

УДК 378:796

Василь Ягулов,доктор педагогічних наук, професор,
ORCID ID 0000-0002-8956-3170**Валентина Свистун,**доктор педагогічних наук, професор,
ORCID ID 0000-0002-7934-023X**Дмитро Погребняк,**кандидат педагогічних наук,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського, м. Київ
ORCID ID 0000-0001-8364-663X
DOI: 10.33099/2617-1775/2021-02/328-343

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

У статті проаналізовано та систематизовано наукові і науково-методичні джерела щодо поняття «метод фізичного виховання майбутніх фахівців» та представлено авторську класифікацію методів фізичного виховання майбутніх фахівців у системі вищої освіти. Класифікацію здійснено за логікою опанування ними теоретичних знань у галузі фізичного виховання, формування, розвитку та вдосконалення фізичних навичок, умінь, здатностей, загальних і професійно важливих фізичних якостей. Виокремлено такі методи: усного викладення навчального матеріалу; обговорення навчального матеріалу, що вивчається; показу та демонстрації; практичний; самостійної роботи; контролю і самоконтролю.

Ключові слова: метод; метод фізичного виховання; методичний прийом; спосіб; класифікація; фізичне виховання.

Актуальність. Методи фізичного виховання студентів (курсантів, слухачів) (далі – студентів) як майбутніх фахівців у ЗВО є одним із важливих компонентів усього процесу їх фізичного виховання у процесі професійної підготовки, у тому числі й безпосередньо майбутніх офіцерів у ВВНЗ. Водночас фахівці фізичного виховання слушно зазначають, що «Єдиної науково обґрунтованої класифікації методів, які використовуються в педагогічному процесі, не існує» [15, 19].

Отже, проблема розуміння методів фізичного виховання майбутніх фахівців та їх класифікації є актуальною у теорії та методики як професійної педагогіки, так і фізичного виховання.

Аналіз результатів останніх досліджень. Як свідчать результати аналізу та узагальнення наукових джерел, одна з останніх тенденцій у класифікації методів фізичного виховання – це штучне відмовлення від загальних підходів до їх класифікації і перехід до простого перерахування переважно практичних методів фізичного виховання. Такий підхід міститься в підручниках і навчальних посібниках з теорії і методики фізичного виховання Л. П. Сергієнка, Б. М. Шияна, Ж. К. Холодова та В. С. Кузнецова, О. М. Худолія та багатьох інших вітчизняних і зарубіжних авторів. Наприклад, автори навчального посібника [14, 40-51] їх класифікують на методи суворої регламентованої вправи, метод гри, змагальний метод, а також загальнопедагогічні методи, які використовуються в фізичному вихованні. Такий підхід характерний, на жаль, для більшості науковців і

фахівців із фізичного виховання.

Мета статті – проаналізувати та обґрунтувати зміст поняття «методи фізичного виховання майбутніх фахівців» і класифікувати ці методи.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених дослідницьких завдань використано аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел, класифікацію та конкретизацію досліджуваного педагогічного явища.

Виклад основного дослідницького матеріалу. Фізичне виховання в системі вищої освіти – вид виховання та важлива складова професійної підготовки майбутніх фахівців, що спрямована на опанування ними знаннями в галузі фізичної культури, формування цінностей і мотивації цілеспрямованого зайняття фізичною культурою, формування, розвиток і вдосконалення загальних і професійно важливих фізичних якостей і здатностей, зміцнення їх здоров'я. Слід виокремити загальну (неспеціалізоване фізичне виховання, зміст якого орієнтований на створення широких загальних фізичних передумов успішної діяльності в самих різних видах професійної діяльності) і спеціальну (цілеспрямоване формування та розвиток професійно важливих фізичних якостей і здатностей, які необхідні для конкретної професійної діяльності) фізичну підготовку. Її результатом має бути фізична підготовленість майбутнього фахівця до професійної діяльності, що відображає рівень сформованості, розвиненості та вдосконаленості його професійно важливих фізичних якостей і здатностей, наприклад, як офіцера.

Для досягнення цієї мети необхідно відповідні методи фізичного виховання майбутніх фахівців. Але, як показують результати нашого аналізу та узагальнення наукових джерел, підручників і навчальних посібників із теорії та методики фізичного виховання, чіткого їх визначення та узгодженої науково обґрунтованої класифікації, на жаль, не має. Наприклад, у наукових джерелах маються таке визначення: «Метод – це спосіб вирішення педагогічного завдання за допомогою обраних для цього засобів. Із ним тісно пов'язаний і такий спеціальний термін як «методичний прийом». Це не що інше, як окрема варіація вирішення педагогічного завдання в рамках даного методу» [2, 167]. Тут та інших дефініціях поняття «метод фізичного виховання» визначається через спосіб, що достатньо некоректно, оскільки поняття «метод» і «спосіб» за своїм змістом нетотожні та не являються синонімами. У зв'язку з цим необхідна конкретизація поняття «метод фізичного виховання», а також наукова класифікацію цих методів у фізичному вихованні майбутніх фахівців. Так, згідно зі Новим тлумачним словником української мови поняття «спосіб» трактується так: «1. Певна дія, прийом або система прийомів, яка дає можливість зробити, здійснити що-небудь, досягти чогось... 2. Те, що служить знаряддям, засобом і т. ін. у якій-небудь справі, дії» [5, 390].

