

УДК 378.4:796.011.3-057.87

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-2.8>**О. С. Кравченко**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця**А. О. Тихонова**старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди**А. І. Тихонов**старший викладач кафедри фізичного виховання
Харківського національного аграрного університету імені В. В. Докучаєва

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

У статті порушується питання ефективності й варіативності впровадження різноманітних занять із фізичного виховання в процесі позанавчальної роботи в умовах вищих навчальних закладів, обґрунтовується актуальність виховання в студентській молоді свідомого позитивного ставлення до здорового способу життя засобами цікавих, корисних, непримусових заходів із фізичної культури й спорту в процесі організації позанавчальної роботи у ВНЗ.

Однією з головних проблем організації позанавчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ залишається недостатня мотивація студентів до такого виду діяльності. Тому постає питання пошуку інноваційних підходів до планування та організації більш цікавих занять, розроблення науково обґрунтованого програмно-методичного забезпечення, яке сприятиме підвищенню інтересу студентів, зацікавленості в руховій активності, що забезпечує міцне здоров'я, кращий фізичний та емоційний стан студентства. Спортизація фізичного виховання й технологія математичного моделювання відбору та орієнтації студентів у спортивні секції, можливість вибирати вид спорту й переходити з групи в групу – це альтернативні сучасні підходи до організації позанавчальної діяльності, які мотивують студентів до відвідування занять із фізичного виховання. Необхідним є визначення ефективних засобів пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді в процесі позанавчальних занять із фізичного виховання.

Різнманітні форми занять, спортивні свята, спортивні фестивалі, батли, туристичні походи, які не мають характеру примусових заходів, викликають у студентів позитивне ставлення до такого формату різноманітних заходів із фізичного виховання. Спортивні квести й змагання з кросфіту, фітнес-батли та флешмоби – сучасні форми, технології, де формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві й доступні вправи, розважально-змагальний характер) і зацікавленість студентської молоді в таких видах позанавчальних занять із фізичної культури значно вища, вони є потужним стимулом до занять спортом, зміцнення здоров'я, самоствердження, самореалізації, формування особистісних якостей, цікавого проведення дозвілля, є педагогічно виправданим і досить ефективним, рушійним засобом щодо формування фізичної культури особистості студента, усвідомлення ним необхідності ведення здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, позанавчальні заняття, студентство.

Постановка проблеми. На сучасному етапі в умовах науково-технічного прогресу, стрімкого розвитку суспільства й реформування вищої освіти України стан здоров'я студентської молоді є пріоритетним напрямом молодіжної політики нашої держави. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань і вмінь, із використанням рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності й активної участі в суспільному житті [3].

Як стверджують науковці [4; 9], сучасна система освіти має створювати оптимальні умови для реалізації особистих потреб студентської молоді. Дослідники вважають, що стратегічною освітньою метою має бути створення середовища, яке сприяло б усебічному розвитку студентської молоді. На жаль, наявна система фізичного виховання, орієнтована більше на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, не сприяє задоволенню особистих потреб і рекреаційно-оздоровчих інтересів молоді, а також не може сформувати систему мотивів до регулярних занять фізичними вправами. Саме ця проблема вимагає пошуку нових ефективних шляхів в організації процесу

фізичного виховання сучасної молоді. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну програму життєдіяльності [5; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура шляхом проведення обов'язкових занять у вищих навчальних закладах (далі – ВНЗ) здійснюється відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку [3]. Проте багатьма науковцями відзначено незадовільний стан фізичної підготовленості більшості студентської молоді.

Чимало дослідників [4; 5; 6] пов'язують низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді з втратою інтересу до занять фізичною культурою і спортом, зниженням ефективності системи фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз наукових праць [5; 12] свідчить про необхідність пошуку принципово нових підходів, засобів, форм, технологій, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти реалізації їхніх інтересів, схильностей, здатностей. Ефективність форм організації фізичного виховання в підвищенні рівня фізкультурної освіти студентів розглядається в дослідженнях багатьох авторів [1; 2; 4; 12 тощо].

У кожного з науковців власні погляди на цю проблему. Так, Л. Петрова надає перевагу спортивним змаганням, С. Зоріна науково обґрунтовує свою модель організації позанавчального фізичного виховання, Р. Азарова запропонувала мережеву (семантичну) модель дозвілля/рекреації, С. Футорний у практиці використовує інтерактивні методи навчання (міні-лекції, інформаційні повідомлення, презентації, «мозкові штурми», дебати, рольові ігри тощо), О. Хлус обґрунтував ефективність степ-аеробіки, Т. Базилук запропонував аквафітнес з елементами баскетболу, М. Янчук упроваджує в практику засоби активного туризму, І. Денисенко – засоби спортивно-оздоровчого туризму, С. Король доводить ефективність засобів спортивного орієнтування, Л. Щур наголошує на важливості міжпредметних зв'язків тощо.

