

УДК 37.032:796.011.3–057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-44-53

Довгань Надія Юріївна,

доктор педагогічних наук, професор кафедри хортингу та реабілітації
університету Державної фіскальної служби України, м. Ірпінь,
Київська обл., Україна.

dovgan_n61@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО- МАСОВОЇ РОБОТИ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ)

Створення умов для розвитку та самореалізації студентської молоді, розкриття творчого потенціалу й обдарувань особистості набуло особливої значущості у сучасному соціально-педагогічному просторі. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги щодо його фізичної підготовленості. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що нині стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. На фоні інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти України спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, яка негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Негативні причини, які впливають на здоров'я студентської молоді, – зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища. У зв'язку з цим, особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, оскільки тільки фізично досконала особистість здатна підняти економіку країни до належного рівня та відтворювати продуктивні сили країни

Теоретичний базис дослідження фізичної культури особистості та факторів її детермінації у галузі загальної дидактики та методики виховання, формування концепції цінності людини і суспільного здоров'я закладено працями видатних дидактів і педагогів-мислителів І. Боберського, Г. Ващенка, К. Гельвеція, П. Каптерева, Я. Коменського, П. Лесгафта, Дж. Локка, Р. Малкастера, Й. Песталоцці, В. Ратка, проблема виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Ж-Ж. Руссо, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Флері та інші (Єжова, 2013).

Різноманітними аспектами цієї проблеми в Україні займаються такі авторитетні фахівці як І. Бех, А. Бойко, Я. Болюбаш, В. Бондар,

Г. Дмитренко, А. Колот, В. Кремень, О. Савченко, О. Сухомлинська та інші. У сучасних наукових дослідженнях Л. Вергель, В. Гончарук, Л. Йовенко, Н. Сивачук, І. Терешко формування фізично розвиненої особистості пов'язуються з позааудиторною діяльністю. Л. Йовенко вказує, що такий вид роботи будується на принципах зацікавленості й добровільної участі в ній і врахування індивідуальних інтересів та нахилів студентів (Базицьук, 2004; П'ятничук, 2013).

О. Дубогай (1995), М. Дутчак (2007), Н. Завидівська (2014), С. Канішевський (1999), Ю. Новицький (2010), С. Присяжнюк (2008), К. Приходченко (2011) указують на те, що у переважній більшості студентів відсутні навички здорового способу життя та зовсім немає бажання до занять фізичними вправами (Завидівська & Грибовська & Щур, 2014). Набуває актуальності доцільність забезпечення дієвості занять фізичним вихованням зі студентами ЗВО з урахуванням їх спортивних уподобань у позааудиторний час. О. Архипов, О. Воєділова, С. Гаркуша, М. Носко, Ю. Носко (2017) проблему удосконалення здоров'язберезувальної системи позааудиторної роботи з фізичного виховання вбачають в тому, що в нинішніх соціально-економічних умовах позааудиторні заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування студентів до змінних умов середовища та мають наслідком збереження їх здоров'я. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання і, завдяки вмілому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на підростаючий організм, дають бажаний результат – збереження здоров'я молодого покоління (Носко, 2003). Проте формування фізичної культури особистості студента є актуальним завданням, яке потребує окремого, комплексного аналізу з приводу визначення методологічних засад та практичного впровадження у навчально-вихований процес закладів вищої освіти.

Детальний аналіз указаних аспектів, які піднімаються у вищезазначених авторів, навів нас на думку про необхідність розв'язання проблеми виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Ми вважаємо, що виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи передбачає певну спрямованість процесу формування фізичної культури особистості, її фізичного самовдосконалення та фізичного саморозвитку. Результати цього аналізу представлено у пропонованій статті.

Формулювання цілей статті (постановка завдання) – викласти концепцію виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Завдання. 1. Визначити динаміку рівнів сформованості фізичної культури студентів ЗВО когнітивного, емоційно-ціннісного,

поведінково-діяльнісного компонентів за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на констатувальному етапі експерименту.

2. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані експериментальні дані після констатувального етапу експерименту.

Визначення методики дослідження.

Принципи емпіричного дослідження: системності, цілісності, ізоморфізму, діяльнісного опосередкування, інваріативності, валідності – покладені в основу змісту та програми констатувального етапу дослідження, у якому взяли участь 1300 респондентів на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Київського національного торговельно-економічного університету, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Бердянського державного педагогічного університету, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Київської державної академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика, Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Новокаховського гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

Констатувальна частина дослідження складалася з таких етапів: складання комплексу діагностичних процедур та їхнє проведення; кількісна та якісна інтерпретація отриманих результатів; психодіагностичні методи; педагогічні методи (педагогічне тестування); медико-біологічні методи визначення показників та рівнів сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

Зважаючи на системність досліджуваного феномену, використано комплекс діагностичних процедур, спрямованих на визначення компонентів фізичної культури студентів (когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного).

