

РОЗДІЛ 4

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.011.3-057.87

DOI 10.32782/ped-uzhnu/2024-6-10

Бондарчук Наталія Яківна,

ORCID ID: 0000-0002-0933-9356

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,**доцент кафедри фізичного виховання**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»***Кобаль Ольга Юріївна,**

ORCID ID: 0009-0000-2600-2934

*студентка 5 курсу факультету здоров'я та фізичного виховання,**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ

INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION: THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND ORGANIZATIONAL ISSUES

У пропонованій статті узагальнено актуальну інформацію з питань самостійної фізкультурної роботи студентів і надано методичні рекомендації щодо планування та організації ними самостійних занять з фізичної культури. Увага до цієї проблематики пов'язана із загальним низьким рівнем фізичного розвитку і фізичної працездатності сучасних українських студентів, їх недостатньою психофізичною готовністю до ефективної творчої праці. У статті звертається увага на важливі в даному контексті особистісні компетентності студента. Проведення самостійних занять не передбачає безпосередньої керівної ролі викладача, але спирається на його участь у постановці завдань, розробці комплексних програм тренування і зокрема комплексів фізичних вправ, здійснення контролю. Розглянуто переваги самостійних занять з фізичної культури студентів, їх виховне і розвиваюче значення, основні завдання, що перед ними ставляться – покращення здоров'я та загального фізичного стану, забезпечення високої навчальної активності, підвищення фізичної та розумової працездатності, розвиток фізичних якостей. Автори статті проаналізували види рухової активності і форми самостійних занять, а також різні напрями та аспекти керівництва ними, яке включає в себе визначення індивідуальних особливостей студента, мети занять, їх змісту, організації, методики та умов, засобів тренування, планування самостійної роботи, розробку комплексних програм і зокрема комплексів фізичних вправ, орієнтованих на показники конкретних індивідуальних тестувань кожного студента, дозування фізичних навантажень, здійснення самоконтролю. У комплексах фізичних вправ повинні бути вказані зміст кожної вправи або циклу, тривалість кожного циклу або частини заняття, орієнтовна кількість повторів кожної вправи, за необхідності – вправи для варіативного виконання, вказівки щодо темпу виконання і режиму дихання.

Ключові слова: фізичне виховання студентів, самостійні заняття з фізичної культури, організація, планування, методика, комплексні програми, фізичні вправи.

The proposed article summarizes current information on the issues of students' independent physical training and provides methodical recommendations for planning and organizing their independent physical culture classes. Attention to these problems is associated with the general low level of physical development and physical efficiency of today's Ukrainian students, and their insufficient psychophysical readiness for effective creative work. The article draws attention to the student's personal competences that are important in this context. Independent training doesn't involve the instructor's direct leadership role, but relies on his participation in setting tasks, developing complex training programs and, in particular, physical exercise sets, and implementation of control. The article considers the advantages of independent physical training students, its educational and developmental significance, the main

tasks set before it – improving health and general physical condition, ensuring high academic activity, increasing physical and mental efficiency, and developing physical qualities. The authors analyzed the types of motor activity and forms of independent training, as well as various directions and aspects of appropriate management, which includes determining the individual characteristics of the student, the goals of training, its content, organization, methods and conditions, training tools, planning independent work, developing complex programs and physical exercise sets focused on the indicators of specific individual testing of each student, regulation of physical activity, and self-control. Exercise sets should include the content of each exercise or cycle, the duration of each cycle or part of the training, the approximate number each exercise reps, if necessary, exercises for variable performance, instructions on the pace of performance and breathing mode.

Key words: students' physical education, independent physical training, organization, planning, method, complex programs, physical exercises.

