

Список використаних джерел

1. Агеев П.М., Арзюттов Г.М., Саенко С.В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15.* 2011. Вип. 12. С.14-18.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості розвитку витривалості у дівчат 12-13 років засобами легкої атлетики у позаурочний час. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Серія 15.* 2013. Вип. 4 (29)13. С. 67-72
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало та ін. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
4. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців. К.: Різграфіка, 2005. 94 с.
5. Голоха В.Л. Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* 2020. № 1. С. 15–18.
6. Паламарчук Ю.Г. Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2011. № 3. С. 58–61.
7. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траєкторія науки.* 2016. №2(7).
8. Шандригось В. І. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Молода спортивна наука України: зб. тез доп.* Вип. 21 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40-41.

References

1. Ageev P.M., Arzyutov G.M., Saenko S.V. (2011). Metodika effektivnogo navchannya tekhniki v edinoborstvah. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15,* 12, 14-18.
2. Bazilevich N.O., Tonkonog O.S. (2013). Osoblivosti rozvitku vitrivalosti u divchat 12-13 rokiv zasobami legkoї atletiki u pozauruchnij chas. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15,* 4(29)13, 67-72.
3. Borot'ba vil'na: choloviki, zhinki. (2019). Navchal'na programa dlya dityacho-yunac'kih sportivnih shkil / V.I. Shandrigos', V.V. Yaremenko, V.Yu. Chikalo ta in. Kiiv: ASBU. 145.
4. Volkov V.L. (2005). Vil'na borot'ba: bazova fizichna pidgotovka borciv. K.: Rizografika. 94.
5. Goloha V.L. (2020). Osoblivosti organizacii silovoi pidgotovki v sportivnij borot'bi. *Problemi i perspektivi rozvitku sportivnih igor i iedinoborstv u vishchih navchal'nih zakladah,* 1, 15–18.
6. Palamarchuk Yu.G. (2011). Osoblivosti proyavu fizichnih yakostej u dzyudoistiv 11-12 rokiv z riznimi somatotipami. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya,* 3, 58–61.
7. Ruchka Ye.V. (2016). Udoskonalennya pidgotovki yunih borciv v umovah dinamichnogo rozvitku vil'noy borot'bi. *Traektoriya nauki,* 2(7).
8. Shandrigos' V.I. (2017). Udoskonalennya programno-metodichnogo zabezpechennya z vil'noy borot'bi. *Moloda sportivna nauka Ukrayni: zb. tez dop.* Vip. 21 : u 4-h t. L'viv: LDUFK. Pp. 40-41.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).09

УДК 378:79

Базильчук В.Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету, м. Хмельницький
ORCID: 0000-0002-5134-5047

Жураєв Ю.Г.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0003-0691-2767

Ремешевський О.В.

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7074-4265

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ

У статті вказано на необхідність розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету, яка стає дедалі більш важливою як наукова проблема. Акцентовано увагу на тому, що провідним національним соціально-економічним пріоритетом XXI століття має стати розвиток оновленої моделі вищої освіти у напрямку оздоровчих занять фізичними вправами, оскільки майбутні фахівці з вищою освітою повинні мати належний рівень фізичного розвитку та здоров'я. **Мета статті:**

охарактеризувати особливості розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Підкреслено, що за останні роки у закладах вищої освіти відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання», що призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів та погіршення стану їх здоров'я. Аналіз наукової літератури, проведений авторами, свідчить про те, що потребують модернізації сучасні принципи фізичного виховання та дидактичні завдання дисципліни «Фізичне виховання» через трансформацію змісту навчальної програми та науково-методичного, організаційного, матеріально-технічного механізмів її забезпечення, підвищення ефективності поза аудиторних занять фізичною культурою та спортом. Досліджено стан рухової активності студентської молоді та оптимальні тижневі обсяги рухової активності студентів в освітньому середовищі. З'ясовано, що майже половина опитаних студентів мають не достатній тижневий обсяг рухової активності, і тільки п'ята частина студентів зазначили свій тижневий обсяг рухової активності достатній. Оптимальні тижневі обсяги організованої рухової активності для третини опитаних студентів є заняття фізичними вправами від 6-12 год. упродовж тижня, і тільки четверта частина опитаних студентів вказали на оптимальний обсяг рухової активності 2 год. на тиждень.

Ключові слова: розвиток, рухова активність, студенти, засоби спортивних ігор, освітнє середовище університету.