Вважаємо, що метод у педагогіці – це система педагогічних – виховних, навчальних, формувальних, розвивальних та інших – дій, прийомів і засобів спільної діяльності педагогів і вихованців у процесі вирішення конкретного педагогічного завдання – виховного, навчального, формувального, розвивального, самовдосконалення. Назва конкретного методу визначається за провідним методичним прийомом, який використовується на певному

навчально-виховному заході [17], у тому числі й зі фізичного виховання. Так, О. М. Худолій вважає, що «Метод – це система дій вчителя в процесі викладання та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу» [115, 19] і наголошує, що «...усередині кожного методу використовуються його різноманітні методичні прийоми. Поза методом прийом утрачає своє значення. Прийом дозволяє застосувати відповідний метод у конкретних умовах. При тому самому методі реалізація його може здійснюватися різними прийомами. Саме тому той чи інший метод використовується у рішенні найрізноманітніших дидактичних завдань на будь-якому етапі навчання й у роботі з будь-яким контингентом дітей. Причому, чим багатший запас методичних прийомів, тим ширше діапазон застосування методу...» [15, 19]. Але «система дій вчителя в процесі викладання та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу» – це не метод, а процес навчання.

Більш-менш обґрунтоване визначення методів фізичного виховання дають Е. С. Вільчковський та О. І. Куро, які вважають, що метод – це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання. Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу. Методичний прийом – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання [11].

Окремі науковці під методами фізичного виховання розуміють тільки способи застосування фізичних вправ [14, 40-51], що є вкрай примітивним.

Метод фізичного виховання майбутніх фахівців – це, на нашу думку, сукупність методичних прийомів, способів і засобів спільної, впорядкованої та взаємопов'язаної діяльності педагогів і студентів (курсантів), спрямована на оволодіння майбутніми фахівцями системою знань із фізичного виховання, формування, розвиток і вдосконалення в них професійно важливих фізичних якостей, навичок, умінь і здатностей, необхідних для успішної професійної діяльності та здорового образу життя. Вважаємо, що кожен метод об'єднує однорідні способи та методичні прийоми, а також відповідні засоби спільної діяльності педагогів і студентів (курсантів), а характер реалізації провідного методичного прийому на конкретному виді навчального заняття визначає назву конкретного методу, наприклад, практичного. Відповідно до конкретних дидактичних і виховних, формувальних і розвивальних завдань й умов фізичного виховання майбутніх фахівців кожен метод реалізується за допомогою конкретних видів навчальних занять і виховних заходів, а конкретне навчальне заняття складається зі сукупності однорідних методичних прийомів і способів, а також засобів, які використовує педагог для досягнення його цілей. Відповідно, методичний прийом – це конкретний спосіб реалізації певної ідеї, частини, методичного задуму певного виду навчального заняття відповідно до завдань фізичного виховання, а кожен метод фізичного виховання складається зі сукупності однорідних методичних прийомів, а назва методу визначається за провідним методичним прийомом конкретного методу.

Вважаємо, що кожен метод фізичного виховання складається зі різних

видів навчальних занять, наприклад, фізичне виховання неможливе без лекцій, обговорення навчального матеріалу, показу, демонстрації, практичних і контрольних занять і заходів, які включають, у свою чергу, різноманітні концептуальні підходи, провідні ідеї, принципи, методики, методичні прийоми, способи і засоби їх організації та проведення. Саме тому зміст того чи іншого методу включає сукупність однорідних методичних прийомів і способів спільної діяльності педагогів і студентів для розв'язання певних навчально-виховних завдань у фізичному вихованні майбутніх фахівців на будь-якому етапі їх професійної підготовки. Причому, чим багатший вибір різнорідних методичних прийомів, способів і засобів їх фізичного виховання, тим ширше діапазон застосування конкретного методу, наприклад, практичного. Водночас кожен методичний прийом, наприклад, інструктаж або показ, використовується регулярно у різних методах фізичного виховання і застосовується набагато частіше ніж як метод.

Авторську концепцію, ієрархію виховних і навчальних цілей, систему принципів, методів, методичних прийомів фізичного виховання, специфіки організації конкретного навчального заняття, засобів, які використовуються для розв'язання конкретних завдань фізичного виховання, прийнято називати **методикою реалізації конкретного методу та виду навчального заняття**. Водночас вважаємо, що, по-перше, на навчальних заняттях зі фізичного виховання необхідно, на нашу думку, використовувати не тільки специфічні методи фізичного виховання, а й загальнопедагогічні; а по-друге, штучне відокремлення методів фізичного виховання від загальнопедагогічних методів вважаємо науково недоцільним і помилковим, оскільки, з одного боку, саме поняття «виховання» є базовим для педагогічної науки, а з іншого – фізичне виховання є одним із напрямів виховання громадян України, у тому числі безпосередньо й професійного.