Отже, пошук нових напрямів, ефективних форм, засобів, технологій роботи з фізичного виховання студентської молоді наблизив нас до розроблення моделі діяльності навчально-оздоровчого комплексу. У межах статті зупиняємося на позанавчальній роботі у ВНЗ, таких як фізкультурні гуртки, спортивні секції, спортивні змагання, спартакиади, фізкультурні свята, туризм.

Мета статті – визначити ефективні засоби пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді в процесі позанавчальних занять із фізичного виховання.

З огляду на поставлену мету, виділяємо такі завдання: узагальнити досвід організації фізкуль-

турно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ, їх особливості та шляхи активізації.

Виклад основного матеріалу. Проблема підвищення рівня здоров'я сучасної молоді, пропаганда фізичної культури й спорту, демонстрація їх можливостей щодо формування здорового способу життя – важливі чинники, що сприятимуть популяризації фізкультурних знань із метою переконання молоді людини в необхідності її участі в позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходах.

У контексті дослідження означеної проблеми важливо розуміти причини негативного ставлення студентства до відвідування занять фізкультурної та спортивної спрямованості. До того ж маємо дані дослідження Н. Корж щодо причин, які знижують відвідуваність таких занять, серед яких – застосування на заняттях одноманітних вправ, низький емоційний фон занять, необхідність застосовувати вольові зусилля, небажання постійно носити спортивну форму [6]. Це свідчать про те, що в студентів не сформовані цінності фізичної культури, низька мотивація та неусвідомлення значущості занять із фізичного виховання.

Отже, однією з головних проблем організації позанавчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ залишається недостатня мотивація студентів до такого виду діяльності. Звідси перед ученими постає питання пошуку інноваційних підходів до планування й організації більш цікавих занять, розроблення науково обґрунтованого програмно-методичного забезпечення, що в сукупності сприятиме підвищенню інтересу студентів, зацікавленості в руховій активності, що забезпечує міцне здоров'я, кращий фізичний та емоційний стан студентства.

Альтернативу «нудним» заняттям становлять такі форми, як заняття оздоровчої та ігрової спрямованості; бесіди-консультації про здоровий спосіб життя, необхідності рухової активності; тренінги; тематичні валеади, клуби лижної ходьби, оздоровчого бігу, вихідного дня, матчеві зустрічі й товариські ігри, вечори спортивної тематики тощо.

Безперечно, поза межами академічного розкладу, крок за кроком, від ведення власного щоденника «Здоров'я – складник мого щастя», організації власного активного відпочинку/дозвілля/релаксації до участі в міжнародних проєктах, програмах із фізичного виховання та спорту формуємо в студентів свідоме бажання працювати над своїм тілом, духом, красою.

Позитивні емоції, які отримує молода людина в процесі непримусових цікавих позанавчальних занять фізичного виховання, позитивно впливають на працездатність студента, його функціональний стан і психолого-емоційну сферу особистості.

Г. Хабарова стверджує, що виховна спрямованість позанавчального фізичного виховання впливає на позитивне ставлення студентства до всіх масових, групових та індивідуальних форм роботи. Автор наголошує на ефективності таких масових форм виховної роботи, як зустрічі з ученими, відомими спортсменами, проведення конференцій, тематичних тижнів, олімпіад із предметів, днів здоров'я, конкурсів, виставок, флешмобів тощо [5].

До групових форм організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання належать секційні та факультативні заняття, «круглі столи», «дебатні клуби», «телемости». Такі форми сприятимуть активному спілкуванню студентів і задоволенню їхніх комунікативних потреб, що загалом сприятиме розширенню світогляду, формуванню життєвих принципів та орієнтирів, загальнолюдських і національних цінностей.

Індивідуальні та самостійні заняття формують у студентів розвиток самостійності, ініціативності й відповідальності за своє здоров'я.

Зауважимо, що на заняттях різними видами фітнесу, окрім позитивної атмосфери, розширюються знання студентів щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп і їх використання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес аеробіка, кроссфіт); формуються основи знань студентів щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну й дихальну системи, зниження жирового та збільшення м'язового компонентів тіла) [5; 11; 13].

