

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У даній статті автор розкриває сутність методів фізичного виховання, які необхідно використовувати під час навчально-тренувальних занять зі студентами. В основу характеристики означених методів покладено теоретичні розробки сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, навчально-тренувальне заняття, студент, викладач, метод, фізична вправа, рух, дія, вищий навчальний заклад.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах серед навчальних дисциплін, які вивчають студенти вищого навчального закладу, є «Фізичне виховання», що пояснюється помітним погіршенням стану здоров'я молоді, зменшення серед студентів фізкультурно-оздоровчого інтересу. Отже, викладач фізичної культури має бути компетентним при роботі зі студентами, володіти сучасними знаннями організації заняття, використання тих чи інших методів фізичного виховання. Однак, на практиці застосування методів фізичного виховання носить досить примітивний характер. Отже, для раціонального їх використання, чергування, комбінування необхідним є озброєння викладачів фізичної культури знаннями про типи, сутність методів фізичного виховання та особливості їх використання на різних видах занять.

Аналіз актуальних досліджень дозволяє відмітити, що проблема методів фізичного виховання є предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних теоретиків та практиків. На теоретичному рівні дану проблему розробляли А. Максименко, Ю. Менхин, Ю. Курамшин, Ж. Холодов, В. Кузнецов, О. Чупрова, Б. Шиян та ін., дослідження яких нами використано при розкритті піднятого у даній статті питання.

Мета статті: розкрити сутність методів фізичного виховання, що доцільно використовувати у роботі зі студентами вищого навчального закладу.

Виклад основного матеріалу. Перш за все відзначимо, що під *методами фізичного виховання* розуміються способи застосування фізичних вправ [2]. У фізичному вихованні використовуються дві групи методів: *загальнопедагогічні*, які застосовуються в всіх випадках навчання й виховання, та *специфічні*, характерні тільки для процесу фізичного виховання. Загальнопедагогічні методи включають в себе: словесні методи; методи наочного впливу. До специфічних методів фізичного виховання відносяться такі: методи суворо регламентованої вправи; ігровий метод (використання вправ в ігровій формі), змагальний метод та ін. За допомогою цих методів вирішуються конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніки виконання фізичних вправ і вихованням фізичних якостей. Однак, практика показує, що в методиці фізичного виховання жодним із методів неможна обмежуватися. Лише їх оптимальне поєднання може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань фізичного виховання [1; 2; 5].

Отже, охарактеризуємо означені вище методи фізичного виховання.

Словесні методи фізичного виховання. До словесних методів відносяться такі: опис, пояснення, бесіда, розбір, лекція, інструктування, коментарі та зауваження, розпорядження, команди, вказівки [3; 6].

Так, *опис* – це метод створення у студентів уявлення про дію, що передбачає чітке, виразне, образне розкриття ознак і властивостей предметів, їх величини, розташування в просторі, форм, повідомлення про характер протікання явищ, подій. За допомогою опису студентам повідомляється головним чином фактичний матеріал, говориться, що треба робити, але не вказується, чому треба так робити. Даний метод застосовується переважно при створенні початкового уявлення або при вивченні відносно простих дій, коли студенти можуть використовувати свої знання і руховий досвід [3].

Бесіда – це запитально-відповідна форма взаємного обміну інформацією між викладачем і студентом. Викладач при цьому логічно

правильно формулює запитання, визначає їх послідовність, стежить за відповідями студентів, вносить до них корективи; підводить підсумок бесіди; формулює висновки. Студенти у свою чергу осмислюють запитання, вникають у їх зміст; пригадують необхідні для відповідей факти і узагальнення; правильно логічно й грамотно формулюють відповіді і узагальнення; осмислюють висновки [6].

Пояснення – це послідовний, суворий у логічному відношенні виклад викладачем складних питань, наприклад, понять, законів, правил тощо. Пояснення характеризується доказом тверджень, аргументованістю висунутих положень. У фізичному вихованні пояснення застосовується з метою ознайомлення студентів із тим, що і як вони повинні робити при виконанні навчального завдання. При поясненні широко використовується спортивна термінологія, характерна для конкретного розділу програми (легкоатлетична, гімнастична і т.ін.). Застосування термінів робить пояснення більш коротким [3].

