

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).20
УДК 796.011.3:373.62

Світлик В.В.
кандидат наук з фіз. вих. та сп., доцент Національний університет «Львівська політехніка»
Оліярник В.І.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
Мельничук М.П.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
Смирнова Л.М.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
Фестрига С.В.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Статтю присвячено питанню розвитку рухової активності студентів засобами фізичної культури у термін навчання у закладах вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена об'єктивною необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання у всіх її формах, відповідно до сучасного суспільного розвитку як вагомого чинника оптимізації рухової активності студентів та їхнього здоров'язбереження. Розкрито особливості та можливості вирішення проблематики забезпечення належного рівня рухової активності студентів у позааудиторних формах занять з фізичного виховання. Методологічні орієнтири дослідження репрезентують теоретичний концепт розвитку рухової активності студентів у контексті переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти. Обґрунтовано необхідність введення у заняття з фізичного виховання у позааудиторних формах виокремлених заходів, скерованих на забезпечення необхідного рівня рухової активності студентів у вільний від навчання час.

Ключові слова: студент, рухова активність, фізичне виховання, позааудиторні форми, здоров'я.

Світлик В. В., Оліярник В. И., Мельничук М. П., Смирнова Л. Н., Фестрига С. В. Развитие двигательной активности студентов во внеаудиторных формах занятий по физическому воспитанию. Статья посвящена вопросу развития двигательной активности студентов средствами физической культуры в срок обучения в учреждениях высшего образования. Актуальность исследования обусловлена объективной необходимостью повышения эффективности физического воспитания на всех ее уровнях в соответствии с современным общественным развитием как весомого фактора оптимизации двигательной активности студентов и их здоровьесбережения. Раскрываются особенности и возможности решения проблематики обеспечения надлежащего уровня двигательной активности студентов в внеаудиторных формах занятий по физическому воспитанию. Методологические ориентиры исследования представляют теоретический концепт развития двигательной активности студентов в контексте переориентации системы физического воспитания на европейскую модель образования. Обоснована необходимость введения в занятия по физическому воспитанию в внеаудиторных формах определенных мероприятий, направленных на обеспечение необходимого уровня двигательной активности студентов в свободное от учебы время.

Ключевые слова: студент, двигательная активность, физическое воспитание, внеаудиторная форма, здоровье.

Svitlik V., Oliyarnik V., Melnichuk M., Smirnova L., Festriga S. The development of students' motor activity in extracurricular forms of physical education classes. The paper is devoted to the development of students' physical activity by means of physical education during their studies in institutions of higher education is considered. The relevance of the study is due to the objective need to increase the effectiveness of physical education at all its levels in accordance with modern social development as a significant factor in optimizing students' motor activity and maintaining their health. The purpose of the work is to identify and determine the directions of increasing the level of physical activity of students in physical education lessons in extracurricular forms of physical education. Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the problem under study, generalization of scientific and methodological and specialized literature. Determination of the structure of movement activity of students in the mode of the school day, that in the structure of physical activity walking predominates, which accounts for 55-60% of the time in the weekly physical activity it is established. Second place is occupied by classes in sports sections, third place is occupied by physical education in the network of student educational schedule. Organizational support of extracurricular physical education classes aimed at the development of students' motor activity during training has been defined and scientifically substantiated. As a result, these include: the individualization of the means and methods of physical activity, the formation of knowledge in the development of motor activity, ensuring the widespread use of information means, the choice of adequate means and methodical methods of transferring educational information, the implementation of control over the results.

Key words: student, physical activity, physical education, extracurricular form, health.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Високий рівень соматичного здоров'я, фізичної підготовленості й працездатності студентської молоді – головне завдання фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти (ЗВО) [2, 5]. Нині у межах цієї проблематики особливої актуалізації набувають питання підвищення дієвості цього процесу задля якісного виконання його завдань.

У цьому аспекті варто взяти до уваги, що одне з провідних місць поміж завдань фізичного виховання є розвиток рухової активності, яка розглядається фахівцями у якості чинника, які зумовлюють і визначають розвиток, забезпечують зростання адаптаційних резервів і економізацію функціонування всього організму [1, 8]. Переконливим є погляд авторитетів у цій галузі, що фізична активність є провідним засобом відновлення розумової працездатності та надважливою умовою досягнення високих результатів у навчальній діяльності [2, 3, 5].