Для конкретизації компонентів використовували сукупність критеріїв та показників, які уможлилювали адекватне відображення головних кількісних і якісних характеристик кожного з визначених компонентів:

- когнітивний компонент нами визначався за такими критеріями: оволодіння знаннями з фізичної культури, спеціальними систематизованими знаннями, фізичними вправами, а також створення фонду рухових умінь, навиків і пов'язаних з ними знань, способів збереження і зміцнення здоров'я;

- емоційно-ціннісний компонент – визначення критеріїв, показниками якого є сформованість і стійкість позитивних емоцій, прагнення до успіху та прагнення до уникнення невдач, зростання

мотивів та інтересів до фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, яке дало можливість обирати різноманітні види фізкультурно-спортивної спрямованості за власним уподобанням;

- поведінково-діяльнісний компонент – визначався за допомогою показників фізичного стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів, розробленої системи тестування Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості та медико-біологічного комплексу, які дозволили виявити рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей та оцінити якість технічної і тактичної підготовленості студентської молоді.

Наведені компоненти та їх складники перебували у тісному взаємозв'язку і слугували підставою для визначення високого, базового, середнього і низького рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ, а саме:

- високий рівень сформованості фізичної культури студентів виявлявся в: усвідомленні сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищенні інтересу та формуванні мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, високих показниках функціонального стану, спеціальній фізичній підготовленості та навичках у виконанні фізичних вправ з обраних видів спорту і досягненні високих спортивних результатів;

- базовий рівень сформованості фізичної культури студентів відображає пізнання суттєвих положень про фізичну культуру у ЗВО та покращує соціально-духовні цінності, які збагачують моральний рівень особистості в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізкультурна діяльність мають чітко відображену спрямованість і стійкість до установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; фізична досконалість характеризується високим ступенем фізичного розвитку і спортивної підготовленості, що відповідає студентському віку, індивідуальним особливостям або спортивним досягненням;

- середньому рівню сформованості фізичної культури студентів притаманні поверхові, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, які дуже обмежують уявлення про джерела інформації, вони використовуються, переважно з телебачення та інтернету; фізична досконалість характеризується задовільним рівнем фізичного розвитку і фізичною підготовленістю, стабільністю результатів та їх позитивною динамікою. Залучення до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності стає реальністю, відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- низький рівень сформованості фізичної культури студентів відмічається відсутністю усвідомлення сутності фізичної культури, її складових та їх байдужим ставленням до фізичної культури; знецінення соціального престижу здорового способу життя студентської молоді впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який проходить стихійно, без свідомого його направлення і завдяки оточенню; низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності у них достатніх інтересів, мотивів і потреб до виконання фізичних вправ та активного дозвілля, яке супроводжується систематичними пропусками позааудиторних занять з фізичного виховання, порушенням режиму харчування, наявністю шкідливих звичок тощо. Мотиваційно-ціннісні орієнтації не співпадають з ідеалами фізичної культури, що знаходить свій вияв у їх ситуативному і нечіткому прояві.

На підставі отриманих результатів визначено чотири рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів: високий, базовий, середній, низький. Проведена діагностична процедура засвідчила, що з 1300 студентів високий рівень сформованості фізичної культури в когнітивному компоненті мали 148 (11,4%) студентів, базовий – 263 (20,2%), середній – 388 (29,9%), низький – 501 (38,5%). Спостерігаємо, що для студентів I-II курсів характерний низький рівень сформованості інтелектуальних та розумових якостей особистості, зумовлений особливостями вікового періоду та несформованістю обсягу працездатності, концентрації та стійкості уваги на позааудиторних заняттях з фізичного виховання. У емоційно-ціннісному компоненті з 1300 студентів високий рівень сформованості фізичної культури у ВНЗ мали 101 (7,8%) студентів, базовий – 210 (16,2)%, середній – 384 (29,5%), низький – 605 (46,5%). Результати досліджень показали, що студенти, які займаються на позааудиторних заняттях з фізичного виховання на I-II курсах, мають дуже низьку мотивацію до занять фізкультурно-спортивною спрямованістю, так як вони не займалися раніше спортом, фізичними вправами, не брали активної участі у спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах. У поведінково-діяльнісному компоненті з 1300 студентів високий рівень сформованості фізичної культури мали 17 (1,2%) студентів, базовий – 72 (5,5%), середній – 388 (29,9%), низький – 823 (63,4%).