Постановка проблеми. Відомо, що станом на сьогодні не повною мірою вирішуються основні завдання, що стоять перед українською вищою освітою, – виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, фізично і психічно здорової особистості, результатом чого є недостатня психофізична готовність сучасної молоді людини до ефективної творчої праці, взаємодії з навколишнім середовищем, яке швидко й різко змінюється, зниження показників фізичного розвитку і фізичної працездатності. Це свідчить про необхідність посилення уваги до самостійних занять фізичними вправами, що належать до неурочних форм фізичного виховання. Науково і методично правильно організовані самостійні заняття студентів з фізичної культури повинні забезпечувати не тільки оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання студентської молоді, а й умови для формування в майбутньому фахівців, здатних до самоосвіти, інноваційної і творчої діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблематики показав, що проблемі методичного забезпечення самостійних занять студентів з фізичної культури у вітчизняній науці приділяється недостатньо уваги. Серед фундаментальних досліджень останніх років можна виділити хіба що колективну монографію Н. Москаленко зі співавторами (2017), де розглянуто сучасні наукові підходи до організації самостійних занять студентів фізичними вправами, методику їх проведення, технології формування у студентів відповідної мотивації [5]. В посібнику, підготовленому О. Юшковською, Т. Круцевич та іншими дослідницями (2012), систематизовано дані щодо функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді, які можуть бути актуальними при плануванні та організації самостійних занять з фізичної культури [8]. С. Ісаєва, Н. Соловей, І. Летуновська (2023) вивчають функції і зміст самостійної фізкультурної роботи студентів, її види і форми, вимоги до організації в процесі навчання [2]. Дослідження О. Беднарського (2011) присвячені аналізу ролі

в такій роботі викладача фізичної культури, вимог до її організації і проведення занять, здійснення контролю і самоконтролю [1]. М. Мінц та І. Головаченко у своїй науковій розвідці (2019) основну увагу приділяють позитивному впливу самостійних фізкультурних занять на здоров'я і фізичний стан студентів, формування в них навичок здорового способу життя, а також питанням управління процесом самостійного тренування та його організаційних форм [3]. Конкретні оздоровчі програми рухової активності для самостійних занять є предметом наукових розробок у практичному посібнику Ю. Субботи (2011) [7].

Мета статті – узагальнити актуальну інформацію з питань самостійної діяльності студентів, проявів їх особистісної самостійності у сфері фізичної культури, значення, переваг та умов ефективної самостійної фізкультурної роботи, її видів і форм. а також надати методичні рекомендації щодо організації самостійних занять студентів з фізичної культури, зокрема їх планування, розробки комплексних програм тренувань і фізичних вправ, дозування фізичних навантажень, забезпечення самоконтролю.

Виклад основного матеріалу. Як засвідчує досвід, невід'ємною умовою ефективної самостійної діяльності в будь-якій сфері життя є достатньо високий рівень самоактуалізації та самоорганізації особистості. У процесі такої діяльності індивід, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, добирає необхідні засоби і способи дій, контролює їх доречність і правильність. На різних рівнях самостійної діяльності він може відтворювати те, що йому було продемонстровано, або застосовувати засвоєне раніше в новій обстановці, або вирішувати старі завдання в інші способи, або, зрештою, ставити перед собою нові завдання. Будь-яку самостійну роботу студента в загальному розумінні можна трактувати як, з одного боку, вид діяльності, який стимулює активність і пізнавальний інтерес, з іншого – певну систему педагогічних умов, що забезпечують керівництво самостійною

роботою. За словами Н. Москаленко та інших дослідників, самостійна діяльність означає вміння студента самостійно виявляти суперечності, знаходити оптимальні шляхи вирішення проблем та реалізовувати їх на практиці. При цьому студент повинен виявляти одночасно змістову (здатність самостійно приймати ефективні рішення) та організаційну (здатність самостійно організувати свою роботу для практичної реалізації цих рішень) самостійність [5, с. 99]. Самостійна робота студентів розглядається як їх спеціально організована навчально-пізнавальна діяльність, спрямована на реалізацію творчих здібностей та успішне виконання навчальних завдань [2, с. 385; 5, с. 99–100].