Проблема забезпечення належного рівня рухової активності студентів заслуговує на особливу увагу у контексті потреб соціального замовлення на формування здорової особистості задля задоволення потреби суспільства у висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівцях, здатних швидко адаптуватися до вимог сучасного ринку праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з поглядами [1, 2, 4, 6], недостатність занять фізичною культурою у ЗВО в обсязі двох годин на тиждень задля забезпечення належного рівня рухової активності студентів, визначає необхідність комплексного поєднання академічних та позааудиторних форм занять. Вважають [3, 5, 7], що така інтеграція форм фізичного виховання повинна гарантувати включення фізичної культури в стиль життя студентів задля досягнення оптимального рівня їхньої фізичної активності.

Відтак, протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми розвитку рухової активності студентів у позааудиторний час. У працях вітчизняних учених розглянуто різні її аспекти: загальні основи занять із фізичного виховання у різних формах [1, 4]; теоретико-методичні особливості таких форм фізичного виховання студентів [3, 5]; представлені результати емпіричного дослідження фізичної активності студентів у вільний від навчання час [1, 10]; аналізуються результати експериментальних досліджень з проблеми активізації рухової активності у позааудиторних формах фізичного виховання у ЗВО [6, 8].

Утім, відкритим залишається питання щодо проблематики залучення студентів до активної фізичної діяльності у позааудиторний час, спроби вписати певні новації в педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані шляхи вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються неідеальними.

Значущість занять фізичним вихованням у вільний від навчання час для студентів ЗВО, як засобу піднесення на вищий щабель ефективності фізичного виховання, зумовлює необхідність пошуку нових шляхів залучення студентів до активної фізичної діяльності у позааудиторний час, як вагомого чинника оптимізації їхньої рухової активності та їхнього здоров'язбереження.

Мета роботи – виявлення та виокремлення напрямів підвищення рівня рухової активності студентів у заняттях із фізичного виховання у позааудиторних формах.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Передусім зауважимо, що відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, одним із основних завдань модернізації освіти є забезпечення фізичного розвитку молоді, що реалізується через: збільшення рухового режиму студентської молоді за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час [5].

На підставі зібраного та проаналізованого фактичного матеріалу, констатуємо важливе й непересічне значення фізичної активності для усунення значної кількості негативних процесів, що спричиняють відхилення від норми, якою характеризують здоров'я. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та розвитку нації [3, 8].

Сучасна молодь студентського віку відзначається малорухомими способом життя [1, 3]. Прийнято вважати, нормою рухової активності студентів ЗВО таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму та сприяє його повноцінному розвитку [2]. Відповідно до цього, оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12-14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [9].

З таких міркувань вважаємо, що виникає нагальна потреба здійснювати додаткову фізичну активність, що можливо тільки у позааудиторний час. Переконливим є погляд знаних авторитетів галузі щодо позитивного впливу фізичних вправ, який можливий лише за умови їхнього систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу [2, 4, 5]. Останнє набуває особливої значущості в аспекті того, що робочий режим студента характеризується найчастіше малорухомистю, одноманітністю робочої пози упродовж 10-12 годин [10].

Маємо на увазі та надалі скеруємо наше дослідження у тому, що розвиток рухової активності студентської молоді є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у ЗВО. Міцна взаємозалежність між фізичним вихованням, рівнем рухової активності і здоров'ям студентів підтверджена численними дослідженнями [1-10]. Ці факти переконують, що у співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів стан здоров'я студентів визначають як інтегрований підсумок навчально-виховного процесу фізичного виховання [2, 3]. Відповідно підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання вимагає належного рівня організації фізкультурної діяльності студентів [1, 4, 5].

Отже, є всі підстави пошуку підходів до оптимізації навчального процесу у позааудиторних формах задля переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти. Результати аналізу документальних джерел і спеціальної літератури, матеріали здійсненого обстеження дозволяють згрупувати основні напрями, скеровані на розвиток рухової активності студентів ЗВО в режимі їхнього дня:

- самостійність студентів у виборі форм, інтенсивності занять та зручного розкладу;
- посилення освітньої спрямованості фізичної культури задля інформування студентів про здоровий спосіб життя;
- упровадження різнопланових програм фізкультурно-оздоровчих занять, відповідних уподобанням студентів, які скеровані на стимулювання та залученні їх до регулярних занять;

— створення інтерактивного освітнього середовища у всіх видах фізичного виховання, що сприяють залученню студентів до систематичних занять фізичною культурою у позааудиторних формах;

— вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності викладача задля залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою у позаакадемічних формах, що передбачає формування навчальної діяльності всіх суб'єктів навчального процесу в узгодженому взаємозв'язку та взаємодії;

