

УДК 796.011.3:378

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-62-70

**Мартинова Наталія Петрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

natalyamartinoval412@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8234-3968>

### **САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У сучасних економічних умовах до людини висуваються жорсткі вимоги. Тільки фізично і психічно здорова людина здатна конкурувати на ринку праці. Тому зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, яка необхідна для їх успішної трудової діяльності. Проте в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентів.

Досліджено, що під час навчання у ЗВО від I до III курсу зменшується кількість студентів основної медичної групи. Ця тенденція прослідковується з року в рік. Встановлено, що протягом навчання у ЗВО чисельність спеціальних медичних груп зростає на  $9 \pm 1,81\%$  (Блавт, 2012). Зазначимо, що здоров'я людини на 10% залежить від рівня медицини, на 20% – від стану екології, на 20% – від спадковості і на 50% – від способу життя.

Загальновідомо, що важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя, збереженні працездатності людини належить фізичним вправам. Біологічною потребою організму людини є триразові заняття на тиждень з фізичного виховання. Дворазові заняття сприяють підтриманню фізичного здоров'я студентів. Але у більшості ЗВО заняття з фізичного виховання проводяться лише один раз на тиждень, що не тільки не підтримує фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів, а навіть шкодить здоров'ю студентів, тому, що викладачі змушені всю програму з фізичного виховання втиснути в одне заняття. Таким чином, відбувається зниження інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшення її престижу (Глагошук, 2008).

Отже, обов'язкові заняття з фізичного виховання не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, підвищити рівень фізичної підготовленості. Одним із шляхів вирішення цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Робота виконана відповідно до пріоритетного напрямку наукових

досліджень кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара – «Теоретико-методичні основи удосконалення навчально-тренувального процесу в системі розвитку фізичного виховання та спорту» (0116U3322).

Роль автора полягає у постановці проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою. Автором виявлені особливості використання самостійних занять у системі фізичного виховання студентів.

Пошуку засобів підвищення рухової активності студентів та використання самостійних занять присвятили свої дослідження багато вчених: вивчено ставлення студентів груп фізичної реабілітації до самостійних занять фізичними вправами (Петрица, 2015); розроблено методичний посібник для самостійних занять з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи (Биба & Бабанін, 2008); наведено основні теоретичні положення та методичні принципи побудови тренувальних занять з легкої атлетики, плавання, волейболу, баскетболу та гімнастики (Тулайдан, 2015); розроблена технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою (Москаленко & Корж, 2016).

Зважаючи на широкий спектр досліджень, проблема зниження рухової активності, стану здоров'я та прилучення студентів до самостійних занять є на сьогодні актуальною.

*Мета* роботи – обґрунтувати доцільність використання самостійних занять у фізичному вихованні студентів ЗВО, які оптимізують їх рухову активність, надають оздоровчий ефект та формують ціннісне ставлення до здоров'я.

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та державних документів, педагогічні спостереження.

У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки визначено завдання вищої освіти: забезпечити формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, європейської цивілізації, яка повинна орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі.

Відзначимо, що фізична культура людини у сучасному суспільстві розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для того, щоб вона була спроможна використовувати це в процесі самовдосконалення в її подальшій життєдіяльності. Результатом даного процесу очікується підвищення рівня фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знань, здорового способу життя і рухової активності (Круцевич, 2003).

Доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя. За останні 40–60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах

завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб – здорова нація» від 09.02.2016).

Науковими дослідженнями доведено, що заняття фізичними вправами двічі на тиждень в оптимальному режимі лише підтримують організм у тому фізичному стані, в якому він знаходиться, тобто не відбуваються процеси фізичної деградації, що спостерігаються при заняттях один раз на тиждень, і вже тим паче, якщо людина взагалі не займається фізичними вправами або фізичною працею. Отже, одним із шляхів вирішення цієї проблеми є самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня (Биба & Бабанін, 2008).

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яка відноситься до позаурочних форм навчання, сприяє формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби, що відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти (Москаленко & Корж, 2016).