Прояви особистісної самостійності у сфері фізичної культури залежать від рівня сформованості особистісних когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових і поведінкових компетентностей щодо здорового способу життя і ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я [4, с. 201–202]. Самостійні заняття студентів фізичними вправами характеризуються тим, що викладач на заняттях безпосередньо не керує студентами, хоча забезпечує загальну постановку завдань, пропонує перелік або цілісний комплекс вправ, пояснює методику і здійснює перевірку їх виконання. Основними перевагами таких занять порівняно із заняттями в урочній формі є те, що вони більш оптимально компенсують дефіцит рухової активності, підвищують фізичну і розумову працездатність, а також виступають запобіжником схоластичного застосування традиційних методів і засобів фізичної культури, впроваджують елементи фізичної культури у звичний побут студента [3, с. 125]. Виховне і розвиваюче значення самостійних занять з фізичної культури полягає у вихованні загальної культури здоров'я, формуванні позитивного особистісного ставлення до фізичного вдосконалення, зміцнення свого тіла, загартування організму, у стимулюванні пізнавального інтересу, активності та ініціативи, розвитку самовладання, дисциплінованості, самокритичності. Студенти набувають важливих життєвих навичок досягати конкретної мети, аналізувати та засвоювати необхідну інформацію про власні фізичні можливості, динаміку їх змін [5, с. 35–36].

Основними завданнями, що можуть вирішуватися на самостійних заняттях студента з фізичної культури, є покращення здоров'я та загального фізичного стану, забезпечення високої навчальної активності, підвищення фізичної та розумової працездатності, гнучкості та рухливості в окремих

суглобах, зміцнення окремих м'язових груп, виховання сили, швидкості, витривалості, закріплення техніки окремих вправ тощо [1, с. 58–59; 5, с. 103]. Серед важливих умов організації і проведення таких занять – опосередковане керівництво з боку викладача фізичної культури, наявність у студента необхідних знань і практичних умінь, умов для систематичних занять, дотримання оптимального режиму навчання й відпочинку, застосування індивідуального підходу при плануванні самостійної фізкультурної роботи [1, с. 62].

У студентському віці, враховуючи його особливості, можуть бути корисними найрізноманітніші види самостійних занять. Систематичне виконання ранкової гімнастики сприяє подоланню гіподинамії, прискорює приведення організму у працездатний стан. У режимі навчального дня рекомендується робити короткі фізкультурні паузи і хвилинки з урахуванням поточної динаміки працездатності. Доступним видом легкоатлетичного тренування є оздоровчий біг, заснований на природних рухах за участю більшості м'язів, зв'язок, суглобів, який легко дозується і водночас ефективно впливає на життєво важливі функції організму. До рекреативних видів самостійної фізичної культури можна віднести туризм, плавання та інші подібні заняття. Самостійні заняття з атлетичними, гімнастичними та ігровими елементами можуть проводитися вдома, на стадіонах чи спортивних майданчиках. Останнім часом значної популярності набули заняття у спеціалізованих закладах оздоровчого фітнесу, де студенти можуть виконувати циклічні вправи, вправи на розвиток сили із застосуванням тренажерної техніки тощо. Сучасні тренажери забезпечують можливість інтенсифікації занять фізичними вправами в умовах дедалі більшого дефіциту вільного часу, який характеризує життя студентської молоді. При виборі видів рухової активності слід враховувати, що саме студентські роки характеризуються високими показниками фізичного потенціалу, а це створює сприятливі передумови для занять різноманітними видами фізичної культури і спорту [1, с. 64–65].

Також можуть бути застосовані різні форми організації самостійних занять з фізичної культури. Індивідуальна форма передбачає персональне отримання від викладача планів дій і завдань на певний термін (місяць, три місяця, півроку). Тренувальне навантаження визначає сам студент на підставі методичних порад викладача і методичних посібників, але його розміри періодично узгоджує з викладачем. При груповій формі

група студентів протягом визначеного часового терміну самостійно виконує розроблений викладачем комплекс вправ. Групи рекомендується формувати в кількості до 5 студентів, займатися 3–6 разів на тиждень, оптимальна тривалість одного заняття – 1–1,5 годин. Крім того, самостійні заняття фізичними вправами можуть бути організовані у формах факультативних занять з окремих видів спорту за вибором студента або, залежно від поставлених завдань, проводитися з переважним розвитком певних фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості тощо) [1, с. 64].