Отже, проблема систематизації та класифікації методів фізичного виховання майбутніх фахівців є актуальною у професійній педагогіці, теорії та методиці фізичного виховання на всіх рівнях освіти. Для цього необхідно використовувати їх класифікацію за певною ознакою, що передбачає їх упорядкування як системи за конкретним критерієм. Водночас у педагогічній науці мають бути різноманітні варіанти їх класифікації. Наприклад автори [2, 168] їх класифікують так:

1) методи організації навчально-виховної роботи: фронтальний метод; груповий метод; індивідуальний метод; стаційний метод;

2) методи виховання: методи переконання; методи формування громадської поведінки; методи стимулювання поведінки та діяльності;

3) методи навчання і розвитку фізичних якостей: а) методи слова (пояснення, розповідь, бесіда, команда, розпорядження, супровідні пояснення, словесні звіти, самозвіти, самопроговорення, самонавіювання); б) методи наочного сприйняття (метод показу, метод демонстрації, метод ілюстрації); в) практичні методи або методи вправління чи фізичні вправи: методи навчання руховим діям (метод розучування рухової дії частинами) і методи розвитку фізичних якостей (метод розучування рухової дії в цілому: повторний,

інтервальний, рівномірний і змінний методи);

4) методи контролю і самоконтролю: методи усного контролю і самоконтролю: а) за способами організації: індивідуального опитування; фронтального опитування; усних заліків; усних екзаменів; програмованого опитування; усного самоконтролю; б) за методами письмового контролю і самоконтролю (методи: контрольних письмових робіт; письмових заліків; письмових екзаменів; програмованих письмових робіт; письмового самоконтролю); в) за методами контролю, які ґрунтуються на рухових завданнях (методи, які ґрунтуються на рухових завданнях: прийому навчальних нормативів (найчастіше оцінюється рівень розвитку фізичних якостей); практичних заліків (найчастіше оцінюється рівень володіння технікою рухових дій); практичних екзаменів (як правило, оцінюється і рівень розвитку фізичних якостей, і рівень володіння технікою виконання рухових дій); тестування (найчастіше оцінюється рівень розвитку фізичних якостей) [2, 168].

Ж.К. Холодов і В.С. Кузнецов класифікують на специфічні (характерні тільки для фізичного виховання: методи суворо регламентованих вправ; ігровий метод; змагальний метод) і загальнопедагогічні (використовуються у всіх випадках навчання і виховання: словесний метод; метод наочного впливу) методи фізичного виховання [14, 40-51].

Е. С. Вільчковський та О. І. Куро пропонують таку класифікацію: 1) наочні: показ, демонстрація: плакатів, малюнків, діафільмів, предметних посібників (шарнірних моделей), звукові та зорові, підрахунки, зорові; 2) словесні: пояснення, розповідь, бесіда, оцінка, команда та розпорядження; 3) практичні: розучування частинами, розучування цілого, практична допомога, ігровий і змагальний [11], а система методів фізичного виховання включає, на думку Л. П. Сергієнка, специфічні (суворо регламентованої вправи; ігровий; змагальний) і загальнопедагогічні (словесні; наочні) методи [9].

На думку окремих науковців, «Для вирішення конкретних завдань навчальних занять зі фізичної культури використовуються методи регламентованих вправ; ігровий метод; змагальний метод; словесні та сенсорні методи» [12, 5].

У Вінницькому державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського виокремлюють практичні методи (методи навчання рухових дій; методи вдосконалення і закріплення рухових дій; методи вдосконалення фізичних якостей), методи використання слова та методи демонстрації [5]. Таку саму класифікацію дають О. О. Кошелева, Ю. М. Михайленко: 1) методи словесного впливу (розповідь, опис, пояснення, команда, розпорядження, вказівка, бесіда та ін.); 2) методи наочного впливу (методи зорової, слухової, рухової наочності і методи термінової інформації); 3) практичні методи фізичного виховання: методи, спрямовані на навчання рухових дій (метод цілісного розучування рухової дії і метод навчання діям по частинах); методи, переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок: ігровий метод, змагальний метод і методи, пов'язані з точним нормуванням і регулюванням навантаження [4, 29-30].

На думку О. М. Худолія, «...методи, які використовуються у фізичному

вихованні, можуть бути розподілені на три групи: методи фізичної вправи, методи слова і методи показу» [15, 26]. Методи фізичної вправи складаються зі методу суворо-регламентованої вправи, ігрового методу та змагального методу, методи слова – розповіді, опису, пояснення, бесіди, розбору, завдання, оцінки, команди та підрахунку, а методи показу – показу та демонстрації.

Ю. Ф. Курамшин і В. В. Петровський на основі використання функціонального підходу пропонують класифікувати методи фізичного виховання за спрямованістю на набуття знань; оволодіння руховими вміннями і навичками; удосконалення рухових навичок і розвиток рухових здатностей; нормування і управління навантаженням [10, 111-135].

Одна з останніх тенденцій у класифікації методів – це відмовлення від надуманих побудов і перехід до простого перерахування методів (Л. П. Сергієнко [9], Б. М. Шиян [16]).

Отже, вищевикладений аналіз, узагальнення та систематизація наукових поглядів щодо розуміння методів фізичного виховання та їх класифікації свідчать, що, по-перше, ця педагогічна проблема науковцями недостатньо усвідомлена та не розв'язана; по-друге, наявні класифікації несистемні, комплексно не охоплюють всі методи фізичного виховання – від словесних до діагностувальних; по-третє, не містять основні види навчальних занять, які організовуються у процесі фізичного виховання майбутніх фахівців.