Розбір – це форма бесіди й проводиться викладачем зі студентами після виконання якогось рухового завдання, участі у змаганнях, ігрової діяльності тощо, під час якого здійснюються аналіз і оцінка досягнутого результату й намічаються шляхи подальшої роботи щодо вдосконалення досягнутого [3].

Відомо, що *лекція* – це системне, всебічне, послідовне висвітлення певної теми. *Інструктування* – це точний, конкретний виклад викладачем пропонованого студентам завдання. *Коментарі та зауваження* – це метод фізичного виховання, при якому викладач під час виконання завдання або відразу після його закінчення в короткій формі оцінює якість його виконання чи вказує на допущені помилки. Зауваження можуть здійснюються як усій групі студентів, так і окремому студенту.

Особливо активно застосовуваними є *розпорядження, команди, вказівки* – це є основні, найбільш поширені засоби оперативного управління діяльністю студентів на заняттях [6].

Під *розпорядженням* розуміється словесна вказівка викладача, яка не має певної форми (стандартних словосполучень, незмінних з підбору фраз). Розпорядження даються для виконання певної дії (вправи, для підготовки місць занять, інвентарю для прибирання спортзалу і тощо).

Команда має певну форму, встановлений порядок подачі й точний зміст. Командна мова – це особлива форма словесного впливу на студентів, що використовується з метою спонукання їх до негайного безумовного виконання або припинення тих чи інших дій.

Вказівка являє собою словесний впливу з метою внесення відповідних правок при неправильному виконанні рухових дій.

Охарактеризуємо *методи забезпечення наочності на заняттях з фізичної культури*. Зауважимо, що у фізичному вихованні методи забезпечення наочності сприяють зоровому, слуховому та руховому сприйняттю студентами виконуваних вправ [1].

1. *Метод безпосередньої наочності (показ)*. Призначений для створення у студентів правильного уявлення про техніку виконання рухової дії. На заняттях фізичної культури обов'язковою є демонстрація освоюваного вправи. Показ повинен бути досконалим, його може здійснити сам викладач або підготовлений для цього студент. Однак, слід підкреслити, що володіння викладачем технікою вправ, освоюваних студентами, підвищує його авторитет серед студентів. Досвідчений викладач перед показом зосереджує увагу студентів на одному-двох основних компонентах техніки з таким розрахунком, щоб під час демонстрації вони знали, на що звертати увагу. При показі необхідно забезпечити зручні умови для спостереження: оптимальна відстань між викладачем і студентами; якщо вправи виконуються в русі, показ повинен здійснюватися назустріч колоні [4].

2. *Метод опосередкованої наочності*, який полягає у сприйнятті студентами інформації за допомогою предметного зображення. В межах цього методу може відбуватися демонстрація навчальних відеофільмів,

малюнків, тобто того, за допомогою чого будь-який демонстрований рух можна уповільнити, прокоментувати [1].

3. *Метод спрямованого відчуття рухової дії.* Полягає в направляючій допомозі викладача, виконанні вправи в уповільненому темпі, фіксації положень тіла в певні моменти, використанні спеціальних тренажерних пристроїв, що дозволяють відчувати положення тіла в різні моменти виконання вправи [1].

4. *Методи термінової інформації* – призначений для отримання термінової інформації викладачем і студентами за допомогою різних технічних пристроїв (фотоелектронних пристроїв, електромішених та ін.) після або під час виконання рухових дій з метою їх необхідної корекції або для збереження заданих параметрів (темпу, ритму, зусилля, амплітуди). Так, наприклад, в даний час у фізичній культурі і спорті широко застосовуються різні тренажерні устрої (велоергометри, бігові доріжки тощо), обладнані вбудованими комп'ютерами, керуючою системою регулювання навантаження. Комп'ютер показує значення пульсу, швидкості, часу, довжину дистанції, витрату калорій і ін. [4].

Розкриємо далі *методи суворо регламентованої вправи*, який став предметом широкого вивчення А. Максименко [1]. Відмітимо, що основним методичним спрямуванням у процесі фізичного виховання є сувора регламентація вправ. Сутність методів суворо регламентованої вправи полягає в тому, що кожна вправа виконується в суворо заданій формі і з точно обумовленим навантаженням. У практиці фізичного виховання такі поділяються на дві підгрупи: 1) методи навчання рухових дій; 2) методи виховання фізичних якостей. До методів навчання рухових дій відносяться: цілісний метод, метод «по частинам» і метод сполученого впливу та ін. [1]

Наприклад, *цілісний метод* застосовується на будь-якому етапі навчання та полягає в тому, що техніка рухової дії освоюється із самого початку в цілісній структурі без розчленування вправи на окремі частини. Цей метод дозволяє розучувати структурно нескладні рухи (біг, прості

стрибки, загальнорозвиваючі вправи). Однак, недоліком цілісного методу є те, що в неконтрольованих фазах рухової дії можливе закріплення помилок у техніці.