Керівництво процесом організації самостійних занять включає в себе визначення індивідуальних особливостей студента (умов навчання й побуту, фізкультурно-спортивних інтересів, вольових і психічних якостей тощо), мети занять (наприклад, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості), здійснення планування (розробку і коригування перспективного, поетапного і поточного планів занять), змісту, організації, методики та умов занять, а також застосовуваних засобів тренування для досягнення їх найбільшої ефективності, дозування фізичних навантажень [3, с. 125]. При цьому слід враховувати можливе виникнення труднощів, пов'язаних із браком досвіду організації і проведення самостійних занять, їх недостатнім методичним забезпеченням, дефіцитом у студента необхідних знань і навичок, обмеженим характером контролю дій студента з боку викладача. Планування самостійної фізкультурної роботи спрямоване на уникнення хаотичності в проведенні занять, чітке визначення послідовності розв'язання завдань оволодіння технікою різних фізичних вправ, розвитку фізичних якостей та інших [3, с. 125–126]. При плануванні повинна бути врахована необхідність поступового озброєння студента знаннями про біологічні закономірності розвитку організму в онтогенезі, основи здоров'я, здоровий спосіб життя, рухову активність, фізіологічні основи фізичної культури (зокрема енергетичні характеристики фізичних вправ), адаптацію організму до фізичних навантажень, особливості розвитку фізичних якостей, основи організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також знаннями, необхідними для виконання конкретних рухових дій і вправ, здійснення самоконтролю [1, с. 61; 8, с. 13–312].

Важливе значення при плануванні самостійних занять має розробка їх комплексних програм і зокрема комплексів фізичних вправ. Такі програми повинні всебічно відображати комплексний характер оздоровлення студента, а тому, крім вправ,

можуть включати в себе вказівки щодо поступового зростання інтенсивності навантажень і навіть, до прикладу, правил відпочинку і харчування [3, с. 126]. Слід підкреслити, що комплексні програми мають бути орієнтовані не на середньостатистичні показники фізичної підготовленості студентів, а на показники кожного конкретного тестування кожного конкретного студента. Дотримання цієї вимоги робить їх яскравим втіленням застосування індивідуального підходу у фізичному вихованні студентської молоді. В комплексах фізичних вправ указуються зміст кожної вправи або циклу, тривалість кожного циклу або частини заняття, орієнтовна кількість повторів кожної вправи, за необхідності – вправи для варіативного виконання, вказівки щодо темпу виконання і режиму дихання. Вправи необхідно підбирати з урахуванням відповідності таким характеристикам як доступність і відносно проста техніка виконання, активне почергове функціонування різних м'язових груп, спрямованість на розвиток різних фізичних якостей, можливість самостійного дозування і регулювання тренувального навантаження [6; 7].

При дозуванні фізичних навантажень рекомендується комплексно враховувати такі чинники як кількість повторів вправ, темп їх виконання, амплітуда рухів, вихідні положення при виконанні вправ, величина й кількість м'язових груп, які беруть участь в їх виконанні, ступінь складності рухових дій, ступінь і характер м'язових напружень, потужність м'язової роботи та деякі інші [7].

Студентові, який самостійно займається фізичними вправами, слід дотримуватися низки важливих правил: 1) постійно мати актуальну інформацію про стан власного здоров'я і рівень фізичної підготовленості; 2) послідовно виконувати кожен структурний складову самостійного заняття; 3) дотримуватися його фізіологічних принципів (поступове збільшення складності вправ, обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, чергування навантажень і відпочинку в паузах з урахуванням стану тренуваності організму); 4) зменшувати навантаження чи припиняти заняття за наявності ознак стомлення чи погіршення самопочуття.

