

УДК 37.032:796.011.3 – 057.87

**Надія Довгань,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичної реабілітації  
Миколаївського міжрегіонального інституту  
розвитку людини ВНЗ Університет «Україна»

## **ТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

*У статті розкрито традиційні методи формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ. Наведено класифікації означених методів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. В основу класифікаційної моделі покладено спрямованість особистості: набуття та оволодіння знаннями, навчання руховим вміннями та навичкам, удосконалення рухових навичок і розвиток фізичних здібностей. Охарактеризовано групи методів, представлені в класифікаційній моделі. Зазначено чинники рухової активності. Визначено педагогічні умови вибору конкретного традиційного методу.*

**Ключові слова:** *метод, традиційний метод, фізичне виховання, рухові навички, вміння, знання, цілісна рухова дія, рухові ігри, змагання.*

*В статтє раскрыто традиционные методы формирования физической культуры студенческой молодежи вузов. Приведены классификации указанных методов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы. В основу классификационной модели положено направленность личности: приобретение и овладение знаниями, обучение двигательным умениями и навыкам, совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Охарактеризованы группы методов, представленные в классификационной модели. Указано факторы двигательной активности. Определены педагогические условия выбора конкретного традиционного метода.*

**Ключевые слова:** *метод, традиционный метод, физическое воспитание, двигательные навыки, умения, знания, целостная двигательное действие, спортивные игры, соревнования.*

*The article deals with the traditional methods of formation of university students' physical culture. The classification of the aforementioned methods in the extracurricular sports work is offered. Into the basis of the classification model, the orientation of a personality is laid: the acquisition and mastery of knowledge, learning and improving motor skills and the development of physical abilities. The characteristic of methods are presented in the classification model.*

*There were distinguished the factors of physical activity, aimed at achievement of life, professional and communication skills, abilities to make independent decisions, high efficiency of working, harmonious constitution, beauty and aesthetics motor actions, which form an important area of motivation to regular physical training and sports. Pedagogical conditions of choice of the traditional method are investigated. These methods enable students to acquire holistic arsenal of new motor abilities and skills, to expand the range of motor actions to increase sportsmanship during extracurricular sports work.*

**Key words:** *method, traditional method, physical education, motor skills, abilities, knowledge, integrated motor actions, motor games, competitions.*

У сучасних умовах розвитку вищої освіти фізична культура та спорт мають вагомим соціально-економічне значення для суспільства у цілому та окремого студента зокрема. Майбутня професійна діяльність кожного фахівця вимагає певного розвитку фізичних якостей, професійно необхідних фізичних умінь. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку студента. Вирішення цього завдання на сучасному етапі не може бути достатньо ефективним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання, без безпосереднього залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою.

Педагогічний процес у сфері фізичної культури, як будь-який процес цілеспрямованої діяльності, має свою технологію. Проблемі удосконалення пріоритетних механізмів педагогічного впливу, якими у системі фізичного виховання є засоби, методи та форми організації занять з фізичної культури, а також шляхи їх впровадження, за останні роки приділяється значна увага, що відображено у наукових роботах І. Р. Бондар, Л. П. Долженко, Ж. Г. Дьоміної, Т. Б. Кутек, Т. І. Лошицької, С. А. Савчука, О. В. Терещенка, Н. І. Турчиної, Н. І. Фалькової, О. Ю. Фанигіної та ін. Однак, у більшості, дослідження не мають єдиної методології, а методичні рекомендації носять однобічний характер і спрямовані на розвиток одного чи кількох компонентів фізичної підготовленості або на вдосконалення тільки одного з компонентів системи педагогічного впливу.

Крім того, на думку Є. Б. Демка, О. С. Куца, Л. І. Левіної, В. П. Медведєва, М. О. Носка, С. О. Сурової у студентському віці активно розвиваються як окремі системи організму, так й особистість в цілому, а відтак, виникає необхідність в комплексі формувати розумові і фізичні якості особистості студента, удосконалювати його фізичну і психічну підготовку на принципах індивідуального підходу.

