

Key words: sectional occupations, aerobics, fitness aerobics, step aerobics, stretching.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 378.091.398:796

О. Д. Шинкарьова

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Всебічний розвиток фізичних здібностей студентів за допомогою організованої рухової активності допомагає підвищити працездатність, зміцнити здоров'я, підвищує стійкість до стресових навантажень. Завдання викладача фізичної культури – допомогти студенту організувати цю діяльність, сформувати навички самостійних занять і потребу в фізичних вправах при організації активного дозвілля [6].

Недостатня рухова активність негативно позначається на багатьох функціях організму студента та привертає увагу і зусилля фахівців з фізичної культури, педагогів, медиків і психологів, які прагнуть вирішити проблему дефіциту рухової активності молоді та знайти надійні методи формування здорового способу життя. Особливу тривогу викликає виявлене за останнє десятиліття зростання на 30% гіпертонічних реакцій, вегето-судинної дистонії і невротизації студентів, обумовлене низьким біоенергетичним потенціалом і недостатньою психофізичною підготовленістю [1; 2].

Здійснений аналіз літератури дозволив встановити, що проблему самостійних занять фізичними вправами досліджували Н. Довгань, О. Козленко, Г. Мейксон, О. Отравенко, Г. Пастушенко, К. Плотніков, О. Школа та ін.; формування в молоді прагнення до фізичного самовдосконалення розглянуті в дослідженнях М. Зубалія, М. Козленка, М. Солопчука, В. Столітенка та ін.

Отже, вивчення проблеми організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, є актуальною і має велику теоретичну й практичну значущість у нашому дослідженні, що дозволить визначити напрямки оптимізації позааудиторної роботи студентів.

Мета дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури та аналіз практики з проблеми організації та проведення

позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Дослідження стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання проводилось на базі навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», у якому взяли участь студенти 1-3 курсів спеціальності «Фізична культура і спорт. Спорт».

Вивчення праць українських та зарубіжних фахівців дає змогу зробити висновок, що на сьогодні немає єдиного підходу вчених до розгляду структури позааудиторної роботи.

Ми згодні з науковцями, які розглядають термін «позааудиторна робота» як «будь-яку діяльність, яка сприяє навчанню поза межами класу (аудиторії) і яка безпосередньо не пов'язана з навчальною програмою».

Далі розглянемо в чому є відмінності позааудиторної роботи від аудиторної, а саме: участь студентів у позааудиторній роботі добровільна, на навчальному занятті – обов'язкова; позааудиторні заходи мають невимушений характер; позааудиторна робота порівняно з аудиторною надає більші можливості для прояву самостійності студентів, їхньої ініціативності та творчості [4].

У практиці фізичного виховання і самодіяльному фізкультурному русі склалися такі форми занять: основні та додаткові.

До основних з них відносяться порівняно великі форми занять, які структурно впорядковані (структуровані) так, як це необхідно для ефективного навчання рухових дій і розвитку рухових якостей. Такими є визначені форми занять, які характерні для всіх освітніх установ. Разом з тим на різних етапах багаторічного процесу фізичного виховання використовують такі основні форми занять: самостійні тренувальні заняття, змагальні форми організації спортивної діяльності та деякі інші [1; 2].

У поєднанні з основними формами фізичного виховання важливу роль відіграють і доповнюють їх додаткові форми. Саме ці форми в теорії і практиці фізичного виховання отримали назву позааудиторних, які, в свою чергу, підрозділяють на малі (вступна гімнастика, фізкультпаузи та ін.), що включаються в загальний режим життя, а також форми колективної та індивідуальної організації рухової активності як чинника активного відпочинку, повноцінного відновлення, здорової розваги [5].

Зміст фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи розглядається на основі базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності), яка має законодавчий характер і визначає загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на позааудиторну діяльність з фізичного виховання, безпосередньо на

студента та дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості.

Щоб розвинути позитивне ставлення студентів до позааудиторної самостійної роботи, слід допомогти визначити індивідуальну мету роботи; сформувати вміння самостійно ставити завдання на окремо взяте навчально-тренувальне заняття для досягнення поставленої мети. Важливо, щоб він приймав особисту відповідальність за власне здоров'я.

Після визначення мети і завдань занять вибираються напрямки і форми самостійної роботи. При виборі враховуються стать, вік, стан здоров'я, рівень підготовленості студентів.

Програма з фізичного виховання закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи поділяється на чотири основні форми фізкультурної діяльності студентів [3].

Перша форма – позааудиторні заняття з фізичного виховання, що реалізовується на позааудиторних заняттях у спортивних секціях (групи загальної фізичної підготовки, аеробіки, фітнесу, бадмінтону, футболу, волейболу, атлетичної гімнастики, бодібілдингу та ін., які проводяться під керівництвом викладача з фізичної культури і спорту), що передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних та освітніх завдань.

