

УДК 796.011.3:373.62

Стадник В.В.,
кандидат фіз.-вих., доцент
Боровик Ю.І.,
старший викладач
Смірнова Л.М.,
старший викладач
Зелікова Т.І.,
старший викладач
Куспиш О.В.
викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

ІННОВАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ФОРМАХ

У статті розглянуто питання фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах. Науковим пошуком виявлено та обґрунтовано інноваційні основи підвищення ефекту цього процесу у термін навчання у закладах вищої освіти. Запропоновані розробки з урахуванням викликів часу, скеровані на модернізацію фізичного виховання у заняттях у позааудиторний час. За результатами розвідки виокремлено: інтерактивні технології фізичного виховання, оптимізація процесу, особистісно зорієнтований підхід, використання індивідуалізації та диференціації у заняттях, індивідуального вибору видів фізичної активності, організацію фізкультурно-оздоровчих масових заходів за участю студентів у вільний від навчання час. Вважаймо, що втілення запропонованих новацій у практичну діяльність сприятиме успішному фізичному вихованню студентів у позаакадемічних формах занять.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, позаакадемічна форма, інновації, ефективність.

Стадник В.В., Боровик Ю.І., Смирнова Л.М., Зелікова Т.І., Куспиш А.В. Инновации по повышению эффекта физического воспитания студентов во внеакадемических формах. В статье рассмотрены вопросы физического воспитания студентов во внеакадемических формах. Научным поиском обнаружено и обосновано инновационные основы повышения эффекта этого процесса во время обучения в учреждениях высшего образования. Предложенные разработки, с учетом вызовов времени, направленные на модернизацию физического воспитания в занятиях во внеакадемическое время. По результатам разведки выделены: интерактивные технологии физического воспитания, оптимизация процесса, личностно ориентированный подход, использование индивидуализации и дифференциации в занятиях, индивидуального выбора видов физической активности, организацию физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий с участием студентов в свободное от учебы время. Воплощение предложенных новацій в практическую деятельность будет способствовать успешному физическому воспитанию студентов во внеакадемических формах занятий.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, внеакадемическая форма, инновации, эффективность.

Stadnik V., Borovik Yu., Smirnova L., Zelikova T., Kuspish A. Innovations to improve the effect of extra-curriculum activities for universities students physical education. The global technological development necessitates significant changes in all aspects of the organization of physical education, which is defined as a possible direction for improving the quality and efficiency of this process in universities, in line with the advancement of time. A modernization of classes in non-academic forms fits into the general strategy of improving the quality of physical education, aimed at satisfying the needs of students is considered. The purpose of the work is to identify and substantiate innovative bases for increasing the effect of extra-curriculum activities for universities students physical education. Methods of research: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the problem under study, generalization of data of scientific-methodical and special literature. We proving the necessity of mastering innovations and introducing innovations into extra-curriculum activities for universities students physical education, note that we do not consider individual innovations as individual improvements. The innovations include innovations in which the integrated use of information and communication technologies and the restructuring of practice are implemented to improve its efficiency, let us suppose that in our case. the directions of innovative activity in physical education of students in non-academic forms, the implementation of which in practical activity will contribute to their success. Among them: interactive technologies of physical education, optimization, personally oriented approach, priority use of individualization and differentiation in classes, individual choice of types of physical activity, physical culture and health mass events with the involvement of active participation of students and organic synthesis of their elements we are distinguish.

Key words: student, physical education, extra-curriculum activities, innovations, efficiency.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Визначальними ознаками сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є потужні інноваційні та інформаційні процеси [5]. Конкурентоспроможність національної системи освіти у європейському і світовому просторі має забезпечуватись високою

якістю підготовки випускників ЗВО [1]. Модернізація системи фізичного виховання студентів на сучасному етапі потребує переосмислення та залучення національного й зарубіжного досвіду в процесі його організації, а також упровадження у практику інновацій [4].

У законі «Про вищу освіту» (2014) [2] наголошено на необхідності модернізації освітніх заходів у ЗВО на основі інноваційного підходу. В умовах модернізації, на основі адаптації передового світового досвіду до сучасних українських економічних, суспільно-політичних та соціокультурних умов, інноваційна реорганізація фізичного виховання у вищій освіті набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У відповідності із поступом часу, глобальний розвиток технологій зумовлює необхідність суттєвих змін усіх аспектів організації фізичного виховання, що визначено як можливий напрям підвищення якості і ефективності цього процесу у ЗВО [1, 4, 5]. Обґрунтовано, що одним із пріоритетних завдань галузі є необхідність сучасної модернізації, упровадження інноваційних підходів та новітніх технологій організації і методики фізичного виховання у позаакадемічних формах. Останнє розглядається фахівцями у якості важливого резерву забезпечення якості фізичного виховання студентів [1,3,4].