Пропонуємо на основі дотримання вимог, провідних ідей і принципів системно-функціонального, суб'єктно-діяльнісного та компетентнісного підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців у ЗВО та з урахуванням її мети, завдань, змісту, основних видів навчальних занять і заходів їх фізичного виховання у процесі професійної підготовки **пропонуємо класифікувати методи фізичного виховання** за логікою опанування ними теоретичних знань у галузі фізичного виховання, формування, розвитку та вдосконалення фізичних навичок, умінь, здатностей, загальних і професійно важливих фізичних якостей наступним чином: 1) метод усного викладення навчального матеріалу (лекція, розповідь, опис, пояснення та ін.); 2) метод обговорення навчального матеріалу, що вивчається (семінар, бесіда та ін.); 3) метод показу та демонстрації; 4) практичний метод (суворо-регламентовані вправи, ігрові і змагальні); 5) метод самостійної роботи (під керівництвом викладача та самостійно студентами); 6) метод контролю (залік, екзамен тощо) і самоконтролю.

Метод усного викладення навчального матеріалу, який умовно можна об'єднати в такі види навчальних занять і виховних заходів: лекція, розповідь, опис і пояснення, де слово використовується як засіб передачі знань зі теорії та методики фізичного виховання.

Метод обговорення навчального матеріалу, що вивчається – семінар, бесіда тощо, які використовуються для закріплення та систематизації теоретичних і практичних знань студентів у сфері фізичного виховання.

Метод показу та демонстрації, який використовується практично на всіх видах навчальних занять для наочного впливу на студентів. Він передбачає максимальне залучення різних їх рецепторів до пізнання явищ фізичної

культури – зору, слуху, рухових, кінестезичних тощо. Це, наприклад, зорова, слухова та рухова види наочності.

За допомогою методичних прийомів зорової наочності можна оцінювати і коригувати просторові характеристики фізичних дій студентів. Гірше оцінюються зором часові і динамічні характеристики. У практиці фізичного виховання застосовуються різні форми зорової наочності – одні допомагають передачі знань студентам про рух, інші – сприяють безпосередньому управлінню рухами.

Розглянемо основні методичні прийоми показу та демонстрації. Безпосередній показ (демонстрація) рухів, який може мати різний характер. Наприклад, для створення загального цілісного уявлення про нову рухову дію потрібний зразковий показ. У цьому випадку дія демонструється в його досконалому виконанні. При розучуванні складної дії така форма показу не завжди застосовується через неможливість детально розглянути дію, що демонструється. В цьому випадку використовується так званий адаптований показ, при якому зручніше розглянути деталі техніки. Рухи демонструють уповільнено і за можливістю виразно шляхом виокремлення окремих положень тіла зупинками. Основна вимога при організації показу – забезпечувати студентам зручні умови для спостереження.

Демонстрація наочних посібників. Демонстрація, наприклад, рухових дій може здійснюватися за допомогою відеозаписів, фотографій, різних схем – креслень, графіків, малюнків та ін. Зорове орієнтування – це методичні прийоми, що допомагають правильно виконувати студентам рухи в просторі і часі. Для цього можуть використовуватися предмети або розмітка для орієнтування рухів. Слухове (звукове) орієнтування допомагає студентам уточнювати просторово-часові і часові характеристики рухів. Заздалегідь зумовленими звуковими сигналами можна підказати момент головного зусилля або початку будь-якої фази рухів, наприклад, момент управління тілом при стрибку у воду або згинання тіла при виконанні гімнастичного елемента на снаряді. За допомогою звукової наочності добре засвоюється ритм рухових дій. Його можна «простукати» заздалегідь або в процесі виконання дії. Прикладами рухової наочності є спрямована допомога при русі – примусове «проведення по руху». Допомагає навчання рухам також прийом фіксації положень тіла або його частин в окремі моменти рухової дії, наприклад, фіксація положення правильної посадки у ковзанні, фіксація положення руки перед фінальним зусиллям при навчанні метання гранати. Він використовується для фіксації правильних положень студента в порівнянні з неправильним.

Основним специфічним методом фізичного виховання є **практичний метод**, підвалину якого складають, на думку науковців, різноманітні фізичні вправи: «Основним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи, так як фізична вправа є вирішальним не лише засобом, а й способом досягнення мети фізичного виховання. Формування методу фізичної вправи історично йшло по трьом напрямкам, у результаті склалися три типи методів: суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний» [15, 20].

За Б. М. Шияном, до практичних методів належать навчання руховим діям,

удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий і змагальний) і тренування (безперервний, інтервальний, комбінований) [16].

Фізичні вправи спрямовані на практичну реалізацію завдань фізичного виховання студентів і представляють собою рухові дії, за допомогою яких відбувається оволодіння руховими навичками та вміннями. Фізична вправа – це сукупність специфічних методичних прийомів фізичного виховання, за допомогою якої вирішуються його виховні, навчальні, формувальні, розвивальні та оздоровчі завдання студентів як майбутніх фахівців. Вона означає можливість багаторазового повторення ними дії у вигляді переміщення тіла і його частин у просторі і часі. При виконанні окремо взятої фізичної вправи практично неможливо досягти педагогічних цілей, формувального і розвивального ефекту. Необхідно багаторазове повторення вправи для того, щоб формувати навичку, вдосконалити рух, формувати та розвинути фізичні якості, набути певні фізичні вміння.

У теорії та методиці фізичного виховання створений низку класифікацій фізичних вправ. Найбільш популярні з них такі:

1. За цільовою спрямованістю: загальнорозвивальні, спортивні, відновлювальні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні, професійно-прикладні та ін. Тут доцільно додати формувальні вправи.

