

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені ПЕТРА ВАСИЛЕНКА

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до самостійної роботи студентів

з дисципліни  
**«Фізичне виховання»**

Затверджено  
на засіданні кафедри фізичної  
культури та спорту  
Протокол № \_\_\_\_  
від \_\_\_\_ 201 р.

Затверджено  
на засіданні Методичної  
комісії ННІ МСМ ХНТУСГ  
Протокол № \_\_\_\_  
від \_\_\_\_ 201 р.

Харків 2018

Л.В. Гринь, І.В. Гребньова, Ю.О. Новіков, С.В. Фомін

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до самостійної роботи студентів

з дисципліни

**«Фізичне виховання»**

Відповідальний за випуск: Л.В. Гринь

Комп'ютерний набір та верстка І.В. Гребньова

Коротка анотація. Методичні вказівки написані у відповідності з робочою програмою, присвячені розкриттю поняття сили, як фізичної якості, вивченню відомих методів становлення та розвитку сили студентської молоді, яка залучається до спорту.

**Автори – укладачі:**

Л.В. Гринь – професор, завідувач кафедри фізичної культури таспорту  
ХНТУСГ

І.В. Гребньова – старший викладач кафедри фізичної культури  
таспорту ХНТУСГ

С.В. Фомін - старший викладач кафедри фізичної культури таспорту  
ХНТУСГ

Ю.О. Новіков - викладач кафедри фізичної культури таспорту ХНТУСГ

(Харківський національний технічний університет сільського  
господарства імені Петра Василенка)

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).

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.

Самостійні заняття необхідно спрямовувати на підвищення рівня в галузі теоретичних знань, галузі фізичної культури і спорту, на підготовку До задачі державних тестів і залікових нормативів, удосконалення вмій 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, самопереконавання, самонавіювання, самокритику, самоконтроль, самозвіт.

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, посильних 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.

Самостійна робота студентів є однією з форм організації навчання, основною формою якого є оволодіння вміннями, звичками та рівнем фізичних якостей у вільний час від обов'язкових за розкладом занять. У зв'язку з цим, студенти обов'язково повинні здати контрольні нормативи, затвердженні кафедрою фізичної культури і спорту основної, підготовчої, спеціальної медичних груп та груп спортивного вдосконалення.

Таким чином, індивідуальне навчально- дослідне завдання розглядається як змістовий модуль, який виконується самостійно і оцінюється як частина навчального курсу з урахуванням у загальній оцінці досягнень за одні – два семестрових сумарних контролів. У зв'язку з цим, кафедра фізичної культури і спорту визначає зміст і технологію самостійної роботи студента і його структуру.



Тижневий руховий режим.

№ з/п	Вправи	Обсяг
	Юнаки	
1	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	15-17 22-24
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70-85
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	120-140
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)	140-160
5	3 основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (кількість разів)	100-120
	Дівчата	
1	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	12-14 16-18
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів)	210-220
3	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см (кількість разів)	85-95
4	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів)	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів)	100-120
6	3 основної стійки нахили тулуба вперед з прямими ногами (кількість разів)	100-120
7	Прискорена ходьба (км)	21-35
	Разом	

## Індивідуальні завдання

### Нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів.

Види випробувань	С тять	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість Біг на 3000 м, хв., с або 2000 м, хв., с	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Або плавання за 12 хв., м	ч	725	650	550	450	350
	ж	650	550	450	350	300
Сила Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Або підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
Або вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв., разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Або стрибок угору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Швидкість Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички Плавання, м	ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-