

**ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗААУДИТОРНІЙ
СПОРТИВНО-МАСОВІЙ РОБОТІ**

Надія Довгань,
*доктор педагогічних наук, професор,
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили, Миколаїв, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>*

Анотація. У публікації здійснено короткий огляд методів формування фізичної культури студентської молоді у позааудиторній роботі. Зокрема, наголошено на трьох групах методів: набуття та оволодіння знаннями; оволодіння руховими вміннями та навичками; вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей.

Ключові слова: фізична культура, методи, позааудиторна робота, студентська молодь

Abstracts. The publication provides a brief overview of the methods of forming physical culture of students in extracurricular activities. In particular, three groups of methods are emphasized: acquisition and mastery of knowledge; mastery of motor skills; improvement of motor skills and development of physical abilities.

Keywords: physical culture, methods, extracurricular work, student youth

У сучасних умовах розвитку вищої освіти фізична культура та спорт мають вагомe соціально-економічне значення для суспільства у цілому та окремого студента зокрема. 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.

Метод формування фізичної культури студентської молоді визначаємо як впорядковану сукупність використання засобів фізичної культури в процесі формування фізичної досконалості особистості.

Пропонуємо комплекс методів формування фізичної культури студентської молоді в позааудиторній роботі, основу якого склали запропоновані Ю. Курамшиним та В. Петровским класифікації (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.

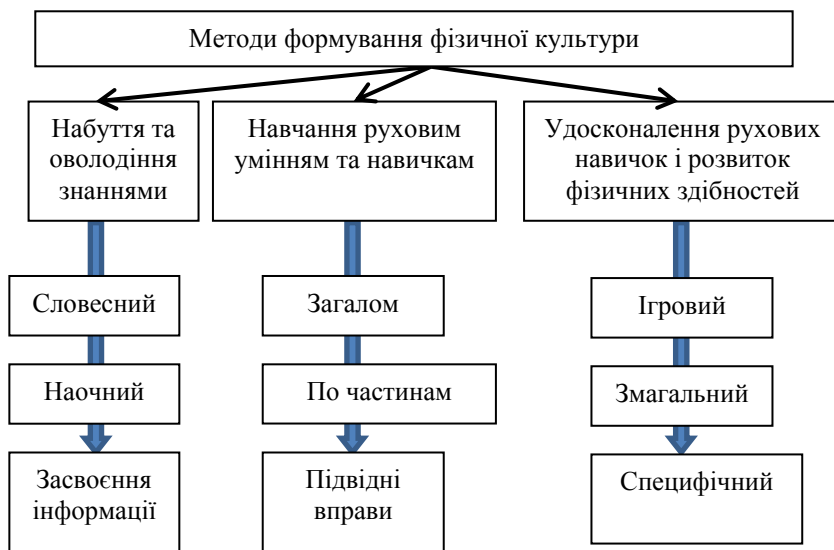


Рис. 1. Методи формування фізичної культури студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи

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. Позитивом 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 студентові 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 ЗВО, а також у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

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

Здоров'я та освіта XXI століття / Health and Education XXI

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА
ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ, ЕКОЛОГІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



**НАУКОВО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ /
SCIENTIFIC AND INFORMATIONAL SUPPORT
OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS
IN CRISIS CONDITIONS**

*Матеріали
II науково-практичного семінару*

*20 березня 2025 року
м. Київ*

УДК 378:37.091.12

*Рекомендовано до друку Вченою радою
гуманітарно-педагогічного факультету
Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол № 9 від 17 травня 2025 року)*

Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах: матеріали II науково-практичного семінару (20 березня 2025 року, м. Київ); відп. ред. і укл. Н. О. Терентьєва. Київ: Редакційно-видавничий відділ НУБіП України, 2025. 252 с.

Відповідальний редактор і укладач:

Терентьєва Н. О., доктор педагогічних наук, професор [Національний університет біоресурсів і природокористування України]

Рецензенти:

Бахмат Н. В., доктор педагогічних наук, професор [Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка]

Білик В. Г., доктор педагогічних наук, професор [Український державний університет імені Михайла Драгоманова]

ISBN 978-617-8598-13-6

Збірник репрезентує авторські матеріали, представлені в рамках проведення II науково-практичного семінару з міжнародною участю «Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах», які органічно розкривають різні аспекти окресленої проблематики.

Матеріали стануть у нагоді науковим, науково-педагогічним, педагогічним, медичним працівникам, фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, здобувачам усіх рівнів вищої освіти, учителям-практикам і керівникам закладів освіти.

© Автори публікацій, 2025

© НУБіП України, 2025