Пошук інноваційних підходів задля модернізації процесу фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах та вдосконалення його методичних основ продиктовані часом. Доведено [1, 2, 5], що модернізація занять у позаакадемічних формах вписується у загальну стратегію підвищення якості фізичного виховання, скерованої на задоволення потреб студентства, а, відтак суспільства і держави.

Розвідки ефективних способів підвищення якості фізичного виховання студентів в усіх можливих формах його реалізації постійно розширюється. З урахуванням того, що нині інновації у педагогіці набувають статусу галузі знань у системі педагогічної науки [1, 4], вважаємо, що одним із перспективних напрямів у цьому керунку є розроблення та практична реалізація нових інноваційних вискоефективних технологій фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах.

Мета роботи – виявлення та обґрунтування інноваційних основ підвищення ефекту фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Накопичений досвід різних освітніх інновацій у педагогічній науці, теорії й практиці фізичного виховання є вагомим внеском у навчальні технології сучасного ЗВО, а також підґрунтям для узагальнення отриманих результатів та розроблення на цій основі сучасних інноваційних технологій дисципліни [6]. Істотно посилюється процес інформатизації фізичного виховання, що створює нові можливості упровадження нових засобів у цей процес. Вважається, що новітні технології дають реальну можливість значно підвищити його ефективність [1, 4].

Сучасні реалії модернізації освіти детермінують зміни всієї системи фізичного виховання й підвищує вимоги до організації його у позаакадемічних формах. Це зумовлює необхідність пошуку нових, ефективніших модифікаційних підходів – інноваційних педагогічних технологій [2]. Розгляд сутнісних ознак інноваційних педагогічних технологій потребує конкретизації ключового поняття «інновація». «Інновація» означає оновлення, зміну, введення нового [1]. У педагогічній інтерпретації воно передбачає нововведення для поліпшення ходу і результатів навчального процесу. Зокрема [5] інновації розглядаються на кшталт змін елементів основних процесів в освіті з метою їхньої раціоналізації, модернізації й евристичного рішення, які можуть бути впроваджені в педагогічний процес.

Відтак, інновації передбачають знаходження способу вирішення існуючих педагогічних проблем, а саме форм, методів, засобів для вирішення педагогічних завдань, що приводить до принципового оновлення фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах або суттєвого поліпшення її складових елементів.

Таким чином, з приводу упровадження інновацій в контексті нашого дослідження, з одного боку – ідеї, підходи, методи, технології, які дотепер не використовувались. З іншого – комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, які мають прогресивний початок щодо формування нововведень у системі [5], що забезпечує ефективність розв'язання завдань фізичного виховання у позаакадемічних формах в ході змін.

Нині процес модернізації в освіті і вихованні є еволюційним й ґрунтується на впровадженні нових здобутків та позитивного досвіду галузі та сукупних галузей знань на міждисциплінарних засадах. Останнє пов'язано зі створенням нових більш досконалих механізмів організації та методики занять у позаакадемічних формах на стику наукових знань із інших галузей [10].

Отож, ми презентуємо інновації як процес модернізації. При цьому оновлення процесу фізичного виховання у позаакадемічних формах та досягнення гарантованих результатів цього процесу відбувається у межах її чинної організації. В основі такого напрямку – технологічний підхід, спрямований на забезпечення його високої ефективності.

Досвід практики та думки провідних фахівців галузі й урахування того, що інформатизація сьогодні є пріоритетним керунком у педагогіці [4, 6], визначають об'єктивну необхідність нарощування потужностей використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні загалом. Питанням впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у фізичне виховання, його дидактичним та методологічним аспектам присвячений певний перелік досліджень [1, 2, 4-6]. Основна ідея полягає у інтенсифікації педагогічного процесу фізичного виховання студентів, який значно посилює його інформаційні можливості.