— використання різноманітних форм і методів із залученням інноваційних технологій, відповідних викликам сьогодення: пов'язаних із застосуванням сучасних засобів передачі навчальної інформації, оцінюванням досягнень у фізкультурній діяльності, що створює передумови для кардинального оновлення як змістово-цільових, так і технологічних сторін фізичного виховання студентів;

— особистісно орієнтованого формування у студентів знань прикладного змісту та шляхів здобуття нових знань, поряд із удосконаленням вже наявних задля виховання стійкого переконання про цінність рухової активності, як засобу здоров'язбереження;

— пошук альтернативних моделей організації занять фізичною культурою у позааудиторних формах з упровадженням сучасних новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій;

— вироблення методики самостійних занять для розвитку різних якостей, враховуючи бажання студентів обирати різні форми за індивідуальними графіками,

— використання стимулів і заохочень, персоналізованим підходом до підвищення можливостей студентів у процесі самостійних занять у вільний від навчання час, що передбачає задоволення основних психологічних потреб, підвищення потреби у саморозвитку, усвідомлення необхідності у належній щоденній руховій активності.

У цілому, ми підтримуємо наукові підходи, що розвиток рухової активності студентів у позааудиторний час насамперед вимагає самовиховання. Можна з упевненістю сказати, що це передбачає цілеспрямовану, свідому, планомірну роботу над собою, орієнтовану на переходу до парадигми здоров'я як засобу підвищення якості та одного з критеріїв результативності занять фізичною культурою у вільний від навчання час.

Не можна не зважати на те, що самовиховання вимагає практичної реалізації. З точки зору автора [3, 10], що збігається з нашою, це вимагає організації фізичного виховання так, щоб перевести його в межі процесу, спрямованого на збереження і примноження здоров'я студентів.

У зв'язку з викладеним вище, вимагалось визначення структури рухової активності студентів ЗВО в режимі навчального дня. За результатами анкетування студентів Національного університету «Львівська політехніка», які щойно розпочали навчання, встановлено, що в структурі рухової активності переважає ходьба. На ходьбу припадає 55-60% часу у тижневій руховій активності. Друге місце займають заняття в спортивних секціях, третє – заняття із фізичного виховання у сітці студентського навчального розкладу.

У межах отриманих результатів можна намітити перспективу подальшого студіювання в цьому напрямі та сформулюємо основний арсенал форм фізичної активності у позааудиторний час, що забезпечують рухової активності студентів. Для цього визначили певні форми, деякі з них такі: ранкова гігієнічна гімнастика (щоденно 10-30 хв), масові спортивно-оздоровчі заходи (4-5 у навчальному році); після кожної навчальної пари рекомендується активний відпочинок (ходьба за межами аудиторії, бажано на свіжому повітрі, дихальні вправи, інші вправи за уподобанням), самостійні заняття у позааудиторний час з використанням ефективних у фізичній рекреації видів вправ. Обов'язковий характер використання природних та гігієнічних чинників впродовж навчання у ЗВО. При цьому, на наше переконання, велику увагу належить приділяти питанням природних чинників (вода, сонце, повітря) та гігієнічних (гігієна роботи і відпочинку, харчування, особиста гігієна, відсутність шкідливих звуків).

Узагальнюючи вищезазначену інформацію щодо перспективних підходів до організації самостійної фізичної активності студентів у позааудиторний час насамперед передбачає формування знань у питаннях рухової активності, яке пов'язане з важливим значенням знань та умінь, навичок реалізовувати знання на практиці у досягненні позитивного результату в зміцненні здоров'я та у поліпшенні компонентів рухової активності. За нашим переконанням для забезпечення цього необхідно виконувати наступне:

1. Конкретизувати питання, пов'язаних із руховою активністю, що потребують першочергового розгляду задля підвищення ефективності в керуванні процесом формування знань, умінь і навичок під час занять. Одночасно зазначене розглядаємо у якості ситуативного чинника посилення мотивації студентів здійснювати фізичну активність

2. Вибір адекватних методичних прийомів і засобів передачі студентам навчальної інформації задля більш ефективного вирішення різних за змістом завдань занять при найменших витратах часу. Це передбачає організацію позааудиторний занять на інтегративній основі: інформація надається під час відпочинку, у формі бесіди, з використанням різних прикладів щодо реалізації цієї інформації у практичній діяльності.