2. За їх переважним впливом на розвиток окремих фізичних якостей: вправи для розвитку швидкісних, силових, швидко-силових, координаційних здатностей, витривалості, гнучкості. Тут доцільно також додати вправи для формування фізичних якостей студентів як майбутніх фахівців, оскільки можна розвивати тільки те, що вже сформовано.

3. За переважним проявом певних рухових навичок і вмінь: акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, металні вправи та ін.

4. За структурою рухів: циклічні (біг, ходьба, плавання, веслування, пересування на велосипедах, лижах, ковзанах та ін.), ациклічні (метання, стрибки, ривок і поштовх штанги, гімнастичні вправи) і змішані.

5. За впливом на розвиток окремих м'язових груп: для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового пояса, плеча, передпліччя, кисті, таза, стегна, гомілки і стопи.

6. За особливостями режиму роботи м'язів: динамічні, статичні, комбіновані.

7. За відмінністю механізмів енергозабезпечення, м'язової діяльності, що беруть участь у вправі: вправи аеробного характеру; анаеробного характеру; аеробно-анаеробні вправи чи змішаного характеру.

8. За інтенсивністю роботи: вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, помірно або малої інтенсивності.

9. За їх роллю у вирішенні навчально-виховних завдань щодо студентів:

основні вправи, які є предметом навчання відповідно до вимог програм фізичного виховання конкретних майбутніх фахівців або конкретного виду спорту;

підготовчі, за допомогою яких у студентів розвивають необхідні для виконання основного вправи фізичні якості;

вправи, за допомогою яких студентам легше засвоїти техніку складних за структурою основних вправ.

Окрім цієї класифікації існують й інші. Наприклад, за впливом на різні системи і функції організму; за ознакою снаряда; за предметними формами застосування; за кількістю тих, які виконують вправи.

Залежно від способу освоєння структури рухової дії в процесі розучування, методичні прийоми підрозділяють на розчленовані вправи та цілісної вправи. Способи розчленованої вправи припускають його розділ на частини з послідовним їх об'єднанням по мірі засвоєння в цілісну дію. Вони застосовуються в таких випадках: 1) при розучуванні складно-координаційних рухових дій, коли немає можливості опанувати їх цілісно; 2) коли вправа складається з великої кількості дій, органічно мало при цьому взаємопов'язаних між собою; 3) коли вправа виконується так швидко, що не можна вивчити і вдосконалити його окремі частини; 4) коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним, якщо попередньо не вивчити його елементи; 5) коли необхідно забезпечувати швидкий успіх в навчальній діяльності студентів для того, щоб підтримати інтерес до неї.

Позитивною рисою практичного методу є те, що він дозволяє послідовно концентрувати увагу студентів на окремих рухах, водночас зменшувати кількість рухових завдань, які необхідно вирішувати водночас, оскільки зменшуємо час на навчальну діяльність. Недоліком є те, що при розучуванні окремої частини вправи формуються умовно-рефлекторні зв'язки на окремі рухи, порушується ритмічна її структура. Відповідно слід пам'ятати, що перехід від методичного прийому розучування по частинах до цілісного розучування дії має бути своєчасним.

Метод самостійної роботи, який може організовуватися як під керівництвом викладача, так самостійно студентами [18], а Т. Г. Овчаренко звертає увагу на створення системи самостійної роботи студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» [4]. «Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити практичні заняття під контролем викладача, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком можливо. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті» [6, 2482]. Н. Ю. Довгань звертає увагу на фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи та створення для цього відповідної системи. Вона складається зі «цільового, концептуального, прогностичного, формувального, результативного блоків...» [1, 254-257].

У фізичному вихованні набагато важливіше самостійна робота студентів над формуванням і вдосконаленням певних професійно важливих фізичних якостей, над своїм фізичним розвитком і вдосконаленням, а також досягнення суттєвих фізичних і спортивних результатів ніж планові навчальні заняття.

Таким чином формується культура фізичного самовиховання майбутнього фахівця. У зв'язку з цим це великий резерв, який хоча і не може замінити практичні заняття під керівництвом викладача, але самостійна робота суттєво доповнює обсяг фізичних навантажень студентів різної спрямованості, а також дає можливість творчого набуття навичок і вмінь самостійної роботи над власним здоров'ям і його зміцненням, над загальною та вузько спрямованою фізичною підготовленістю для конкретного виду професійної діяльності.

Отже, самостійна робота студентів є важливою, а практично – і вирішальною складовою їх фізичного виховання, оскільки вона суттєво підвищує їх фізичну активність, формує у них культуру самостійної роботи щодо зміцнення свого здоров'я й покращення фізичної підготовленості як майбутнього фахівця. Наприклад, індивідуальні (домашні) завдання з фізичної підготовки мають стати необхідною умовою виконання самостійної роботи студентами, а головним критерієм контролювання та оцінювання за виконанням ними самостійної роботи є позитивні результати та зрушення у загальній і спеціальній фізичній підготовленості як майбутніх фахівців, сформованість цінностей і мотивації зайняття систематично фізичною культурою і спортом.

Основними формами індивідуальних занять є такі: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, формування, розвиток і вдосконалення певних рухових якостей і дій; щоденна ранкова фізична зарядка; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ із усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, різних видів витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах. У фізичному вихованні студентів особливе місце займає їх фізичне самовиховання – свідомо цілеспрямована, планомірна, послідовна, системна та систематична їх фізична роботи над собою, яка спрямована на формування та дотримання цінностей і правил фізичної культури та здорового способу життя.