Сучасні ІКТ у фізичному вихованні орієнтовані на застосування широкого спектру досягнень електронної техніки, технічних засобів, ЕОМ і засобів комунікацій [4]. Втім, що технологічна інтеграція ІКТ у фізичне виховання студентів становить сьогодні досить складну проблему. Це зумовлено складністю і суперечністю специфічних завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності (суб'єкт – живий організм).

Наступними вимогами до інновацій є відповідність переліку неодмінних критеріїв. Задоволення запитів останніх створюють судження про їхню ефективність. Визначено такі критерії сучасних інноваційних технологій: новизна, оптимальність (досягнення бажаних результатів при найменших витратах (фізичних, часових, тощо), висока результативність, можливість широкого застосування (передбачає масове упровадження) [5].

Відтак, керуючись вищевикладеними критеріями та з урахуванням того, що науково-технічний прогрес у галузі фізичного виховання став останнім часом реальністю, з якою не можна не рахуватися [5], беззаперечно існує необхідність розроблення методик фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах, які дають змогу за мінімально можливих витрат часу отримати оптимальний результат. Очевидно, на цій основі очікуємо посилення мотивації у студентів до занять фізичною культурою та самоудосконалення. Останнє, сприятиме підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у цілому.

Обґрунтовуючи необхідність освоєння нововведень й упровадження інновацій у фізичне виховання студентів у позаакадемічних формах, зазначимо, що інноваціями ми не вважаємо окремі удосконалення. Вважаймо, що у нашому разі до інновацій зараховуємо ті нововведення, в яких втілено комплексне використання ІКТ й перебудови практики на шляху підвищення її ефективності. Таким чином, у визначеному керунку інтерес становить розроблення технологій, які ґрунтуються на упровадженні у цей процес найновіших сучасних розробок.

Отже, на сучасному етапі розвитку теорії і методики фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах виокремлюються інноваційні ідеї щодо модернізації його змісту і способів реалізації останнього в ЗВО, використовуючи для цього особливості розроблення та оновлення організаційно-методичного забезпечення, зумовлені вимогами до кінцевого результату. Організаційно-методичне забезпечення за умов реформування освітнього процесу та модернізації здійснення фізичного виховання та сучасних викликів набуває особливих рис, а саме:

- інтегративності фундаментального та прикладного компонентів змісту фізичного виховання;
- акцентуалізації специфіки позаакадемічних форм;
- актуалізації конфігурації домінантів організації фізичного виховання у позаакадемічних формах;
- адекватності змісту фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах їхнім потребам та уподобанням.

Нововведення є тією нагальною потребою, без задоволення якої втрачається взаємозв'язок із життям [4]. Вважаємо, що особливі уваги заслуговують інновації у напрямі упровадження інтерактивних технологій у фізичне виховання студентів у позаакадемічних формах.

Інтерактивні методи, на відміну від традиційних, базуються на активній взаємодії учасників виховного процесу. Сутність використання інтерактивних методів у фізичному вихованні студентів у позаакадемічних формах полягає в тому, що цей процес відбувається за умов постійної, активної участі студентів. Воно ефективно сприяє формуванню цінностей, та навичок систематичних занять у атмосфері співпраці, взаємодії. Визначальна особливість використання інтерактивних методів полягає у можливості активізувати процес фізичного виховання у позааудиторний час, зробити його цікавим та особистісно значимим [6].

Інтерактивних технологій на сьогодні є дуже багато. Їхня інтеграція у фізичне виховання закономірно веде до застосування у навчальному процесі активних методів отримання студентами знань, які вони засвоюють при виконанні певних фізичних дій. Надалі передбачається формування здатності інтегрувати теоретичні знання і практичні уміння в цілісну систему фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах.

Інтерактивні технології фізичного виховання включають у себе чітко спланований очікуваний результат [9]. Окремі інтерактивні методи і прийоми, що стимулюють процес пізнання, розумові та навчальні процедури, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів, самою своєю структурою визначають кінцевий результат. Відтак, застосування інтерактивних технологій у формуванні у студентів навичок до систематичних занять фізичною культурою скеровано на створення у них інтересу та мотивації, навчання самостійному мисленню та діям. При цьому вони забезпечують у процесі фізичного виховання у позаакадемічних формах привабливу новизну, внаслідок чого досягнення бажаного результату відбувається більш інтенсивно і цілісно.

Важливою запорукою успішності інтеграції інноваційних технологій є їхнє комплексне використання [1, 5]. Органічний синтез елементів інноваційних технологій, технологій інтерактивного навчання, індивідуалізації та оптимізації, особистісно зорієнтованого підходу до формування навичок систематичних занять у позаакадемічних формах насамперед забезпечують стимулювання та мотивацію у цьому процесі.