Метод «по частинах» застосовується на початкових етапах навчання й полягає в розчленуванні рухової дії (переважно зі складною структурою) на окремі фази або елементи з почерговим їх розучуванням і подальшим з'єднанням в єдине ціле. Вивчати виділені елементи слід у стислі терміни і при першій же можливості об'єднувати їх. Недолік розчленованого методу полягає в тому, що ізолювано розучені елементи не завжди легко вдається об'єднати в цілісну рухову дію. У практиці фізичного виховання цілісний і метод «по-частинах» часто комбінують [1].

Метод сполученого впливу застосовується як правило в процесі вдосконалення розучених рухових дій для поліпшення їх якісної основи, тобто підвищення результативності, але при застосуванні цього методу необхідно стежити, щоб техніка виконання не порушувалася [1].

В. Кузнецов та Ж. Холодов [4] до методів суворо регламентованої вправи відносять метод виховання фізичних якостей, що застосовується для виховання фізичних якостей й спрямовані на досягнення і закріплення адаптаційних перебудов в організмі студента. Це використання різних комбінацій навантажень і відпочинку. Зокрема, до даної групи методів включають такі, як: методи стандартної вправи, методи змінної вправи та круговий метод.

Так, методи стандартної вправи поділяються на метод стандартно-безперервної вправи, для якого характерною є безперервна м'язова діяльність без зміни інтенсивності (рівномірна вправа – тривалий біг, плавання, біг на лижах, або стандартна потокова вправа – багаторазове безперервне виконання елементарних гімнастичних вправ); та методи стандартно-інтервальної вправи (повторна вправа, коли багаторазово повторюється одне і те ж саме навантаження із різними інтервалами відпочинку) [4].

Сутність *ігрового методу* полягає в тому, що рухова діяльність студентів організовується на основі гри. Основними методичними особливостями ігрового методу, на думку О. Чупрової [5] є такі:

1) забезпечення всебічного, комплексного розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових умінь і навичок, оскільки в процесі гри вони проявляються не ізольовано, а в тісній взаємодії;

2) наявність у грі елементів суперництва, що вимагає від студентів значних фізичних зусиль, а це робить гру ефективним методом виховання фізичних здібностей;

3) широкий вибір різноманітних способів досягнення мети, імпровізаційний характер дій у грі, що сприяє формуванню у людини самостійності, ініціативи, творчості, цілеспрямованості та інших особистісних якостей;

4) формування моральних якостей (під час дотримання умов і правил гри): почуття взаємодопомоги та співробітництва, свідомої дисциплінованості, волі, колективізму;

5) формування стійкого позитивного інтересу до фізкультурних занять (фактор задоволення, емоційність) [5].

Однак, як показує практика, недоліком ігрового методу є його обмежені можливості при розучуванні нових рухів, а також при дозуванні навантаження на організм.

Крім того, на заняттях фізичною культурою активно слід використовувати *змагальний метод*, що передбачає виконання вправ у формі змагань з метою підвищення рівня підготовленості студентів. Проте, обов'язковою умовою є їх підготовленість до виконання тих вправ, у яких вони повинні змагатися. Відзначимо, що змагальний метод виявляється у вигляді офіційних змагань різного рівня; як елемент організації будь-якого фізкультурно-спортивного заняття. Крім того, змагальний метод дозволяє стимулювати максимальний прояв рухових здібностей і виявляти рівень їх розвитку, оцінювати якість володіння руховими діями, забезпечувати

максимальне фізичне навантаження, сприяти вихованню вольових якостей студентів [1; 2].

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичних джерел, вивчення практики викладання фізичної культури у студентів ВНЗ дозволяє відзначити широке коло методів фізичного виховання. Однак, знання їх сутності мають бути доповнені знаннями щодо особливостей їх раціонального застосування на різних видах занять.

Література:

1. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
2. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
5. Чупрова Е. Д. Организация занятия по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чупрова ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 76 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2004. – 55–56 с.