До організаційних форм самостійних групових занять належать різноманітні спортивні ігри, туристичні походи, змагання зі різних видів спорту та ін. Методично обґрунтоване їх організація, наприклад, спортивних ігор сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, поліпшенню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму, здатність працювати в команді, формуванню, розвитку і вдосконаленню певних професійно важливих фізичних якостей, зокрема, таких професійно важливих якостей: витривалість, організованість, сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість, згуртованість, лідерські якості тощо.

Отже, самостійна робота студентів із фізичного виховання є одним із важливих, а іноді і вирішальних його методів. Основною її метою є формування, розвиток і вдосконалення певних фізичних навичок і вмінь, набуття культури дотримання здорового способу життя, цілеспрямоване формування, розвиток і вдосконалення певних фізичних, особливо професійно важливих якостей у вільний час від обов'язкових за розкладом навчальних

занять.

Метод контролю (залік, екзамен) і **самоконтролю**. У фізичному вихованні розрізняють контроль, який здійснюється педагогом – педагогічний контроль, і самоконтроль – студентами.

Педагогічний контроль охоплює повністю процес і результат фізичного виховання студентів, що здійснюється з використанням спеціальних засобів і методів. Він спрямований на з'ясування результативності системи чинників впливу на студентів і контролювання їх фізичного стану, а також для з'ясування ефекту від занять фізичною культурою. Він має виявити співвідношення впливу фізичного виховання та його ефекту, дати можливість об'єктивно оцінювати відповідність або невідповідність отриманих результатів запланованим. Але педагогічний контроль у фізичному вихованні має бути тісно пов'язаний з медико-біологічним контролем.

Фізкультурний самоконтроль – форма контролю, де його суб'єктом виступає сам студент, який здійснює самостереження, самоаналіз і самооцінювання власного фізичного стану, сформованості, розвиненості та вдосконаленості певних фізичних якостей, навичок, умінь і здатностей. Він може здійснюватися безпосередньо в процесі навчальних і позанавчальних занять, у загальному режимі життєдіяльності студентів. У процесі виконання фізичних вправ самоконтроль з боку студента передбачає самостійне оцінювання ним своєї готовності до їх виконання, поточний контроль за основними параметрами виконуваних рухів – зусилля, ритму, амплітуди, траєкторії, усвідомлення та сприйняття їх ключових моментів, а коли потрібно – корегування певних дій, самооцінювання рівня фізичних навантажень та його своєчасне корегування.

Самоконтроль в інтервалах між навчальними заняттями також спрямований на оцінювання студентами проходження відновних процесів, аналіз і з'ясування свого самопочуття, психічне налаштування на наступне заняття.

У цілому самоконтроль і самооцінювання студентів сприяють вирішенню таких завдань: зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та загальної працездатності організму; залученню до регулярних занять фізичною культурою і спортом; знайомленню із санітарно-гігієнічними вимогами користування природними засобами загартування; формуванню культури дотримання розумного та раціонального режиму навчальної (трудової) діяльності та спортом; вихованню культури самоуправління та самоорганізації фізичного виховання та ін.

Методи контролю і самоконтролю такі:

а) за способами їх організації: індивідуальне та фронтальне опитування; усний залік та екзамен; програмоване опитування; усний самоконтроль;

б) за способами письмового контролю і самоконтролю: контрольні письмові роботи; письмовий залік і екзамен; програмована письмова робота; письмовий самоконтроль;

в) за способами контролю, які ґрунтуються на рухових завданнях:

прийоми та способи, які ґрунтуються на рухових завданнях: прийом

навчальних нормативів (найчастіше оцінюється рівень сформованості та розвиненості фізичних якостей);

практичний залік (оцінюється рівень володіння технікою рухових дій);

практичний екзамєн (оцінюється рівень сформованості та розвиненості фізичних якостей, а також рівень володіння технікою виконання рухових дій);

тестування (оцінюється рівень сформованості та розвиненості фізичних якостей).

Висновки.

1. Метод фізичного виховання майбутніх фахівців – це сукупність методичних прийомів, способів і засобів спільної, впорядкованої та взаємопов'язаної діяльності педагогів і студентів, спрямована на оволодіння майбутніми фахівцями системою знань із фізичного виховання, формування, розвитку і вдосконалення в них професійно важливих фізичних якостей, навичок, умінь і здатностей, необхідних для успішної професійної діяльності та здорового образу життя.

2. Запропоновано класифікувати методи фізичного виховання студентів за логікою опанування ними теоретичних знань у галузі фізичного виховання, формування, розвитку та вдосконалення фізичних навичок, умінь, здатностей, загальних і професійно важливих фізичних якостей так: метод усного викладення навчального матеріалу; метод обговорення навчального матеріалу, що вивчається; метод показу та демонстрації; 4) практичний метод; 5) метод самостійної роботи; метод контролю і самоконтролю.

Перспективні напрями подальших наукових пошуків – конкретизація і наповнення змістом кожного методу фізичного виховання курсантів – майбутніх офіцерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Довгань, Н. Ю. (2020). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь : Університет ДФС України, 328.

2. Івашенко, В. П., Безкопильний, О. П. (2005). Теорія і методика фізичного виховання : підручник ; в 2 ч. Черкаси : Вид-во ЦНТЕІ, Ч. 1, 420.