У державному документі «Положення про організацію фізичного виховання і масового виду спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 р.» наголошено, що самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час вільний від обов'язкових навчальних занять. Самостійна робота студента з фізичного виховання може виконуватись у бібліотеці, навчально-методичному кабінеті (навчальній лабораторії), на спортивних спорудах ЗВО та у домашніх умовах.

Програмою передбачено, що обсяг самостійної роботи студента має становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу, відведеного на фізичне виховання, а її зміст визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Але найчастіше ця навчальна форма не використовується як викладачами, так і студентами.

У деяких ЗВО на навчальні заняття з дисципліни «Фізична культура» виділяють на тиждень 2 години на навчальні заняття і 2 години на самостійні. На нашу думку, самостійні заняття потрібно вводити не за рахунок основних практичних занять, а додатково до них, тим самим збільшуючи рухову активність студентів на тиждень, що буде продуктивніше впливати на їх фізичну підготовленість та стан здоров'я.

Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення,

різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню, поліпшують здоров'я людини, є засобом активного відпочинку. Формами самостійних занять з фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Засобом самостійних занять є саме фізичні вправи різної спрямованості. Найбільш доступними засобами самостійних занять є ходьба і біг, плавання, ходьба і біг на лижах, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, туристські походи, велосипедні прогулянки.

Фахівцями доведено, що ефективність самостійних занять залежить від наявності знань та попереднього тренувального досвіду, отриманого під керівництвом викладача та від активності студентів, від їх усвідомленого ставлення до нововведень (Давидов, 2004).

Заклади вищої освіти є основним місцем для студентів, де за допомогою викладачів вони можуть долучитись до занять з фізичного виховання, де систематичні заняття фізичними вправами оптимізують рухову та психічну підготовку студентів до професійної діяльності, сприяють адаптації організму до умов сучасного життя, зміцнюють здоров'я (Мартинова, 2017).

Для орієнтації студентів на самостійні заняття фізичними вправами необхідно:

- просліджувати інтерес студентів до видів рухової активності;
- сприяти студентам набуттю необхідних теоретичних знань, умінь і навичок до самоконтролю за фізичним навантаженням та станом здоров'я;
- впроваджувати емоційний чинник як на обов'язкових, так і на самостійних заняттях;
- використовувати можливий арсенал фізичних вправ, спортивного інвентарю та спортивних споруд;
- налаштовувати студентів психологічно на заняття фізичними вправами та відповідальність за стан здоров'я.

Отже, завдання викладача забезпечити студентів не тільки формальними знаннями в галузі фізичної культури, але і виховати інтерес та бажання у студентів до самовихованості, відповідальності за своє здоров'я і фізичну вдосконаленість, сформуванню усвідомлене ставлення до рухової активності, дохідливо пояснюючи мету, визначати шляхи її опанування, спрямувати самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст їхніх занять.

Таким чином, навчальні заняття сприяють озброєнню студентів знаннями та вміннями самостійної організації занять фізичними вправами, а самостійні заняття фізичними вправами є практичною реалізацією цих знань, умінь і навичок, для набуття практичного особистого досвіду їх застосування у вільний від навчання час.

Як пріоритетні завдання самостійних занять можливо виділити:

- розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму;

- фізичне вдосконалення;
- покращення статури й постави, підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси;
- формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами;
- самоконтроль за динамікою показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів (Мартінова, 2017).

Ця форма занять має на увазі використання фізичних вправ, спрямованих на доступність, самостійне виконання та контроль за динамікою розвитку їх рухових якостей, а також одержання задоволення від тієї діяльності, яка їм до вподоби.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у сучасному фізичному вихованні проблема використання самостійних занять фізичними вправами є актуальною. Адже крім науково-методичного забезпечення є необхідність надання державної підтримки: впровадження різнобічних заходів пропаганди здорового способу життя, що сформуують ціннісне ставлення студентів до здоров'я; забезпечення кадрового професіоналізму викладачів кафедр фізичного виховання; вдосконалення матеріально-технічної бази ЗВО сучасними та привабливими спортивними спорудами для самостійного користування (бігові та велосипедні доріжки, спортивні тренажери, майданчики для спортивних ігор тощо), які мають бути доступними та безпечними.

Перспективи подальших розвідок передбачають створення експериментальних програм для самостійної роботи з фізичного виховання студентів ЗВО.