Аналіз сформованості фізичної культури студентів закладів вищої освіти засвідчив, що з 1300 студентів, що взяли участь у педагогічному експерименті високий рівень сформованості фізичної культури мають 88 студентів (6,8%); базовий – 181 (13,9%); середній – 387 (29,8%); низький – 644 (49,5%). Загалом студенти I-II курсу мають середній та низький рівні сформованості фізичної культури (79,3%), що свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей та фізичної

підготовленості студентів на першому курсі навчання і подальше його погіршення протягом другого року навчання.

Як свідчать результати констатувального етапу експерименту процес сформованості фізичної культури студентів у ЗВО проводиться не достатньо ефективно. Зафіксовані результати показали, що з 1300 студентів високий рівень мали 88 студентів (6,8%); базовий – 181 (13,9%); середній – 387 (29,8%); низький – 644 (49,5%).

Отримані дані дозволили сформувавши експериментальні та контрольні групи для подальшого проведення дослідження та визначити зміст формульовального експерименту. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Визначено динаміку рівнів сформованості фізичної культури студентів ЗВО когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного компонентів за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на констатувальному етапі експерименту.

Проаналізовано та інтерпретовано отримані експериментальні дані після констатувального етапу експерименту.

Отже, у процесі констатувального етапу дослідження нами визначено рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Забезпечення фізичного стану здоров'я та фізичного розвитку студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи належним чином не відбувається. Негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів, відсутність тенденції до його підвищення упродовж навчання означених нами вищих навчальних закладів України, обумовлюють актуальність пошуку нових технологій вдосконалення процесу фізичної підготовки студентів та залучення їх до систематичних позааудиторних занять з фізичного виховання. На нашу думку, досягти позитивного результату можна лише під час занять у спортивних секціях (за інтересами), загальної фізичної підготовки, самостійних занять та фізкультурно-масових заходів, заснованих на свободі вибору видів рухової активності. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Відтак, створення гуманістичної за суттю і демократичної за формою системи фізичного виховання здорової, патріотично налаштованої особистості громадянина України дозволить повною мірою екстраполювати вимоги сучасної концепції вищої освіти в європейський освітній простір.

Список використаної літератури

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 – «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л., Львівський державний інститут фізичної культури, 2004. 190 с. **2. Єжова О. О.** Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.07. / К., Інститут проблем виховання НАПН України, 2013. 490 с. **3. Завидівська Н.,** Грибовська І., Щур Л. Особливості освітньої спрямованості процесу здоров'язбережувального навчання студентів вищих навчальних закладів // *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2014. Вип. 16. Т. 4. С. 33–38. **4. Носко М. О.** Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання». К., 2003. 53 с. **5. П'ятничук Г. О.** Динаміка швидко-силових здібностей студентів упродовж навчального року // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 150–154.

References

1. Bazylchuk, V. B. (2004). Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu [Organizational fundamentals of activization of sports and recreation activity of students in the conditions of a higher educational institution]. Candidate's thesis. Lviv: Lviv State Institute of Physical Culture [in Ukrainian]. **2. Yezhova, O. O.** (2013). Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorov'ia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv [Theoretical and methodical principles of formation of value attitude towards health at students of vocational and technical educational institutions]. Doctor's thesis. Kyiv: Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy [in Ukrainian]. **3. Zavydivska, N.,** Hrybovska I., Shchur L. (2014). Osoblyvosti osvithoi spriamovanosti protsesu zdorov'iazberezhualnoho navchannia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Features of educational orientation of the process of healthcare saving students of higher education institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu – Young sports science of Ukraine, Vyp. 16, T. 4, (pp. 33-38). Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii» [in Ukrainian]. **4. Nosko, M. O.** (2003). Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoї funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Theoretical and methodical basis of formation of motor function in youth during physical education and sports]. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian]. **5. P'iatnychuk, H. O.** (2013). Dynamika shvydkisno-sylovykh zdibnostei

studentiv uprodovzh navchalnoho roku [Dynamics of speed-strength abilities of students during the school year]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia, 2, 150-154 [in Ukrainian].

Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (теоретико-методичний аспект)

У статті проаналізовано оцінку ефективності системи виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, яка полягала у аналізі емпіричних результатів констатувального етапу експерименту. Визначено динаміку рівнів сформованості фізичної культури студентів ЗВО когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного компонентів за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на констатувальному етапі експерименту.

Отже, у процесі констатувального етапу дослідження нами визначено рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Забезпечення фізичного стану здоров'я та фізичного розвитку студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи належним чином не відбувається. Негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів, відсутність тенденції до його підвищення упродовж навчання означених нами вищих навчальних закладів України, обумовлюють актуальність пошуку нових технологій вдосконалення процесу фізичної підготовки студентів та залучення їх до систематичних позааудиторних занять з фізичного виховання. На нашу думку, досягти позитивного результату можна лише під час занять у спортивних секціях (за інтересами), загальної фізичної підготовки, самостійних занять та фізкультурно-масових заходів, заснованих на свободі вибору видів рухової активності. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Отримані результати дослідження є підґрунтям для подальшого проектування педагогічної системи, метою якої є виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Ключові слова: позааудиторна спортивно-масова робота, когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний компоненти, фізична культура, студентська молодь.

Довгань Н. Ю. Воспитание физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы (теоретико-методический аспект)

В статье проанализировано оценку эффективности системы воспитания физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы, которая заключалась в анализе эмпирических результатов констатирующего этапа эксперимента. Определена динамика уровней сформированности физической культуры студентов ВУЗ когнитивного, эмоционально-ценностного, поведенческо-деятельностного компонентов по видам внеаудиторных занятий по физическому воспитанию на констатирующем этапе эксперимента.

Итак, в процессе констатирующего этапа исследования нами определены уровни сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений. Обеспечение физического состояния здоровья и физического развития студентов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы должным образом не происходит. Отрицательный результат уровня физической подготовленности студентов, отсутствие тенденции к его повышению в течение обучения указанных нами высших учебных заведений Украины, обуславливают актуальность поиска новых технологий совершенствования процесса физической подготовки студентов и привлечения их к систематическим внеаудиторным занятиям по физическому воспитанию. По нашему мнению, достичь положительного результата можно только во время занятий в спортивных секциях (по интересам), общей физической подготовки, самостоятельных занятий и физкультурно-массовых мероприятий, основанных на свободе выбора видов двигательной активности. Организация внеаудиторных занятий по физическому воспитанию студентов на основе их распределения в группы по заинтересованности определенным видом спорта повышает мотивацию к занятиям, влияет на систематичность их посещения и способствует повышению уровня физической подготовленности студентов.

Полученные результаты исследования являются основой для дальнейшего проектирования педагогической системы, целью которой является воспитание физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы.

Ключевые слова: внеаудиторная спортивно-массовая работа, когнитивный, эмоционально-ценностный, поведенческо-деятельностный компоненты, физическая культура, студенческая молодежь.

Dougan N. Physical Education of Students of Institutions of Higher Education in the Process of Non-Auditing Sports-Mass Work (Theoretical and Methodical Aspect)

The article analyzes the estimation of the effectiveness of the system of education of physical culture of students of institutions of higher education in the process of non-auditing sports-mass work, which consisted in analyzing the empirical results of the staging phase of the experiment. The dynamics of the levels of formation of physical culture of students of ZVO of cognitive, emotional-value, behavioral-activity components according to the types of non-auditory lessons from physical education at the stage of the experiment is determined.

Consequently, in the process of determining the stage of research, we determine the levels of formation of physical culture of students of higher educational institutions. Physical fitness and physical development of students in the process of out-of-charge sports work do not take place properly. The negative result of the level of physical preparedness of students, the lack of a tendency to increase it during the studies of the above-mentioned Ukrainian higher education institutions, condition the relevance of finding new technologies for improving the process of physical preparation of students and involving them in systematic non-audited physical education classes. In our opinion, it is possible to achieve a positive result only during classes in sports sections (by interests), general physical training, independent exercises and physical culture events based on the freedom to choose types of motor activity. The organization of non-auditing lessons on the physical education of students based on their distribution into interest groups in a particular sport increases motivation for occupations, affects the systematic attendance of their students and promotes an increase in the level of physical preparedness of students.

The obtained results of the research are the basis for further designing of the pedagogical system, the purpose of which is to educate the students of the physical education of institutions of higher education in the process of non-auditing sports-mass work.

Key words: extra-audition sports-mass work, cognitive, emotional-value, behavioral-activity components, physical culture, student youth.

Стаття надійшла до редакції 17.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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