Стимулювання та мотивацію до занять фізичною культурою у позаакадемічних формах втілюються у глибокій зацікавленості та наявності особистісних смислів в увявленні про здоров'я та чинники, що впливають на його збереження [10]. Ці чинники, що забезпечують формування усвідомленого ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, ведення ними здорового способу життя методами, прийомами, засобами інноваційних технологій.

Особистісно зорієнтований підхід розглядаємо як такий, що сприяє не тільки накопиченню знань, виробленню умінь, навичок систематичних занять фізичною культурою а й допомагає в саморозвитку й самореалізації студентів через розвиток його пізнавальних здібностей. Особистісно зорієнтована методика занять надає можливість кожному студентові займатись фізичною культурою відповідно до своїх здібностей та потреб, орієнтуючись не тільки на досягнутий рівень, а й висуває вимоги дещо більші за їхні здібності, тим самим допомагає тому, щоб заняття у позанавчальний час постійно сприяли реалізації їхніх потенційних можливостей.

Важливим методичним аспектом упровадження особистісно орієнтованого підходу у позаакадемічні заняття з фізичного виховання є дотримання послідовності та динаміки – від максимальної допомоги викладача студентам під час виконання завдань на першому курсі до активізації їхньої власної діяльності та саморегуляції дій.

Відтак, метою особистісно зорієнтованого підходу у позаакадемічних заняттях з фізичного виховання вважатимемо створення належних умов (добір змісту, інтерактивних методів тощо) задля максимальної самореалізації, розвитку й саморозвитку особистісних якостей та досягнень студентів у фізичному вдосконаленні.

Ще одним напрямом реалізації інноваційного підходу у фізичному вихованні студентів у позаакадемічних формах є пріоритетне використання індивідуалізації та диференціації, індивідуального вибору видів фізичної активності для таких занять. У такій якості можна розглядати залучення сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичне виховання студентів, що базуються на різних видах рухової активності [10].

Фізкультурні технології мають визначену структуру, де особливу увагу приділено контролю якості її практичної реалізації. Виокремлення контролю в самостійний компонент дає змогу ґрунтовніше забезпечити об'єктивну оцінку результатів її ефективності й визначення рівня досягнення поставленої мети; досягнення кінцевого результату [7]. Такий підхід зумовлює постійне оновлення фізкультурних технологій та забезпечує їхній випереджальний характер.

У цьому ракурсі цікавою видається думка щодо використання занять обраним видом спорту у позаакадемічних формах фізичного виховання у ЗВО [9, 10]. Цілеспрямоване використання засобів певних видів спорту вважається ефективним задля забезпечення дієвості фізичного виховання, і, зокрема розвитку зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою у вільний час. Відтак, такі заняття у якості активного дозвілля стають складовою частиною їхнього здорового способу життя.

Існують думки [6, 7] щодо необхідності посилення й освітньої спрямованості фізичної культури. Інформаційна робота зі студентами потребує особливих інноваційних методів. Форми організації такої роботи можуть бути різноманітними: консультації, додаткові заняття, підготовка та участь у творчих заходах, різні форми клубної роботи, тощо. А засоби, які при цьому можуть використовуватись інтегрують у собі всі досягнення науки і техніки: ІКТ, сучасні види фізкультурно-спортивної активності, фітнес-технології, лекції у супроводі слайдер-шоу, спортивно-масові заходи у режимі навчального дня та позаакадемічний час, агітація з використанням засобів наочного представлення, тощо.

Ще одним напрямом використання інноваційних методик є модернізація роботи і способів взаємодії з першокурсниками, організація та проведення факультативів та інтерактивних занять у позаакадемічних формах. Це передбачає організацію дозвілля студентів й проведення спортивних, культурно-масових заходів та проєктів, спрямованих на популяризацію таких форм занять.

Одним із важливих напрямів упровадження новітніх технологій у позаакадемічних формах занять з фізичного виховання є використання комп'ютерних технологій. Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання, зворотний зв'язок – характерні переваги цих технологій, котрі зумовлюють доцільність їхнього застосування. Необхідність застосування комп'ютерних технологій визначається тим, що активне й ефективне їхнє упровадження є важливим чинником формування оновленого змісту занять, що відповідає вимогам модернізації традиційної системи. Відтак, підвищення якості фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах досягається шляхом її фундаменталізації, забезпечуючи інформування студентів про сучасні досягнення науки у більшому обсязі та швидкими темпами.

