівень бакалавра і магістра допускає навчання на масових ступенях вищої освіти, а більш високий рівень відповідає навчанню в аспірантурі. Кваліфікація «бакалавр» (від латинського кореня - перший вчений ступінь) допускає володіння професійними навиками самостійної

діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки. До обов'язкового мінімуму змісту курсу «Загальні гуманітарні і соціально-значущі дисципліни» на рівні підготовки бакалавра входить ряд положень. Бакалавр зобов'язаний розуміти роль фізичної культури в розвитку людини, добре орієнтуватися в питаннях фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навиків, що забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей і якостей.

Другий, більш високий ступінь професійного навчання на ступінь «магістра» (від латинського кореня - майстер, вчитель), допускає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. Магістр повинен мати глибокі професійні знання з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки і спортивного тренування.

Подальше підвищення кваліфікації в галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі магістерського ступеня і допускає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у сфері фізичної культури (Л.В. Хайкін,2001).

Рекомендації базисної навчальної програми з фізичної культури студентів носять законодавчий характер для вузів і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на посереднього студента, а дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особи майбутнього фахівця. На всіх трьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальна рухова активність. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості. Програмою виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

**Перша форма** - академічні заняття в учбовий час вирішують три групи педагогічних завдань: освітні, виховні і оздоровчі з переважною освітньою спрямованістю.

**Друга форма** допускає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямком при зв'язаній реалізації виховних і освітніх завдань.

**Третя форма** активного дозвілля студентів - організація самостійних занять у позанавчальний час (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури (Л.В. Хайкін,2001).

Головною метою занять студентів першого курсу є пристосування до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточними педагогічними завданнями є:

- 1.Виховання у студентів інтересу і потреби до занять фізичними вправами.
- 2.Розвиток резервних можливостей організму студентів.

3.Формування і вдосконалення знань по організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

На другому курсі навчання головним завданням є всесторонній розвиток організму студентів. Поточним педагогічним завданням є:

1. Виховання у студентів соціально значущих якостей.
2. Освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури.
- 3.Формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Для студентів третього курсу головною метою є розвиток потреби в здоровому способі життя. Поточними педагогічними завданнями є:

- 1.Гармонійний розвиток організму студентів та істотне підвищення їх фізичної працездатності.
2. Виховання стійкої потреби студентів у фізичному самоудосконаленні, самопізнанні і самооцінці.
3. Виховання дисциплінованості і працьовитості в досягненні фізичної досконалості.

Такий підхід забезпечує на практичних заняттях всесторонній і гармонійний розвиток особи студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ і виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу.

Теоретичний розділ програми з фізичної культури реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять.

В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури. Пізнавальна діяльність студента є внутрішнім творчим актом, який здійснюється у формі чуттєвого сприйняття і абстрактного мислення. Процес засвоєння інформації здійснюється в трьох аспектах: концептуальному (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій), категоріальному (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями (дефініціями) основних категорій) і гносеологічному (освоєння принципів і методів пізнання). В навчально-пізнавальній діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: поняття, думки і висновки.

**Висновки з третього питання:** Теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особи студентів і визначають рівень їх потреб у руховій активності (В.М. Рейзін, А.С. Іщенко, 1986).

#### **4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах України**

Для проведення занять із фізичного виховання всі студенти в кожному вузі розподіляються по навчальних відділеннях: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На

основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має певну цільову спрямованість занять.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за наслідками медичного обстеження до основної і підготовчої медичних груп, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені.

В основному відділенні навчальний процес направлений на:

- всесторонній фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної та фізичної професійно-прикладної і методико-практичної підготовленості;
- формування активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер. Моторна густина не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд./хв.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну групу, тобто що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням свідчень і протипоказань для кожного студента, має коригуючу і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання.

Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно направлений на:

- зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;
- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;
- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновний характер.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання діляться на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах і ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також слабкозорі. В цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається із студентів із порушенням опорно-рухового апарату. В цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвиваючі і направлено коригуючі фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах строго і індивідуально регламентується, виключаються вправи з натуженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Моторна (рухова) щільність занять невисока, відпочинок між окремими навантаженнями повинен бути достатнім для відновлення. Циклічні вправи виконуються з поміркованою інтенсивністю.

Для спортивного навчального відділення (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які показали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися і удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту.

Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, поєднання загальної і спеціальної підготовки та ін.).

Студенти спортивного відділення виконують обов'язки: залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення і в ті ж терміни.

**Висновки з четвертого питання:** Таким чином, навчальний процес із фізичного виховання студентів включає два взаємопов'язані змістовні компоненти:

- 1) базові заняття фізичною культурою, які забезпечують формування основ фізичної культури особи;
- 2) спортивний компонент, доповнюючи базовий, та який включає заняття у обраному виді спорту, враховуючи індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

## **5. ДІЯЛЬНІСТЬ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТИВНОГО КЛУБУ І СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ЦЕНТРУ**

Кафедра фізичного виховання відповідає за організацію навчального процесу з предмету «фізична культура», а також управління спортивно-масовою роботою у вузі і розвиток самодіяльного спортивно-масового руху

студентської молоді у формі активного дозвілля.

До комплексу заходів щодо організації педагогічного процесу входять такі пріоритетні напрямки:

- патріотичне виховання і розвиток суспільно значущих рис особистості студентів;
- формування їх наукового світогляду;
- організація поточного контролю і оцінка фізичної підготовленості студентів;
- поетапне формування спортивно-технічної майстерності студентів, які навчаються на відділенні спортивного вдосконалення;
- організація наукових досліджень щодо вирішення прикладних завдань фізичної культури студентів;
- матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу і його фінансування;
- надання оздоровчих послуг студентам і населенню на госпрозрахунковій основі.

