

УДК 796

Рімар Ю.І.

канд. наук з фіз. вих., доц., НУ «Запорізька політехніка»

ТИПИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Організація занять у фізичному вихованні займає важливе місце в теорії фізичного виховання, тому, що успішне вирішення завдань фізичного виховання у значній мірі залежить від того як буде організовано навчальний процес.

В залежності від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Сукупність занять, що об'єднана тісним взаємозв'язком між собою і дозволяє досягнути поставленої мети.

Структура (побудова) занять фізичними вправами в значній мірі визначається пристосувальними (адаптаційними) реакціями організму людини до виконуваного фізичного навантаження. Інтенсивна рухова діяльність вимагає підготовчої роботи, яка дозволяє поступово підвищувати навантаження і сприяти впрацюванню організму.

Однією з найважливіших закономірностей побудови будь-якої форми організації занять є обов'язкове вирішення чотирьох структурних завдань:

- організація осіб, що займаються;
- підготовка організму осіб, що займаються до майбутньої роботи;
- вирішення основних завдань заняття;
- підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.

Таким чином у кожному занятті фізичними вправами виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну.

У системі занять фізичними вправами присутні різноманітні організаційні форми. При цьому не всі з них рівнозначні за важливістю. До основних відносяться відносно великі форми занять, які створюють необхідні умови для ефективного навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, підтримання тренуваності. Такими являються перш за все очні форми.

Основні ознаки заняття:

- керівна роль педагога-фахівця, який відповідає за його організацію і проведення;
- стабільність розкладу занять (що забезпечує їх систематичність та правильне чергування роботи та відпочинку);
- постійний склад осіб, що займаються, який до того ж як правило однорідний за віком, статтю, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості;
- відповідність навчального матеріалу програмі та особливостям контингенту;
- можливість широкого застосування різноманітних методів навчання і тренування, виховання і організації, контролю і управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану студентів, а також застосування різноманітних засобів фізичного виховання.

Відповідно до фаз працездатності людини, заняття умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити студентів до наступних після заняття дій).

Поділ заняття на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з

попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

Підготовча частина заняття триває 25 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація студентів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану. Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шикування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвивальні, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ. Зміст підготовчої частини заняття змінюється залежно від місця його проведення, задач заняття, виду заняття, контингенту студентів.

Основна частина заняття триває 35 хвилин. Її завдання – дати студентам знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей; сформувати уміння застосовувати набуті знання і уміння в повсякденному житті. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ.

Студентам дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок студентів відбувається також в основній частині заняття. В межах одного заняття можуть бути об'єднані 2-3 завдання.

Засоби для вирішення завдань: спеціальні, спеціально-підготовчі і підвідні вправи, а також вправи спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей. У заключній частині заняття, яка триває 5-10 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм студентів приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки заняття, даються домашні завдання. Засобами заключної частини заняття є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.