Bazylichuk V., Zhuravlov I., Remeshevskiy O. Peculiarities of students' motor activity development by means of sports games in the educational environment of the university. The article points out the need to develop students' motor activity by means of sports games in the educational environment of the university, which is becoming increasingly important as a scientific issue. Emphasis is placed on the fact that the leading national socio-economic priority of the 21st century should be the development of an updated model of higher education in the field of health exercises, as future professionals with higher education must have the appropriate level of physical development and health. **The purpose** of the article is to characterize the peculiarities of the students' motor activity development by means of sports games in the educational environment of the university. It is emphasized that in recent years at higher educational establishments, there has been a significant reduction in the number of teaching hours in the discipline "Physical Education," which has reduced the role of physical culture in modern professionals' personality formation, reducing physical activity and deteriorating their health. The analysis of the scientific literature by the authors shows that modern principles of physical education and didactic tasks of the discipline "Physical Education" need to be modernized through the transformation of curriculum content and scientific-methodical, organizational, logistical mechanisms of its provision, efficiency of extra classes of physical education and sports. The state of students' motor activity and necessary weekly volumes of motor activity in the educational environment are researched. It is clarified that almost half of the surveyed students did not have enough weekly physical activity, and only one-fifth of the students indicated that their weekly physical activity was sufficient. The necessary weekly volumes of organized physical activity for a third of the surveyed students are physical exercises from 6-12 hours during the week, and only a quarter of the surveyed students indicated the optimal amount of physical activity of 2 hours per week.

Keywords: development, motor activity, students, means of sports games, educational environment of the university.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень. У процесі аналізу літературних джерел визначено, що у працях таких учених, як Д.М. Анікеев [1], С.Н. Бацунов [2], О.Г. Гладошук [3], І.О. Денисенко та А.А. Чуєв [4], С.А. Жеребов [6], Д.В. Козак [7], М.О. Носко [8], О.А. Стасенко [9] та ін. акцентується увага на важливості фізичних вправ в освітньому процесі ЗВО та їх позитивному впливі на організм молодшої людини. Науковці підкреслюють, що сформована на сьогоднішній день система організації фізичного виховання надає студентам можливість вільно обирати певні види рухової активності. Однак, є малочисленими дослідження у напрямку пошуку сучасних технологій, які сприятимуть розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету.

Мета статті: охарактеризувати особливості розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, опитування студентів, методи статистики.

Виклад основних результатів дослідження. У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» наголошено, що здоровий спосіб життя є визначеним чинником забезпечення тривалості активного життя, формування та реалізації бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини, і тому в основу системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини, як зазначає О.Г. Гладощук, повинна «знайти своє місце і можливості самореалізації у новому глобальному просторі, своїми орієнтирами починає вбачати не лише знання, уміння й навички, але й загальну фізичну, психологічну, моральну складову людини, адже загальна спрямованість на гармонійний розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій у професійно-виробничій діяльності та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність» [3, с. 60]. Нам імпонують ці думки.

П.П. Ткаченко вважає, що на сьогоднішній день «зміни в системі фізичного виховання студентів в Україні поставили перед закладами вищої освіти завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців» [10, с. 183]. Науковець зазначає, що «зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, врахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення, а зміни соціокультурних процесів в суспільстві зумовлюють прагнення молоді до заперечення сталих фізкультурно-спортивних традицій у вищих навчальних закладах і формування нових стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, соціально-психологічному і морфо-функціональному статусу, особливостям ментальності» [10, с. 183].

У більшості людей, які зайняті у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Це притаманне й студентам, у яких співвідношення динамічного і статичного компонентів життєдіяльності складає, за даними С.Н. Бацунова, за часом у період навчальної діяльності 1:3, а у позанавчальний час 1:8 [2, с. 35]. Ці показники вказують на низький рівень рухової активності значного контингенту студентів. У той же час значна частина студентів захоплюється спортом, рівень досягнень якого вимагає від них виконання порівняно високих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень.

Рухова активність та регулярні заняття фізичною культурою, як вказують М.О. Носко, О.М. Воєділова, С.В. Гаркуша та Ю. М. Носко, є «обов'язкові умови збереження здоров'я та формування здорового способу життя (ЗСЖ)» [8, с. 44]. Науковці стверджують, що «фізична активність є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин, контролю над вагою та є необхідною умовою здоров'язбереження» [8, с. 44]. Нам імпонують ці думки учених.