Спортивний клуб вузу є первинною суспільною спортивною організацією студентів. Його головою обирається, як правило, один із викладачів кафедри фізичного виховання.

Спортивно-масова робота спортивного клубу здійснюється на принципах демократії, гласності, самоврядування, широкої творчої ініціативи студентів. Найбільш значимою метою в діяльності спортклубу є:

- консолідація зусиль адміністрації вузу, кафедри фізичного виховання і спортивного активу по розвитку і управлінню студентським спортивно-масовим рухом;
- створення об'єктивних передумов для гармонізації фізичного і духовного виховання студентської молоді.

Реалізуючи цю мету спортивний клуб вузу координує діяльність її членів по вдосконаленню спортивної роботи, надає інформаційні послуги в галузі фізичної культури, бере участь у підготовці студентів-спортсменів, налагоджує міжвузівські і міжнародні студентські спортивні зв'язки.

У вузах України історично склалися традиції проведення комплексних студентських спартакіад серед збірних команд факультетів за різними (культивованими у вузі) видами спорту. У спортивному клубі приділяється увага роботі по організації самостійних занять студентів у позанавчальний час, а також по пропаганді цінностей фізичної культури, здорового способу життя.

В Україні намічені тенденції комерціалізації фізичної культури, приватизації її державних форм істотно трансформувати правові і економічні механізми у сфері студентського спорту. Матеріалізованим результатом цих соціально-економічних змін стало створення студентських спортивно-оздоровчих центрів, які мають свої розрахункові рахунки і здійснюють свою діяльність відповідно до чинного законодавства.

Його функції більш широкі і інтегрують пріоритетні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання вузу, спортивного клубу і

медичної частини.

Основними напрямками діяльності студентських спортивно-оздоровчих центрів є:

задоволення потреб студентської молоді, а також професорсько-викладацького складу вузу, в здоровому способі життя та їх реалізації в професійній діяльності;

- упровадження в практику рухових режимів, сприяючих профілактиці захворюваності тих, хто займається фізичними вправами;
- цілеспрямовані заходи щодо розвитку студентського спорту;
- планування, організація і проведення прикладних науково-дослідних робіт, направлених на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу;
- організація навчально-методичних семінарів із проблем фізичної культури;
- видавнича і маркетингова діяльність;
- організація міжвузівських, всеукраїнських і міжнародних студентських спортивних змагань;

**Висновки з п'ятого питання:** Резервами підвищення ефективності роботи спортивно-оздоровчих центрів є: розширення діяльності у сфері підготовки спортсменів високого класу, організація всеукраїнських і міжнародних студентських змагань, посередницька діяльність. З метою розширення джерел фінансування доцільна активізація роботи по наданню рекламних і оздоровчих послуг населенню, видавничої діяльності, організації виставок-продаж спортивного устаткування (Ю.Ф. Курамшин, В.І. Попов, 1999; Л.В. Волков, 1988).

**Висновки з теми:** Необхідність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини - будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та у сім'ї.

#### **Методичні поради щодо підготовки даної теми:**

При підготовці цієї теми студентові слід:

- 1) опрацювати конспект лекції;
- 2) ознайомитися із навчальною літературою з цієї теми;
- 3) ознайомитися із нормативно-правовими актами;
- 4) опрацювати монографічну літературу, статті в періодичних виданнях з цієї теми;

Перелік рекомендованої літератури не є вичерпним. Студенти повинні використовувати інші джерела і особливо періодичні видання.

Для самоперевірки доцільно використати такі контрольні запитання та завдання для самоперевірки:

1. Наукові основи фізичного виховання, загартування.

2. Масаж і самомасаж.
3. Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту.
4. Особиста і громадська гігієна.
5. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.
6. Формування здорового способу життя.
7. Основи фізичної підготовки та спортивного тренування.
8. Професійна фізична підготовка.
9. Екологічні основи фізичного виховання.
10. Фізичне виховання як один із важливих засобів у ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина.
11. Основні засоби розвитку і вдосконалення фізичних та психічних якостей, (сила і швидкісно-силові здібності, швидкість рухів, витривалість, координаційні здібності, гнучкість).
12. Професійно-фізична підготовка, методичні знання, уміння і навички.
13. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві.
14. Формування особистості студента у процесі фізичного виховання.
15. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм студента.
16. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.
17. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
18. Жінки в олімпійському спорті.
19. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
20. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
21. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи.
22. Лікувальна фізична культура: поняття, вплив на організм, педагогічні принципи, форми, положення.
23. Лікувальна фізкультура (ЛФК) для осіб із захворюваннями органів травлення, масаж у лікуванні розтягнення зв'язок суглобів.
24. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні бронхіальної астми.
25. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні захворювань і травматичних уражень периферійної нервової системи.
26. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні інфаркту міокарда.
27. Лікувальна фізкультура (ЛФК) у лікуванні інсульту та черепно-мозкових травм.
28. Комплекси загально розвиваючих вправ, звичайних та лікувальних для виправлення сколіозу.
29. Людський організм, як єдина система. Вплив спадковості, шкідливих звичок, фізкультури на організм.
30. Олімпійські ігри – історія та сьогодення.
31. Здорова сім'я — здорова держава.
32. Загальна характеристика позаурочних занять.



33.Загартування водою.

34.Безпека під час занять фізичними вправами в гімнастиці.