Самостійні заняття з фізичної культури дівчат-студенток відзначаються окремою специфікою, пов'язаною переважно з анатомо-фізіологічними особливостями жіночого організму. Загалом дівчата швидше втрачають тренуваність при припиненні регулярних занять і потребують триваліших періодів відновлення після фізичних навантажень. При розробці комплексів вправ необхідно пам'ятати, що для дівчат особливе значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини й тазового

дна. Також варто звертати увагу на доцільність обмежень у виконанні швидкісно-силових вправ, урахування стану тазового дна при виконанні силових вправ з метою корекції маси тіла, врахування фаз менструального циклу при плануванні процесу самостійних занять [6].

Значну увагу під час самостійної фізкультурної роботи слід приділяти самоконтролю студентів, об'єктом якого є насамперед зміни у стані здоров'я, в рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості. В якості показників самоконтролю використовуються суб'єктивні та об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. До суб'єктивних показників належать самопочуття, настрої, наявність апетиту й т. п. Об'єктивні показники – частота серцевих скорочень, маса тіла, показники артеріального тиску, життєвої ємності легенів тощо. Важливо також постійно стежити за правильністю виконання вправ, контролювати амплітуду і швидкість своїх рухів [5, с. 34]. Вести облік результатів самоконтролю з його використанням при плануванні подальшої самостійної роботи допомагає ведення спеціального щоденника, в якому студент фіксує, по-перше, результати різних тестів, за допомогою яких визначаються показники фізичної підготовленості, функціональні можливості та фізичний стан, по-друге, низка суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, вимушені порушення режиму, особливості реакцій на фізичні навантаження), по-третє, свої особисті враження і зауваження щодо проведення самостійних занять фізичними вправами.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Самостійні заняття з фізичної культури

виступають складовою самостійної діяльності, яка характеризує осіб із високим рівнем самоактуалізації, сформованими особистісними компетентностями щодо здорового способу життя й ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я. Проведення таких занять не передбачає безпосередньої керівної ролі викладача, але спирається на його участь у постановці завдань, розробці комплексних програм тренування і зокрема комплексів фізичних вправ, здійснення контролю. Основними завданнями, що стоять перед самостійною фізкультурною роботою студента, є покращення його здоров'я та загального фізичного стану, забезпечення високої навчальної активності, підвищення фізичної та розумової працездатності, розвиток фізичних якостей. Така робота проявляється в її плануванні, визначенні видів фізкультурної активності і форм занять, їх змісту, а також методів, засобів і прийомів фізичного самовдосконалення, самоконтролі, аналізі та оцінюванні її результатів. Керування самостійними заняттями з фізичної культури включає в себе визначення індивідуальних особливостей студента, мети занять, їх змісту, організації, методики та умов, засобів тренування, розробку і коригування перспективного, поетапного і поточного планів самостійної роботи, її комплексних програм і зокрема комплексів фізичних вправ, орієнтованих на показники конкретних індивідуальних тестувань.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою нових технологій самостійної фізкультурної роботи студентів, відповідних комплексних програм та методичного керівництва роботою викладачів фізичної культури закладів вищої освіти щодо керування самостійною роботою студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Беднарський О. І. Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. В кн.: Фізичне виховання студентів: курс лекцій. Заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів: Львівський національний університет ім. Івана Франка, 2011. 251 с. С. 58-73.
2. Ісаєва С. Д., Соловей Н. В., Летунівська І. В. Самостійна робота студентів як запорука ефективної організації навчального процесу у вищих закладах освіти. *Грааль науки: міжнародний науковий журнал*. 2023. № 28 (червень). С. 385-392.
3. Мінц М. О., Головаченко І. В. Самостійні заняття фізкультурою і спортом студентів університету. *Наукові праці. Педагогіка*. 2019. Вип. 314. Том 326. С. 124-128.
4. Москаленко Н. В., Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201-206.
5. Москаленко Н. В., Єлісєєва Д. С., Корж Н. Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 212 с.
6. Самостійні заняття фізичними вправами під час карантинних заходів: метод. вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання»: для студентів осн. і спец. мед. груп усіх спеціальностей. Уклад. В. Б. Юрченко. Харків: Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», 2023. 16 с.
7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Київ: Кондор, 2011. 164 с.
8. Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник. Одеса: Одеський національний медичний університет, 2012. 364 с.