Друга форма передбачає фізичні вправи у режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття та ін. Фізкультпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість – 8-10 хвилин. Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем зі студентами з низьким рівнем підготовки до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання. Фізичні вправи у режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

Третя форма – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позааудиторний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури: на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням); за завданням викладача (домашні завдання).

Четверта форма – масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До них відносяться турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських та внутрішньовузівських заходів.

Основні форми організації позааудиторного фізичного виховання студентської молоді, класифікуються на три групи в залежності від

ступеня прояву її рухової активності: висока (змагання, секційна робота з різних видів спорту, туристичні походи); середня (спортивні свята та фестивалі); низька (спортивні конкурси та вікторини).

Критеріями ефективності позааудиторного фізичного виховання студентів є: індивідуальні темпи приросту показників фізичного розвитку; рівень сформованості фізичної культури особистості.

Таким чином, крім вирішення виховних та освітніх завдань, фізичне виховання у позааудиторний час покликане підвищити рухову активність студентів: поліпшити професійно-прикладну готовність й оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок на заняттях з фітнесу, під час проведення самостійних фізкультурно-спортивних занять [7].

Для управління процесом самостійного тренування необхідно:

- визначення мети самостійних занять – зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості, підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту;

- визначення індивідуальних особливостей студента – спортивних інтересів, умов харчування, навчання та побуту, його вольових і психічних якостей. Відповідно до індивідуальних особливостей визначається реально досяжна мета занять;

- розробка і коректування перспективного і річного плану занять, а також плану на період тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студента і динаміки показників стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості, отриманих в процесі занять;

- визначення зміни змісту, організації, методики і умов занять, а також засобів, які застосовуються на тренуваннях для досягнення найбільшої ефективності занять в залежності від результатів самоконтролю та обліку тренувальних навантажень. Облік виконаної тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в план тренувань. У процесі занять фізичними вправами рекомендується періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості [9].

Н. Довгань виділяє наступні напрями позааудиторної спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти. Спортивний напрям передбачає систематичні заняття одним з видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально, участь у спортивних змаганнях з метою підвищення чи збереження визначеного рівня спортивної майстерності. Фізкультурно-оздоровчий напрям полягає у використанні спеціальних фізичних вправ, загартовуючих процедур у реабілітації студентів [3].

Оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає застосування засобів фізичної культури та спорту при колективній організації відпочинку і

культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул з метою відновлення і зміцнення здоров'я, пізнання і спілкування з чарівною природою довкілля. До засобів цього напрямку відносяться: туристські пішохідні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані і проведені в оздоровчо-спортивних таборах, будинках відпочинку, туристичних базах і під час навчальної практики та ін. [8].

На нашу думку, суттєва перевага позааудиторної роботи полягає в самостійному виборі, добровільності, відповідно обраного заняття схильностям і побажанням студентів. Вона відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю жорсткої регламентації.

Створення ефективної системи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у кожному закладі вищої освіти значною мірою сприятиме зміцненню здоров'я студентів, компенсуватиме дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку.

На констатувальному етапі експерименту було проведено анкетування, в якому взяло участь 50 студентів. З аналізу анкетування ми з'уважили, що на початку експерименту 28% студентів вважають позааудиторну роботу другорядною, тоді як 56% віддають перевагу позааудиторним заняттям з викладачами, а 16% респондентів не визначились з відповіддю. Розподіл респондентів за рівнем готовності до позааудиторної роботи з фізичного виховання після завершення експерименту змінилось. Другорядною позааудиторну роботу вже вважають 16% студентів, бажають займатись з викладачем 72% студентів, невизначеними залишилось 12% опитуваних.

Анкетування студентів на предмет з'ясування потреб у позааудиторних заняттях різних напрямків і форм показало, що студенти віддали перевагу оздоровчому напрямку (форма організації – групи здоров'я і загальної фізичної підготовки) та рекреаційно-оздоровчому дозвіллю (форми організації – походи піші, екскурсійні, велосипедні, водні та ін.).

Основні результати дослідження та їх наукова новизна полягає у тому, що подальшої розробки набула проблема організації позааудиторної роботи студентів з фізичного виховання, доповнено зміст практики організації самовиховання студентів закладів вищої освіти.

На підставі вищесказаного можемо зробити наступні **висновки**.

Основним напрямом позааудиторного фізичного виховання у закладах вищої освіти є спортивний, який реалізується в організації та роботі різних секцій з видів спорту та припускає безпосередню підготовку до змагань і участь в них.

Результати анкетування щодо визначення оцінки ставлення студентів закладів вищої освіти до психологічних, соціальних, моральних і духовних цінностей фізичного виховання показали, що більшість студентів позитивно ставляться до цінностей фізичного виховання і спорту, розуміючи їх роль і значення для розвитку і

вдосконалення особистості. Анкетування сформованості фізичної культури студентів показало, що більше всього студентів мають потенційний рівень фізичної культури (50%). Тоді як педагогічне тестування сформованості фізичної культури студентів дало змогу визначити, що дуже малий відсоток студентів мають високий рівень розвиненості фізичних якостей.