Нині комп'ютерні технології активно впливають на якість фізичного виховання студентів, оскільки змінюють схему передавання знань. Вони пов'язані із застосуванням комп'ютерів і телекомунікацій, спеціального устаткування, програмних та апаратних засобів, систем обробки інформації, тощо [4, 5]. Отже, застосування комп'ютерів у цьому процесі призводить до появи нового покоління інформаційних освітніх технологій, що дають змогу істотно підвищити якість фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, виокремлюємо напрями інноваційної діяльності у фізичному вихованні студентів у позаакадемічних формах, втілення яких у практичну діяльність сприятиме їхній успішності. Серед котрих: інтерактивні технології фізичного виховання, оптимізація, особистісно зорієнтований підхід, пріоритетне використання індивідуалізації та диференціації у заняттях, індивідуального вибору видів фізичної активності, фізкультурно-оздоровчі масові заходи із залученням активної участі студентів та органічний синтез їхніх елементів.

Перспективи подальших досліджень. Планується виявити вплив інтерактивних технологій на якість фізичного виховання студентів ЗВО.

Література

1. Лясота Т.І. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів / Т.І. Лясота, О.М. Левицька // «Молодий вчений». – 2017. – № 3.1(43.1). – С. 202-205.
2. Стадник В. Методологічне забезпечення позаакадемічних форм занять фізичним вихованням студентів ВНЗ / В. Стадник, Т. Гуртова, Л. Цювх, О. Куспіш // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 1(68)16. – С. 83-86.
3. Стадник В.В. Фундаментальні аспекти позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ / В.В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – № 7 (33). – С. 248-253.
4. Тимошенко О.В. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Тимошенко, М. О. Марущак // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 3К(97). – С. 544-548.
5. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна // Освіта. – 2016. – № 15. – С. 6.
6. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
7. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.

8. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9-12. – s. 84.
9. Stadnik V.V. Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies. – 2014 – № 3(22). – С. 47-51.
10. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport. –2015. – 5(7). – 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
11. Wuest D.A. Foundations of Physical Education and Sport. / A.D Wuest, Ch.A. Bucher. – Mosby: Year Book Inc., 2005. – 451 p.

References:

1. Lyosota TI. & Levytska OM. (2017). Innovative technologies in the system of physical education of students. Young Scientist, 3.1 (43.1), 202-205.
2. Stadnik V., Gurtova T., Tsovkh L. & Kushiph O. (2015). Methodological support for nonacademic forms of physical education by students of higher educational institutions. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 1(68)16, 83-86.
3. Stadnik VV. (2013). Fundamental aspects of non-academic work in the physical education of university students. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 7(33), 248-253.
4. Tymoshenko OV. & Maruschak MO. (2018). Use of information and communication technologies in the process of physical education of students and students. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 3K(97), 544-548.
5. Tymoshenko OV. & Demin ZhG. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern Educational Dimension. Education, 15, 6.
6. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
7. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.
8. Piątkowska M. (2006). Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, 84.
9. Stadnik, V. (2014). Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies, 3(22). 47-51.
10. Voronetskiy V. B. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
11. Wuest, DA, Bucher, ChA. (2005). Foundations of Physical Education and Sport. Mosby: Year Book Inc., 451.

Степанова І.В.

*к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро*

Глоба Т.А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро*

Коваленко Є.В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро*

Черевко А.Д.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки, Університет митної
справи та фінансів, Дніпро*

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РОУП-СКІПІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розглянуто і проаналізовано значення самостійних занять фізичним вихованням. Теоретично обґрунтовано організацію самостійних занять фізичною культурою студентів з використанням засобів роуп-скіпінгу, що сприятиме підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно вплине на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість студентської молоді, і, як наслідок, сформує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічності спрямованості тренувань. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

Ключові слова: роуп-скіпінг, студенти, самостійні заняття, засоби фізичного виховання, фізичне навантаження, систематичність.

Степанова І.В., Глоба Т.А., Коваленко Є.В., Черевко А.Д. *Организация самостоятельных занятий с использованием средств роуп-скиппинга для студентов учебных заведений высшего образования. В статье рассмотрены и проанализированы значение самостоятельных занятий физическим воспитанием. Теоретически*