Мета статті полягає у визначенні традиційних методів формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Приступаючи до розгляду методів формування фізичної культури

студентської молоді, потрібно визначити сенс поняття «метод». За педагогічним словником С. У. Гончаренка, метод (у перекладі з грецької – шлях дослідження чи пізнання) – спосіб організації практичного і теоретичного освоєння дійсності, зумовлений закономірностями об'єкта, що розглядається [2]. У теорії і методиці фізичного виховання метод розуміють як спосіб використання засобів фізичного виховання для вирішення певних рухових завдань. Так, Т. Ю. Круцевич, під методом розуміє спосіб виконання чи застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) чи застосування інших засобів (слова), що забезпечують досягнення мети при виконанні фізичних вправ (розвиток якостей, навчання, контроль та ін.) [4]. Ю. Ф. Курамшин визначає метод як розроблену з урахуванням педагогічних закономірностей систему дій педагога, цілеспрямоване застосування якої дозволяє організувати теоретичну і практичну діяльність молоді людини, що забезпечує освоєння ним рухових дій, спрямованих на розвиток фізичних якостей і формування особистості [5].

Ми погоджуємось з думкою Ю. Ф. Курамшина, що методом формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ є впорядкована сукупність використання засобів фізичної культури в процесі формування фізичної досконалості особистості.

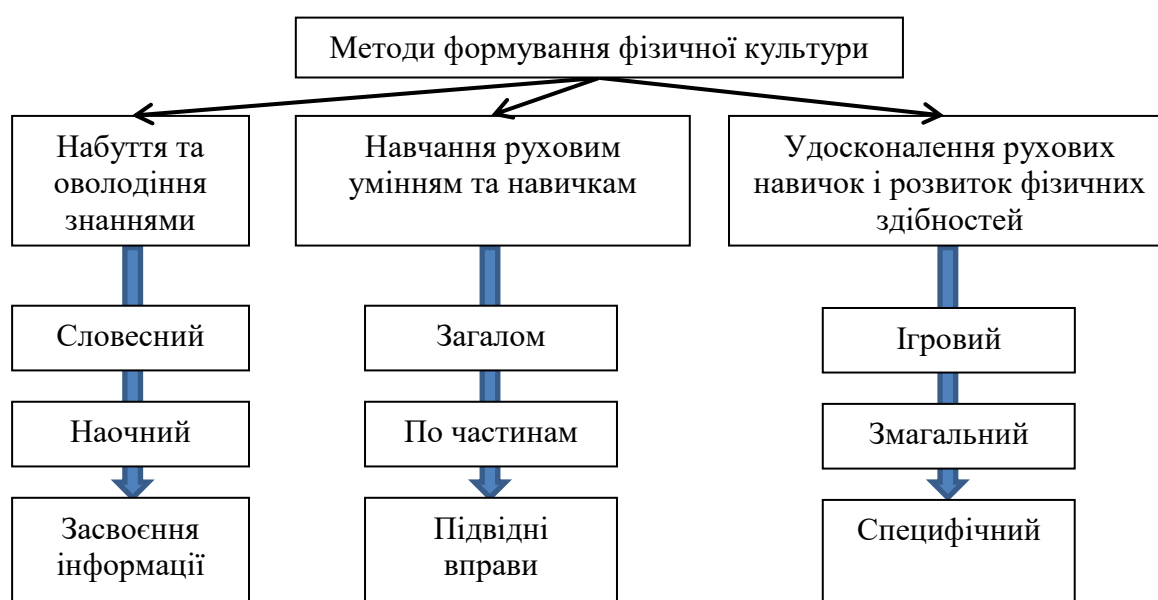
Нами визначено, що у педагогічних дослідженнях найбільш обґрунтовані такі класифікації методів: традиційні, в основі яких лежить практика, наочність і слово: за призначенням (М. А. Данилов, Б. П. Есипов); за типом пізнавальної діяльності (И. Я. Лернер, М. Н. Скаткін); за дидактичними цілями (Г. І. Щукіна); бінарні і полінарні класифікації (М. І. Махмутов; В. Ф. Паламарчук; Л. Клінгберг); класифікація методів за Ю. К. Бабанським. Але, на думку І. П. Подласого, кожна з класифікацій має недоліки, так як багатовимірність методів, їх взаємопроникнення набагато складніші, ніж запропоновані абстрактні схеми.

На сьогодні в теорії та методиці фізичного виховання існує декілька класифікацій методів, запропонованих Б. А. Ашмаріним, Л. П. Матвеевим, В. П. Лук'яненком, Т. Ю. Круцевич, Ю. Ф. Курамшином, Ю. І. Євсеевим Б. М. Шияном та ін. Б. М. Шиян [6] пропонує у процесі фізичного виховання використовувати три групи методів: практичні методи (методи вправління), методи використання слова та методи демонстрації. Особливого значення він надає практичним методам, які поділяє на: методи навчання руховим діям, методи вдосконалення і закріплення рухових дій та методи вдосконалення фізичних якостей. Т. Ю. Круцевич методи фізичного виховання поділяє на три великі групи: спрямовані на оволодіння знаннями; спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навиками; спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та вдосконалення рухових навиків [4]. Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровский [4], класифікують методи фізичного виховання за спрямованістю, а саме:

---

набуття знань; оволодіння руховими вміннями і навичками; удосконалення рухових навичок і розвиток рухових здібностей; нормування й управління навантаженням.