3. Здійснення контролю міри рухової активності студентів у поза навчальний час. Контроль розглядаємо як важливий ситуативний чинник, котрий сприяє формуванню внутрішнього типу мотивації студентів до фізичної активності у позааудиторний час.

У підсумку, за нашим переконанням це об'єднує сформовані на високому рівні теоретичні знання з питань фізичного виховання, професійно важливі практичні вміння і навички, психофізіологічні властивості, фізичні якості, а також мотивацію внутрішнього типу до означеного виду професійної діяльності та самовдосконалення.

Висновки. Проблема рухової активності студентів ЗВО у режимі навчального дня в даний час усвідомлюється як педагогічна. Представлені результати наукового пошуку доповнюють ідеї щодо напрямів розвитку рухової активності студентів активізацією занять фізичною культурою у позаакадемічний час.

Узагальнюванням наукової інформації обґрунтовано організаційне забезпечення позааудиторних занять із фізичного виховання, спрямованих на розвиток рухової активності студентів протягом навчання. У підсумку до таких належать: індивідуалізація засобів і методів фізичної активності, формування знань у питаннях розвитку рухової активності, що забезпечують широким використанням інформаційних засобів, вибором адекватних засобів і методичних прийомів передачі навчальної інформації, здійсненням контролю за результатами.

Реалізація виявлених напрямів розвитку рухової активності студентів скерована на радикальні зміни, що матимуть вплив на розвиток позааудиторної діяльності задля формування якісно іншої рухової практики.

Перспективи подальшого вивчення заявленої проблеми вбачаємо у дослідженні практичного впровадження заходів, скерованих на забезпечення необхідного рівня рухової активності студентів у позааудиторних формах із фізичного виховання.

Література

1. Воронєцький В.Б. Ефективність розробленого методичного забезпечення у поліпшенні показників рухової активності протягом навчання / В.Б. Воронєцький // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2017. – Вип. 12(94) 17. С. 25-28.
2. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 306 с.
3. Корягін В. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навч. пос. / В. Корягін, О. Блавт, В. Стадник, Л. Цювх – Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2020. – 287 с.
4. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В.И. Столяров / К. : Олимпийская литература, 2015. – 704 с.
5. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
6. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments / D.M Anikieiev // Physical education of students. – 2015. – № 5. – pp. 3-8.
7. A handbook for teaching and learning in higher education : enhancing academic practice / [edited by] H. Fry, S. Ketteridge, S. Marshall.– 3rd ed. p. cm. – Taylor & Francis, 2009. – 544 p.
8. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education / V.B. Voronetskiy // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(7). – P. 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
9. Prusik K. Polepszenie poziomu fizycznego zdrowia studentów przy pomocy zaproponowanych ćwiczeń ruchowych z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu / K. Prusik, I. Grygus // Journal of Health Sciences (J of H Ss). – 2013. – 3 (5). – 657-670.
10. Stadnik V.V. Content of the extra-curriculum activities in the system of physical education of students of higher educational institutions / V.V. Stadnik // Research Journal of International Studies, 2014. – № 3(22). – P. 47-51.

References:

1. Voronetskiy, VB. (2017). The effectiveness of the developed methodological support in improving the indicators of motor activity during training. Scientific journal of National Pedagogical University. MP Dragomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Education and Sport, 12(94)17, 25-28.
2. Griban, GP. (2014). Methodical system of physical education of students. Zhytomyr: Ruta Publishing House.
3. Koryagin, V., Blavt, O., Stadnik, V., Tsiokh, L. (2020). Organization and methodology of extracurricular physical education of students of higher education institutions. Lviv Polytechnic Publishing House.
4. Stolyarov, V.I. (2015). Theory and methodology of modern physical education: the state of development and the author's concept: monograph. K.: Olympic Literature.
5. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv Polytechnic Publishing House.
6. Anikieiev, DM. (2015). Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. Physical education of students, 5, 3-8.
7. A handbook for teaching and learning in higher education : enhancing academic practice / [edited by] H. Fry, S. Ketteridge, S. Marshall. 3rd ed. p. cm. (2009). Taylor & Francis.
8. Voronetskiy, VB. (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>.
9. Prusik, K., Grygus, I. (2013). Improving the level of physical health of students with the help of proposed motor exercises taking into account the type of autonomic nervous system. Journal of Health Sciences (J of H Ss), 3(5), 657-670.
10. Stadnik, VV. (2014). Content of the extra-curriculum activities in the system of physical education of students of higher educational institutions. Research Journal of International Studies, 3(22), 47-51.