3. Королінська, С. В. (2017). Організація самостійної роботи студентів з фізичного виховання. *Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти*: матеріали всеукр. науково-практ. конф. (Харків, 28 квітня 2017 р.). Харків, 2482-2486.

4. Кошелева, О. О., Михайленко, Ю. М. (2020). Теорія і методика фізичного виховання. Дніпро : ПДАФКіС, Ч. 1, 67. Взято з URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-21-L1-20.pdf>.

5. Новий тлумачний словник української мови : в 3 т. К. : Аконіт, 2006. Т. 3 : П-Я, 864.

6. Овчаренко, Т. Г. (2002). Система самостійної роботи студентів у курсі “Теорія та методика фізичного виховання” : навч. посіб. Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 122.

7. Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» підготовки бакалаврів галузь знань 01 Освіта / Педагогіка зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Взято з URL: <http://vspu.edu.ua/content/img/education/prog/pr4/p40.pdf>.

8. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : учеб. пособ. / Р. А. Белов, Б. В. Сермеев, Н. А. Третьяков. К. : Вища школа, 1988, 208.
9. Сергієнко, Л. П. (2007). Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : «ОВС», 38-49.
10. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания : учеб. / Под ред. Т.Ю. Круцевич : в 2 т. К. : Олимпийская литература, 2003, Том 1, 111-135.
11. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підр. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
12. Фёдорова, Т. Ю., Морозова, Л. П. (2017). Особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в техническом университете. *Мир науки*: Интернет-журнал. Том 5, № 4. Взято з URL: <http://mir-nauki.com/PDF/29PDMN417.pdf>.
13. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А. А. Степанович, О. П. Безгребельна, О. З. Блавт та ін.] ; за ред. В. М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018, 496.
14. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. (2003). Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. 2-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 450.
15. Худолій, О. М. (2009). Методи фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. №1. Вчитель : журнал у журналі, 19-27.
16. Шиян, Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. ; в 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, Ч. 1, 138-166.
17. Ягупов, В. В. (2000). Класифікація методів навчання військовослужбовців. *Вісник Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г.Короленка*: Серія: педагогічні науки. Вип. 2 (10), 181-190.
18. Ягупов, В. В. (2000). Самостійна робота військовослужбовців як метод навчання. *Теорія та методика навчання та виховання* : зб. наук. пр. Вип. 6, 62-67.

REFERENCES

1. Dovhan, N. Yu. (2020). Fizychno vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoj sportyvno-masovoi roboty [Physical Education of Applicants for Higher Education by Means of Sports and Mass Work]: [monohrafiia] / N. Yu. Dovhan. Irpin : Universytet DFS Ukrainy, 328.
2. Ivashchenko, V. P., Bezcopylnyi, O. P. (2005). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and Methods of Physical Education] : pidruchnyk ; v 2 ch. Cherkasy : Vyd-vo TsNTEI, Ch. 1, 420.
3. Korolinska, S. V. (2017). Orhanizatsiia samostiinoi roboty studentiv z fizychnoho vykhovannia [Organization of Students` Independent Work in Physical Education. Development of the European Space through the Youth`s Eyes: Economic, Social and Legal aspects]. Rozvytok yevropeiskoho prostoru ochyma molodi: ekonomichni, sotsialni ta pravovi aspekty: materialy vseukr. naukovo-prakt. konf. (Kharkiv, 28 kvitnia 2017 r.). Kharkiv, 2482-2486.
4. Kosheleva, O. O., Mykhailenko, Yu. M. (2020). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and Methods of Physical Education]. Dnipro : PDAFKiS, Ch. 1, 67. Vziato z URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-21-L1-20.pdf>.
5. Novyi tlumachnyi slovnyk ukraïnskoi movy [New Explanatory Dictionary of the Ukrainian Language]: v 3 t. K. : Akonit, 2006. T. 3 : P-Ya, 864.
6. Ovcharenko, T. H. (2002). Systema samostiinoi roboty studentiv u kursi “Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia” [The System of Students` Independent Work in «Theory and Methods of Physical Education» Course]: navch. posib. Lutsk : RVV “Vezha” Volyn. derzh. un-t im. Lesi Ukrainky, 122.
7. Robocha prohrama oboviazkovoï navchalnoi dystsypliny «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia» pidhotovky bakalavriv haluz znan 01 Osvita [The Work Programme of «Theory and Methods of Physical Education» Compulsory Academic Discipline of Bachelors` Training. The

Knowledge Field – 01 Education / Pedagogy in Specialty 017 – Physical Culture and Sports] / Pedagogika zi spetsialnosti 017 – Fizychna kultura i sport. Vziato z URL: <http://vspu.edu.ua/content/img/education/prog/pr4/p40.pdf>.

8. Samostoiatelnye zaniatia studentov fizycheskoi kulturoi [Students` Self-study in Physical Culture] : ucheb. posob. / R. A. Belov, B. V. Sermeev, N. A. Tretiakov. K. : Vyshcha shkola, 1988, 208.

9. Serhienko, L. P. (2007). Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Workshop on the Theory and Methods of Physical Education] : navch. posib. Kharkiv : «OVS», 38-49.