Ми поклали в основу розробленої нами системи позааудиторної спортивно-масової роботи класифікацію методів формування фізичної культури, запропоновану Ю. Ф. Курамшиним та В. В. Петровским (див. рис. 1).



**Рис. 1. Класифікаційна модель методів формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи**

Відповідно до рис. 1, першу групу методів складають методи набуття та оволодіння знаннями, спрямовані на сенсорну передачу і засвоєння інформації, друковану передачу, засвоєння і відтворення інформації, усну передачу, засвоєння і відтворення передачі та засвоєння інформації. Знання засвоюються у процесі певної діяльності та фіксуються у свідомості молоді людини у вигляді уявлень, фактів, понять та закономірностей. На основі знань створюється повний і більш точний образ рухової дії, від якої залежить багато в чому успішність оволодіння технікою рухів.

Другу групу методів складають методи оволодіння руховими вміннями та навичками, направлені на формування цілісного рухового навичку та рухового навичку по частинах. У теорії та практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправам: загалом, або по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправам загалом і метод навчання вправам по частинах.

Метод навчання вправам загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, у якому вони є

предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо студенти мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі застосовується завжди. Позитивною рисою даного методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі долі рухової дії. Недоліком – те, що студент одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань на заняттях з фізичного виховання, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Враховуючи цю обставину, на тлі цілісного виконання вправ кожен раз варто зосереджувати увагу студентів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

Метод навчання вправам по частинах є складною руховою дією, яку спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу ми рекомендуємо ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні студентам для засвоєння цих вправ, враховуючи їх фізичну підготовленість. Позитивною рисою даного методу, на нашу думку, є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу студентів на правильному виконанні окремих рухів, за необхідності можливо вивчати рухові дії у зниженому темпі, що дає змогу виконувати запропоновану фізичну вправу. Зменшуючи число рухових завдань, які необхідно вирішувати студентам у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретнішим, а значить, і мотивованим, бо успіхи студентської молоді підвищують їх інтерес до занять фізичними вправами. Негативною рисою є те, що при розучуванні будь-якої фізичної вправи по частинам формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні рухи. На нашу думку, перехід від методу розучування по частинах до цілісного засвоєння дії повинен бути своєчасним, тому що запізнення зі встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію. Він дає можливість більше сконцентрувати увагу тих, хто навчається, на виділеній частині руху і більш досконало її вивчити; виконання окремих частин руху приводить до меншої втоми, ніж виконання дій в цілому. Недоліки методу в тому, що ізольовано вивчені елементи не завжди легко вдається об'єднати в цілісні рухові дії.

Третя група методів представлена методами вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей (точне нормування і регулювання навантаження, створення ігрової та змагальної обстановки в ході виконання завдання). До методів удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей студентів традиційно відносять ігровий та змагальний методи, які використовуються на заняттях з фізичного

---

виховання у ВНЗ, а також у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Питання формування у молодого покоління потреби у фізичному вдосконаленні, ігровій діяльності ґрунтовно висвітлили М. Зубалій, В. Кузнецов, В. Лях, І. Муравов та В. Селуянов. Заслужують на увагу дослідження проблем використання рухливих ігор на заняттях фізичної культури, формування позитивного самоствалення студентів у процесі фізичного виховання Є. В. Боченкової [1]. На думку дослідниці, фізичний розвиток у процесі систематичних занять з фізичного виховання, а також упровадження рухливих ігор супроводжуються розвитком особистісних якостей людини. Важливість рухової активності зумовлюють такі чинники:

- життєвий досвід та засади світосприйняття, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я;
- естетичний зміст фізичної культури і спорту, що сприяє формуванню грації, природності, розвитку фізичних якостей;
- розвиток таких якостей, як чесність, порядність, упевненість у власних силах, комунікабельність, соціально схвалювана поведінка, дисципліна;
- спонтанність, безкорисливість.

Проблемі формування ставлення студентів до рухливих ігор на заняттях фізичної культури присвячено дослідження Р. Кабірова. Зокрема, він довів важливість у цьому процесі відповідної установки, що є чинником і обов'язковою умовою реалізації ціннісної орієнтації особистості в зазначеному напрямі.