Спортизація фізичного виховання й технологія математичного моделювання відбору та орієнтації студентів у спортивні секції, можливість вибрати вид спорту й переходити з групи в групу – це альтернативні сучасні підходи до організації позанавчальної діяльності, які мотивують студентів до відвідування занять із фізичного виховання.

Наприклад, розроблена О. Трофимовою експериментальна навчальна програма фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки включає поряд із базовим компонентом змісту фізкультурної освіти варіативний блок, що складається з розділів теоретичної, спеціальної фізичної, хореографічної й технічної підготовки. Така методика базується на використанні специфічної системи та включає засоби розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей); засоби технічної підготовки (базові аеробні кроки та їх різновиди, високі стрибки; вправи в партері; вправи, що виконуються в положенні стоячи; вправи зі мною положення тулуба); хореографічної підготовки (базова хореографія, засоби виразності, сполучні руху); а також методи їх застосування та форми організації діяльності [13].

Розглянемо атлетичну гімнастику, яка теж є формою спрямованого використання фізичного виховання в режимі вільного часу студентів, спрямованого на формування здорової, всебічно розвиненої й підготовленої особистості. Формування культури здорового способу життя студента в процесі занять атлетичною гімнастикою ґрунтується на принципах і закономірностях побудови всієї педагогічної системи й забезпечується сукупністю психолого-педагогічних умов, до яких зараховують здійснення процесу на основі системного підходу та особистісно орієнтованих розвивальних технологій, застосування активних методів і форм навчання, структурованість процесу навчання, об'єктивність оцінювання кінцевого результату дидактичного процесу, єдність основних системних елементів (інформаційного, інструментального та соціального) [2].

Використання гімнастики з елементами хатха-йоги за методикою О. Мудрієвської як засобу фізичного виховання (у позанавчальний час) сприяє підвищенню стану психічних процесів – уваги й оперативної пам'яті. Особливості застосування такої гімнастики такі: комплекс застосування в одному занятті дихальних вправ, асан із різних вихідних положень і статодинамічних комплексів гімнастичних вправ; переважне використання потокового способу виконання вправ за рахунок об'єднання асан у статодинамічні комплекси, у яких представлено чергування навантажень статистичного й динамічного характеру; узгодження рухових і статистичних дій із диханням, що дає студенткам змогу рівномірно і тривало виконувати фізичне навантаження в зоні помірної потужності [8].

Сьогодні особливої популярності набувають заняття функціональним тренінгом, які дають змогу задіяти велику кількість м'язових груп, усвідомлено виконувати фізичні вправи в поєднанні з дихальними та здатні значно підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості. Такі заняття з використанням спеціального обладнання: теп-платформи, Core-платформи, гумові напівсфери, слайд-платформи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості й координаційних здібностей студенток.

Усе частіше впроваджуються в позанавчальну роботу з фізичного виховання студентів фітнес-програми із циклу Mind&Body, до яких належать заняття за системою пілатес, різноманітні напрями фітнес-йоги, каланетику, стрейчинг, нетрадиційні системи єдиноборств.

Розглянемо детальніше систему пілатес (вправи для корекції функціональних порушень хребта). Наприклад, запропонована С. Рукавішніковою методика оздоровчого тренування системою вправ пілатес включає три етапи.

На першому етапі (для слабо підготовлених студенток) особлива увага надається «побудові

тіла», постановці правильного дихання, контролю й зосередженості під час виконання рухів. Мета етапу – зміцнення глибоких м'язів і зв'язок хребта.

Другий етап (середній рівень підготовленості) – збереження нейтрального положення тіла, зміцнення «центру сили» й концентрація під час виконання рухів. Мета – поліпшення опорної й рухової функції хребта.

Третій етап (добре підготовлені студентки) – точність і плавність виконання вправ, подальший розвиток балансу, стабілізація хребта й міжм'язової координації. Мета – значне розширення функціональних можливостей хребта [11].

Безумовно, серед ефективних засобів пропаганди фізичної культури й спорту, що є запорукою формування здорового способу життя молоді людини, є наочне оформлення спортзалів; відкриті змагання, конкурси, турніри; популяризація різних видів спорту й фізкультурно-оздоровчих заходів за допомогою радіогазети, стіннівки; церемонія змагань із запрошенням олімпійських чемпіонів тощо; оформлення куточків спортивних досягнень студентства ВНЗ; фізкультурні паради й показові виступи кращих спортсменів ВНЗ; організація оздоровчих і спортивних таборів тощо.