### **Список використаної літератури**

**1. Биба Л. М.,** Бабанін О. О. *Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи: метод. посібник.* Ужгород ЗакДУ, 2008. 60 с. **2. Блавт О. З.** Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 11. С. 14–18. **3. Гладощук О. Г.** *Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук, Київ.* 2008. 24 с. **4. Давыдов В. Ю.,** Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. *Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие.* Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с. **5. Петрица П.** Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві,* 2015. С. 91–97. Режим доступу: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/201/178>. Назва з екрану. **6. Мартінова Н. П.** *Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки: дис. на здоб. наук.*

ступеня канд. пед. наук, Старобільськ. 2017. 221 с. **7. Москаленко Н., Корж Н.** Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206. **8. Тулайдан В.** *Самостійна робота студентів з фізичного виховання*. Львів: «Фест-Прінт», 2015. 123 с.

### References

- 1. Vyba, L. M., Babanin O. O.** (2008). Samostiyni zanyattya z fizychnoho vykhovannya dlya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy: metod. posibnyk [Independent physical education classes for students of a special medical group]. Uzhhorod: ZakDU [in Ukrainian].
- 2. Blavt, O. Z.** (2012). Informatyvni pokaznyky rivnya fizychnoho zdorov'ya ta fizychnoyi pidgotovlenosti studentiv VNZ [Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 14-18 [in Ukrainian].
- 3. Hladoshchuk, O. H.** (2008). Pedahohichni umovy vdoskonalennya kul'tury zmitsnennya zdorov'ya studentiv v systemi fizychnoho vykhovannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi [Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in higher educational institutions]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
- 4. Davydov, V. Yu., Kovalenko T. G., Krasnova G. O.** (2004). Metodika prepodavaniya ozdorovitel'noj aerobiki: ucheb. posobie [Methods of teaching recreational aerobics]. Volgograd: Izd-vo Volgogr. gos. un-ta [in Russian].
- 5. Petrytsa, P.** (2015). Znachennya samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy dlya studentiv hrup fizychnoyi reabilitatsiyi [The value of independent exercises for physical exercises for students of physical rehabilitation groups]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi – Physical education, sports and health culture in today's society*, 2 (30), 91–94 [in Ukrainian]. Retrieved from <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/201/178>
- 6. Martynova, N. P.** (2017). Metodyka rozvytku rukhovykh yakostey studentok vyshchykh navchal'nykh zasobiv na zanyattyakh z aerobiky [Method of development of motor qualities of students of higher educational facilities at aerobics classes]. Candidate's thesis. Starobilsk [in Ukrainian].
- 7. Moskalenko, N., Korzh N.** (2016). Tekhnolohiia formuvannya tsinnisnoho stavlennia u studentiv do samostiynykh zaniat fizychnoiu kulturoiu [Technology of formation of value attitude of students to independent studies by physical culture]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie*, 1, 201-206 [in Ukrainian].
- 8. Tulaidan, V.** (2015). Samostiina robota studentiv z fizychnoho vykhovannya [Independent work of students in physical education]. Lviv: «Fest-Print» [in Ukrainian].

**Мартінова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти**

У статті розглянуто доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентами закладів вищої освіти як однієї з форм зменшення дефіциту рухової активності, що сприяє більш ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню та вихованню кращих рис характеру, поліпшує здоров'я студентів, є засобом активного відпочинку. Визначено, що обов'язкові заняття з фізичного виховання в тому об'ємі і в тій формі, що використовуються на сучасному етапі, не спроможні вирішити усіх поставлених завдань. Одним із шляхів вирішенню цієї проблеми сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Доведено, що ефективність самостійних занять залежить від наявності знань та попереднього тренувального досвіду, отриманого під керівництвом викладача та від активності студентів, від їх усвідомленого ставлення до нововведень. Формами самостійних занять з фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступними засобами самостійних занять є ходьба і біг, плавання, ходьба і біг на лижах, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, туристські походи, велосипедні прогулянки. Виділено пріоритетні завдання самостійних занять: розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму; фізичне вдосконалення; покращення статури й постави, підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси; формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами; самоконтроль за динамікою показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів.