10. Teoriia y metodyka fizycheskoho vospytania. Obshchye osnovy teoryy y metodyky fizycheskoho vospytania [Theory and Methods of Physical Education. General Principles of Theory and Methods of Physical Education] : ucheb. / Pod red. T.Iu. Krutsevych : v 2 t. K. : Olympyskaia lyteratura, 2003, Tom 1, 111-135.

11. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doskilnoho viku [Theory and Methods of Physical Education of Preschool Children] : pidr. / E. S. Vilchkovskiy, O. I. Kurok. Sumy : Universytetska knyha, 2019. 467 s.

12. Fëdorova, T. Yu., Morozova, L. P. (2017). Osobennosti prepodavaniya uchebnoi dystsypliny «Fizycheskaia kultura» v tekhnicheskoy unyversytete [Peculiarities of Teaching «Physical Culture» Discipline in Technical University]. Myr nauky: Ynternet-zhurnal. Tom 5, № 4. Vziato z URL: <http://mir-nauki.com/PDF/29PDMN417.pdf>.

13. Fizychno vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity [Physical Education in Higher Education Institutions] : navch. posib. / [kol. avt.: A. A. Stepanovych, O. P. Bezghrebelna, O. Z. Blavt ta in.] ; za red. V. M. Koriahina. Lviv : Lvivska politekhnik, 2018, 496.

14. Kholodov, Zh. K., Kuznetsov, B. C. (2003). Teoriia y metodyka fizycheskoho vospytania y sporta [Theory and Methods of Physical Education and Spots]: ucheb. posob. 2-e yzd., yspr. y dop. M. : Akademyia, 450.

15. Khudolii, O. M. (2009). Metody fizychnoho vykhovannia [Training Techniques of Physical Education. Theory and Methods of Physical Education]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 2009. №1. Vychytel : zhurnal u zhurnali, 19-27.

16. Shyian, B. M. (2001). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and Methods of Physical Education of Schoolchildren] : navch. posib. ; v 2-kh ch. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, Ch. 1, 138-166.

17. Yahupov, V. V. (2000). Klasyfikatsiia metodiv navchannia viiskovosluzhbovtiv [Classification of Training Methods for Military Personnel]. Visnyk Poltavskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni V.H. Korolenka: Seriya: pedahohichni nauky. Vyp. 2 (10), 181-190.

18. Yahupov, V. V. (2000). Samostiina robota viiskovosluzhbovtiv yak metod navchannia [Military Personnel Independent Work as a Training Method]. Teoriia ta metodyka navchannia ta vykhovannia : zb. nauk. pr. Vyp. 6, 62-67.

РЕЗЮМЕ

Василий Ягулов,

доктор педагогических наук, профессор,

Валентина Свистун,

доктор педагогических наук, профессор,

Дмитрий Погребняк,

кандидат педагогических наук

Национальный университет обороны Украины

имени Ивана Черняховского, г. Киев

Методы физического воспитания будущих специалистов в заведениях высшего образования и их классификация

В статье проанализировано и систематизировано научные и научно-методические источники, которые касаются понятия «метод физического воспитания» и представлено авторскую классификацию методов физического воспитания будущих специалистов в системе высшего образования. Классификацию осуществлено согласно логики овладения ими теоретических знаний в области физического воспитания, формирования, развития и совершенствования физических навыков, умений, способностей, общих и профессионально важных качеств. Выделено такие методы: устного изложение учебного материала; обсуждения учебного материала, который изучается; показа и демонстрации; практический; самостоятельной работы; контроля и самоконтроля.

Ключевые слова: метод; метод физического воспитания; методический прием; способ; классификация; физическое воспитание.

SUMMARY

Vasyl Yahupov,

Doctor of pedagogical science, professor,

Valentyna Svystyn,

Doctor of pedagogical science, professor,

Dmytro Pohrebniak,

Candidate of pedagogical science,

National Defence University of Ukraine

named after Ivan Cherniakhovskyi

Methods of physical education of future specialists in the high educational institutions and their classification

Introduction – justification of the concept of «method of physical education of future professionals» and classification of methods of physical education of future professionals.

The purpose is to analyze and justify the meaning of the concept «methods of physical education of future professionals» and to classify these methods.

Methods. Analysis, generalization and systematization of scientific sources, classification and specification.

Results. It was given the definition of the term «method of physical education of future professionals» as a set of methodological techniques, methods and means of joint, teachers' and students' ordered and interconnected activities, aimed at mastering a system of knowledge on physical education by future professionals, formation, development and improvement of their professionally important physical qualities, skills, abilities and capabilities necessary for successful professional activity and healthy lifestyle. The classification of methods of physical education is carried out.

Originality. The scientific novelty of the article is to specify the content of the «method of physical education of future professionals» definition and their classification according to the requirements of competence, subject-oriented and system approaches, and practical meaning - the possibility of introduction of modern classification of methods of physical education of future professionals in higher education.

Conclusion. The method of physical education of future specialists is a set of methodical techniques, methods, ways and means of joint, ordered and interconnected teachers' and students' activity directed on mastering of system of knowledge on physical education, formation, development and improvement of professionally important physical qualities, skills, abilities and capabilities necessary for successful professional activity and healthy lifestyle by future specialists.

They are classified on method of oral presentation of educational material; the method of discussing the educational material; method of display and demonstration; practical method; method of independent work; method of control and self-control. Promising areas of further

research – concretization and providing content to each method of physical education of cadets – future officers.

Key words: *methods; method of physical education; methodical reception; way; classification; physical education.*