Отже, за результатами наукових досліджень можемо стверджувати, що різноманітні нетрадиційні форми занять, спортивні свята, спортивні фестивалі, батли, туристичні походи, які не мають характеру примусових заходів, викликають у студентів позитивне ставлення до такого формату різноманітних заходів з фізичного виховання. Спортивні квести і змагання з кросфіту, фітнес-батли і флешмоби – сучасні форми, технології, де формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві й доступні вправи, розважально-змагальний характер) і зацікавленість студентської молоді в таких видах позанавчальних занять із фізичної культури значно вища, вони є потужним стимулом до занять спортом, зміцнення здоров'я, самоствердження, самореалізації, формування особистісних якостей, цікавого проведення дозвілля тощо.

Отже, ґрунтовні наукові дослідження підтверджують, що впровадження в процес позанавчальної діяльності комплексних програм, які об'єднують декілька видів занять з фізичного виховання (різні напрями, форми, технології), є педагогічно виправданим і досить ефективним, рушійним засобом щодо формування фізичної культури особистості студента, усвідомлення ними необхідності ведення здорового способу життя.

Висновки і пропозиції. Кожен ВНЗ щорічно розробляє та затверджує навчальні плани і програми, включаючи в них різноманітні форми організації занять: роботу спортивних секцій, факультативні заняття, проведення спартакіад, різноманітних змагань, спортивних свят, конкурсів, вікторин. Однак

системного науково обґрунтованого підходу до планування й побудови позанавчальної діяльності з фізичного виховання в доступній проаналізованій літературі ми не побачили. Усе це зумовлює необхідність теоретичного дослідження організаційних аспектів діяльності клубних структур, студентських об'єднань, спортивних товариств тощо на базі вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури:

1. Богданова Т.В. Совершенствование физической подготовленности студенток технического вуза средствами аэробики. *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2012. № 9 (91). С. 34–38.
2. Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Б. : 2004. 22 с.
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
4. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. Киев, 2008. 22 с.
5. Катерина У.М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 267 с.
6. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Д., 2016. 21 с.
7. Шляхи модернізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі неспортивного типу / В.Г. Лосік, Н.Ф. Соломко, В.П. Цимбал, О.В. Єрмоленко. *Духовність особистості*. 2013. Вип. 6. С. 139–143.
8. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йога в физическом воспитании студентов с низким уровнем физической подготовленности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. С., 2009. 22 с.
9. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02. Д., 2010. 20 с.
10. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.
11. Рукавишникова С.К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных

- нарушений позвоночника у студенток вузов : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. О., 2002. 22 с.
12. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ : 2017. 237 с.
13. Трофимова О.В. Совершенствование физического воспитания студенток на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Ч., 2010. 19 с.

Kravchenko E., Tykhonova A., Tykhonov A. Modern approaches to the organization of extracurricular physical education classes in higher education institutions

The article addresses the issues of efficiency and variability of implementation of various physical education classes in the process of extra-curricular work in higher educational institutions, substantiates the relevance of education in the student youth conscious positive attitude to a healthy lifestyle by means of interesting, useful, non-compulsive and cultural organization of extracurricular work in universities.

The purpose of the article was to identify effective means of promoting healthy lifestyles among student youth in the process of extracurricular physical education classes. One of the main problems of organizing extracurricular physical education classes at universities is the lack of motivation of students for this type of activity. Therefore, there was a question of finding innovative approaches to planning and organizing more interesting activities, development of scientifically grounded software and methodological software that will increase the interest of students, interest in physical activity, ensuring good health, better physical and emotional state of the student body. Physical education sportsmanship and technology for mathematical modeling of student selection and orientation into sports sections, the ability to choose a sport and move from group to group are alternative modern approaches to organizing extracurricular activities that motivate students to attend physical education classes.

Various forms of classes, sports holidays, sports festivals, battles, hiking trips that do not have the nature of compulsory activities, cause students to have a positive attitude to this format of various physical education activities. Sports quests and crossfit competitions, fitness battles and flash mobs are modern forms, technologies that create a positive atmosphere (musical accompaniment, individualization, interesting and accessible exercises, entertaining and competitive nature), and the interest of student youth in such types of extracurricular activities cultures are much higher and they are a powerful impetus for sports, health promotion, self-affirmation, self-fulfillment, formation of personal qualities, interesting leisure activities, and are pedagogically justified and quite effective it, the driving force for the formation of physical culture of the student's personality, their awareness of the need for a healthy lifestyle.

Key words: physical education, extracurricular activities, students.