У контексті вище вказаного, ми зазначаємо, що чинники рухової активності спрямовані на досягнення особистістю студента життєвих та професійних навичок, комунікабельності, вміння приймати самостійні рішення, високого рівня працездатності, гармонійної тілобудови, краси та естетики рухових дій, які формують важливу сферу мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

У багатьох дослідженнях (наприклад А. Дзюбалова, Б. Куланіна, А. Межяліте) виявляється тенденція спрямованого впровадження рухливих ігор у програми з фізичного виховання у вищій школі. Це сприяє залученню студентів до самостійних форм фізичної культури, посилення мотивації, інтересу до занять фізичними вправами. Рухливі ігри у системі позааудиторної спортивно-масової роботи спрямовані на розвиток цілісної особистості, гармонізацію її духовних та фізичних сил, активізацію готовності до повноцінної реалізації власних сутнісних сил.

У практиці фізичного виховання рухливі ігри є різновидом ігрового методу, що застосовують на заняттях зі студентами для розв'язання завдань загальної фізичної підготовки, а також як допоміжний засіб у спортивному тренуванні (спортивні секції). Ігровий метод характеризується численними способами досягнення мети, а також комплексним характером

діяльності, оскільки базується на рухливих діях – стрибках, бігу, перенесенні важких речей, доланні перешкод, киданні предметів в обстановці, що постійно змінюється, з високим емоційним чинником змагального характеру. Ігровий метод сприяє прояву самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей та моральних рис характеру гравців. Загалом рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання сприяють розвитку таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, одночасно з фізичною підготовкою студентів.

Змагальний метод – це один з варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності з установкою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні правил змагань. Змагальний метод застосовується на заняттях з фізичного виховання, направлених на розвиток фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Він використовується або в елементарних формах, або у вигляді спортивних змагань, що дозволяє активізувати та інтенсифікувати діяльність студентів.

На нашу думку, вибір конкретного традиційного методу в практиці проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ залежить від низки педагогічних умов. Зокрема їх вибір визначається:

1. Поставленими завданнями навчання і виховання студентів.
2. Характером змісту навчального матеріалу, застосовуваних засобів.
3. Можливостями тих, хто займається – їх віком, статтю, станом здоров'я, рівнем підготовленості та ін.
4. Можливостями самих викладачів – їх попереднім досвідом, рівнем теоретичної та практичної підготовленості, стилем роботи і особистісними якостями та ін.
5. Часом, яким володіє викладач.
6. Структурою окремих занять та їх частин.
7. Етапами навчання руховим діям, фазами розвитку фізичної працездатності (підвищення рівня розвитку якостей, їх стабілізація або відновлення).
8. Особливостями зовнішніх умов, в яких проводиться заняття (температура повітря, сила вітру, стан устаткування, кількістю інвентарю).

Під час проведення занять з фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ, важливим є пошук раціональних методичних підходів в оздоровленні студентів, з урахуванням їх фізичного розвитку, які би комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять з фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури та спорту.

У сучасних умовах ефективність викладання фізичної культури у ВНЗ не відповідає вимогам нашого суспільства. Однією з основних причин є відсутність технології реалізації нового концептуального підходу до

організації навчального процесу, в якому на чільне місце було поставлено формування фізичної культури особистості студентської молоді.

Формування фізичної культури студента ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи здійснюється насамперед за допомогою традиційних методів організації відповідної навчальної діяльності. До традиційних методів формування фізичної культури нами віднесено: методи набуття та оволодіння знаннями, методи оволодіння руховими вміннями та навичками, методи вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей. Саме ці методи дозволяють реалізувати основну мету фізичного виховання студента – формування фізичної, культурної, досконалої (довершеної) особистості майбутнього професіонала.

Перспективою наших подальших досліджень у цьому напрямку є визначення інноваційних методів формування фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Боченкова Е. В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза): автореф. дисс. на соискание уч. степени канд.пед.наук. – Краснодар. – 2000. – 21 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
3. Матукова А.И. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. праць / Ред.: Т.І. Сущенко та ін. – Київ-Запоріжжя, 2001. – Вип. 18. – С. 241–244.
4. Теория и методика физического воспитания // Под ред. Т. Ю. Круцевич. Учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта. Т. 1. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
5. Теорія і методика фізичної культури: підручник / Ю. Ф. Курамшін [и др.]; під ред. Ю. Ф. Курамшіна. – М. : Радянський спорт, 2003. – 464 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.