Для підтримання оптимальних фізичних і психічних якостей, як вказують І.О. Денисенко та А.А. Чуєв, «необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі» [4, с. 16]. Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури і спорту, на думку М.В. Дутчака та Є. Баженкова, «повинна здійснюватися шляхом реалізації різних заходів зі спорту для всіх (масового спорту), упровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів фізичної рекреації» [5, с. 57]. Д.В. Козак, В.Б. Коваль, В.В. Шафранський акцентують увагу на тому, що формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою у контексті сучасного закладу вищої освіти [7, с. 28].

С.А. Жеребов зазначає, що «оптимальна рухова активність упродовж усього життя кожної людини це найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я, але слід визначити, що для людини початківця займатися з метою підтримки і підвищення резервів здоров'я, інтенсивні і тривалі фізичні навантаження не виправдані» [6, с. 146].

У вищій школі пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальні обсяги рухової активності. О.А. Стасенко стверджує, що «програма з фізичного виховання виділяє три основні форми фізкультурної діяльності студентів, однак перша форма реалізовується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю; друга форма передбачає активні заняття спортом у позаурочний час; третя форма – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури» [9, с. 255].

З метою вивчення стану розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету було здійснено анкетування 309 студентів (2 курс), які навчалися з галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 03 «Гуманітарні науки», 035 «Філологія» та 014 «Середня освіта українська мова і література» за освітнім ступенем «бакалавр». В анкетуванні брали участь 32 студенти Бердянського державного педагогічного університету, 74 студенти – Хмельницького національного університету, 71 студент – Дрогобицького державного педагогічного університету та 132 студенти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Проведене опитування студентів дозволило встановити, що майже половина, а саме

43,3 % мають не достатній тижневий обсяг рухової активності, 27,8 % опитаних студентів стверджують про частково достатній та тільки 22,1% студентів вважають свій тижневий обсяг рухової активності достатнім, важко було відповісти 6,8 % респондентам щодо власного тижневого обсягу рухової активності (рис. 1).

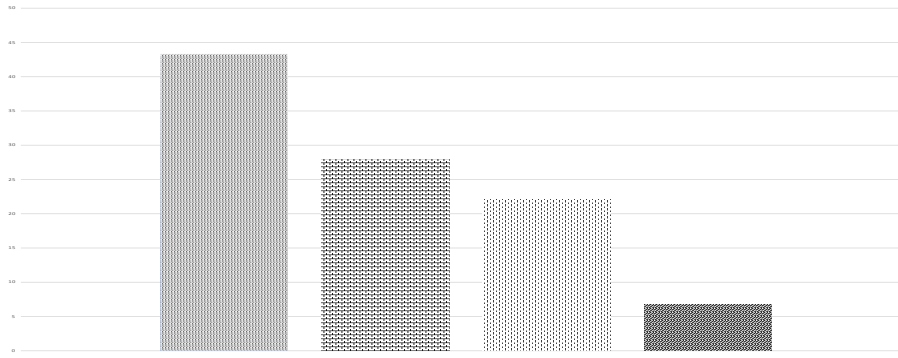


Рис. 1. Розподіл відповідей опитаних студентів про тижневий обсяг рухової активності (%)

Результати опитування студентів про оптимальний тижневий обсяг організованої рухової активності свідчать, що третина (33,7 %) респондентів займаються фізичними вправами від 6-12 год. упродовж тижня, 26,8 % опитаних студентів вказують на тижневий обсяг рухової активності від 3-5 год, 24,1 % респондентів вважають свій тижневий обсяг рухової активності 2 год, 15,4 % - важко відповісти (рис. 2).



Рис. 2. Оптимальний тижневий обсяг організованої рухової активності для студентської молоді (час вказаний за часовими заняттями фізичними вправами)

Висновки. У процесі дослідження проаналізовано особливості організації фізичного виховання у закладах вищої освіти та вивчено стан розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. З'ясовано, що майже половина опитаних студентів мають не достатній тижневий обсяг рухової активності, і тільки п'ята частина студентів зазначили свій тижневий обсяг рухової активності достатній. Оптимальні тижневі обсяги організованої рухової активності для третини опитаних студентів є заняття фізичними вправами від 6-12 год упродовж тижня, і тільки четверта частина опитаних студентів вказали на оптимальний обсяг рухової активності 2 год. на тиждень. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні розвитку рухової активності засобами спортивних ігор в навчальний та позанавчальний час.