У позааудиторному фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти системоутворюючим фактором є мета, що припускає формування у студентської молоді фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Структуру організаційної моделі позааудиторного фізичного виховання студентської молоді складають такі його компоненти: мета, завдання, принципи, засоби, зміст, методи, організація та проведення процесу виховання.

У подальшому плануємо більш детально вивчити готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації прееаудиторної діяльності з фітнесу.

Список використаної літератури

- 1. Бальсевич В. К.** Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 21–26.
- 2. Гладощук О.** Позааудиторна самостійна робота студентів з фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі / О. Гладощук, В. Тонконог // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С. 53–57.
- 3. Довгань Н. Ю.** Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності / Н. Ю. Довгань // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139 (2). – С. 50–54.
- 4. Казаренков В. И.** Внеаудиторная работа как фактор формирования у слабоуспевающих студентов интереса к учебно-познавательной деятельности / В. И. Казаренков, И. У. Гаджибалаева // Вестник РУДН. Серія: Психология и педагогика. – 2013. – №2. – С. 115–120.
- 5. Коваль В. Ю.** Система позааудиторної діяльності студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. Ю. Коваль. – Режим доступу : http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/Npdntu_pps/2009_6/kov.
- 6. Круцевич Т. Ю.** Управление процессом физического воспитания. Гл. 12. учебника: Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
- 7. Отравенко Олена**

Фітнес з методикою викладання / Олена Отравенко, Ольга Отравенко // Навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. – 152 с. **8. Отравенко О. В.** Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ/ О. В. Отравенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – № 4(301), 2016 – С. 137–146. **9. Школа О. М.** Фітнес як засіб фізичного виховання для підвищення працездатності та зміцнення здоров'я студенток вищих навчальних закладів / О. М. Школа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2012. – Вип. 14. – С. 312–318.

Шинкарьова О. Д. Особливості організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів

Показано, що у практиці фізичного виховання і самодіяльному фізкультурному русі студентів склалися такі форми занять: основні та додаткові. У поєднанні з основними формами фізичного виховання важливу роль відіграють і доповнюють їх додаткові форми. Саме ці форми в теорії і практиці фізичного виховання отримали назву позааудиторних. Виділяють три напрями позааудиторної спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти. Спортивний напрям передбачає систематичні заняття одним з видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально. Фізкультурно-оздоровчий напрям передбачає застосування засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я і відновлення працездатності студентів як в умовах гуртожитку, так і вдома. Оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає застосування засобів фізичної культури та спорту при колективній організації відпочинку і культурного дозвілля.

Ключові слова: позааудиторна робота, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча діяльність, оздоровчо-рекреаційна діяльність.

Шинкарева Е. Д. Особенности организации и проведения внеаудиторной работы по физическому воспитанию студентов вузов

Показано, что в практике физического воспитания и самодеятельном физкультурном движении студентов сложились такие формы занятий: основные и дополнительные. В сочетании с основными формами физического воспитания важную роль играют и дополняют их дополнительные формы. Именно эти формы в теории и практике физического воспитания получили название внеаудиторных. Выделяют три направления внеаудиторной спортивно-массовой работы в вузах. Спортивное направление предусматривает систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально. Физкультурно-оздоровительное направление

предусматривает применение средств физической культуры для укрепления здоровья и восстановления работоспособности студентов как в условиях общежития, так и дома. Оздоровительно-рекреационное направление предусматривает применение средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга.

Ключевые слова: внеаудиторная работа, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, оздоровительно-рекреационная деятельность.

Shynkarova O. Features of Organization and Conducting Non-Auditing Work on Physical Education of Students of Higher Educational Institutions

It is shown that in the practice of physical education and amateur physical culture movement the following forms of training were formed: basic and additional. In combination with the main forms of physical education, an important role is played and complement their complementary forms. It is these forms in the theory and practice of physical education that are called non-auditory, which, in turn, are divided into small (introductory gymnastics, physiotherapy, etc.) included in the general mode of life, as well as the forms of collective and individual organization of motor activity as a factor active rest, full recovery, healthy entertainment. There are three directions of non-auditing sports-mass work in the university. The sport direction involves systematic pursuit of one of the sports in the sports development training groups, athletic sports clubs or individually, participation in sports competitions in order to increase or maintain a certain level of athletic skill. Physical-and-health activities in the mode of the school day are aimed at the restoration of health or certain functions of the body, reduced or lost as a result of diseases or injuries. This direction involves the use of physical culture to improve the health and rehabilitation of students both in the hostel and at home. It is morning hygienic gymnastics, tempering procedures (rubbing, swallowing, shower, etc.), rational nutrition, as well as dosed walking, recreational jogging, mobile and sports games, swimming, skiing and other physical exercises. Recreational and recreational area involves the use of means of physical culture and sports in the collective organization of recreation and cultural leisure.

Key words: non-auditing work, physical education, physical culture and recreation activities, recreational and recreational activities.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. пед. н., доц. Мазін В. М.