Зроблено висновок про необхідність надання державної підтримки: впровадження різнобічних заходів пропаганди здорового способу життя, що сформуують ціннісне ставлення студентів до здоров'я; забезпечення кадрового професіоналізму викладачів кафедр фізичного виховання; вдосконалення матеріально-технічної бази ЗВО сучасними та привабливими спортивними спорудами для самостійного користування (бігові та велосипедні доріжки, спортивні тренажери, майданчики для спортивних ігор тощо), які мають бути доступними та безпечними.

*Ключові слова:* здоров'я, студенти, самостійні заняття, фізичні вправи, рухова активність.

**Мартынова Н. П. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений**

В статье рассмотрена целесообразность использования самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами высших учебных заведений как одной из форм уменьшения дефицита двигательной

активности, которые способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, разностороннему физическому развитию, усвоению учебного материала по физическому воспитанию, повышению умственной и физической работоспособности, самовоспитанию и воспитанию лучших черт характера, улучшают здоровье студентов, является средством активного отдыха. Определено, что обязательные занятия по физическому воспитанию в том объеме и в той форме, которые используются на современном этапе, не способны решить всех поставленных задач. Одним из путей решения этой проблемы являются самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в течение недели. Доказано, что эффективность самостоятельных занятий зависит от наличия знаний и предыдущего тренировочного опыта, полученного под руководством преподавателя и от активности студентов, от их осознанного отношения к нововведениям. Формами самостоятельных занятий по физической культуре являются утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступными средствами самостоятельных занятий является ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристские походы, велосипедные прогулки. Приоритетные задачи самостоятельных занятий: развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма; физическое совершенствование; улучшение телосложения и осанки, увеличение объема мышечной и понижение объема жировой массы; формирование умений и навыков самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; самоконтроль за динамикой показателей физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Сделан вывод о необходимости предоставления государственной поддержки: внедрение разнообразных мероприятий пропаганды здорового образа жизни, сформируют ценностное отношение студентов к здоровью; обеспечение кадрового профессионализма преподавателей кафедр физического воспитания; совершенствование материально-технической базы ВУЗов современными и привлекательными спортивными сооружениями для самостоятельного пользования (беговые и велосипедные дорожки, спортивные тренажеры, площадки для спортивных игр и т.п.), должны быть доступны и безопасными.

*Ключевые слова:* здоровье, студенты, самостоятельные занятия, физические упражнения, двигательная активность.

### **Martynova N. Independent Classes in the System of Physical Education of Students of Higher Educational Institutions**

The article considers the feasibility of using self-study physical exercises by students of higher educational institutions as a form of reducing the deficit of physical activity, which contribute to a more effective recovery of the body after fatigue, versatile physical development, learning material on physical



education, increasing mental and physical performance, self-education and education of the best character traits, improve the health of students and is the means of an active rest.

It was determined that compulsory physical education classes in the volume and in the form used at the present stage are not able to solve all the tasks. One of the ways to solve this problem is independent study of students by physical exercises during the week. It is proved that the effectiveness of self-study depends on the availability of knowledge and previous training experience obtained under the guidance of a teacher and on the activity of students, on their conscious attitude to innovations. The forms, means, priority tasks of independent study of students are distinguished. Forms of self-study in physical culture are morning hygienic gymnastics, exercises during the school day, independent training sessions. Means of self-study are physical exercises of different directions. The most accessible means of independent study are walking and running, swimming, walking and running by skiing, rhythmic gymnastics, athletic gymnastics, sports and outdoor games, hiking, cycling. The priority tasks of self-study: the development of motor skills and functional capabilities of the body; physical improvement; improved physique and posture, an increase in muscle volume and a decrease in the volume of fat mass; the formation of skills and skills of self-organization of exercise; self-control over the dynamics of indicators of physical fitness and functional state of the body of students.

The conclusion is made about the need to provide state support: the introduction of a variety of activities promoting healthy lifestyles, will form the students' value attitude to health; providing personnel professionalism of teachers of the departments of physical education; The improvement of the material and technical base of high schools with modern and attractive sports facilities for independent use (running and cycling tracks, sports simulators, playgrounds for sports, etc.) should be accessible and safe.

*Key words:* health, students, independent occupations, physical exercises, motor activity.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.