Список використаних джерел

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2012. 20 с.
2. Бацунов С. Н. Особенности дозирования физических нагрузок в уроке со студентами младших курсов. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах* : [матеріали міжн. наук. конф.]. Запоріжжя, 2000. С. 35–36.
3. Гладощук О. Г. Рухова активність студентської молоді – шлях до професійного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 5 (1). С. 60–63.
4. Денисенко І. О., Чуєв А. А. Вплив фізичного виховання на стан здоров'я студентів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 2. С. 16–22.
5. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56–63.
6. Жеребов С. А. Фізична культура як засіб виховання особистості студента. *Вісник Лугансь-*

кого національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2014. № 5(2). С. 146–153.

7. Козак Д. В., Коваль В. Б., Шафранський В. В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «Здоров'я людини». *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2015. № 2. С. 28-31.

8. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151(2). С. 44-51.

9. Стасенко О. А. Дидактико-методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 153–157.

10. Ткаченко П. П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(1). С. 183-186.

References

1. Anikyeyev D. M. (2012). Rukhova aktyvnist' u sposobi zhyttya studentskoyi molodi [Motor activity in the way of life of student youth]: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine.

2. Batsunov S. N. (2000). Osobennosti dozrovanyya fizycheskykh nahruzok v uroke so studentamy mladshykh kursov [Features of dosing physical activity in a lesson with undergraduate students]. *Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury ta sportu v suchasnykh sotsial'no-ekonomichnykh ta ekolohichnykh umovakh: [materialy mizhn. nauk. konf.] – Proceeding of International Scientific Conferences "Actual problems of physical culture and sports in the current social, economic and environmental minds"*. Zaporizhzhya, Ukraine. Pp. 35–36.

3. Hladoshchuk O. H. (2015). Rukhova aktyvnist' student-s'koyi molodi – shlyakh do profesiynoho zdorovya [Motor activity of student youth - the path to professional health]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 (1), 60–63.

4. Denysenko I. O., Chuyev A. A. (2014). Vplyv fizychnoho vykhovannya na stan zdorovya studentiv [The impact of physical education on the health of students]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu. Fizychno vykhovannya ta sport – Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and sports*, 2, 16–22.

5. Dutchak M., Bazhenkov Ye. (2015). Teoretychnyy analiz definitsiyi «ozdorovcho-rekreatsiyna rukhova aktyvnist'» [Theoretical analysis of the definition of "health and recreational motor activity"]. *Sportyvna nauka Ukrayiny – Sports science of Ukraine*, 5, 56–63.

6. Zherebov S. A. (2014). Fizychna kul'tura yak zasib vykhovannya osobystosti studenta [Physical culture as a means of educating the student's personality]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences*, 5(2), 146–153.

7. Kozak D. V., Koval' V. B., Shafrans'kyy V. V. (2015). Shchodenna rukhova aktyvnist' – zaporuka mitsnoho zdorovya pid chas navchannya studentiv spetsial'nosti «Zdorovya lyudyny» [Daily physical activity – the key to good health during the study of students majoring in "Human Health"]. *Visnyk sotsial'noyi hihiyeny ta orhanizatsiyi okhorony zdorov'ya Ukrayiny – Bulletin of social hygiene and health care organization of Ukraine*, 2, 28-31.

8. Nosko M. O., Voyedilova O. M., Harkusha S. V., Nosko Yu. M. (2018). Rukhova aktyvnist' i zanyattya fizychnymy vpravamy yak neobkhidna umova zdorovyazberezhennya [Physical activity and exercise as a necessary condition for health]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, 151(2), 44–51.

9. Stasenko O. A. (2012). Dydaktyko-metodychni aspekty fizychnoho vykhovannya studentiv u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh [Didactic and methodological aspects of physical education of students in higher educational institutions]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, 3, 153–157.

10. Tkachenko P. P. (2016). Modernizatsiya systemy fizychnoho vykhovannya studentiv na osnovi osobystisno oriyentovanoho vyboru rukhovoyi aktyvnosti [Modernization of the system of physical education of students on the basis of personality-oriented choice of motor activity]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 139(1), 183-186.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).10
УДК 378.018.8.011.3-051:796(430)(045)

Безкопильний О.О.

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання