

УДК 378.015.3:796.011

## СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ОРГАНІЗАЦІЮ У ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ І СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ

**Віра Базильчук**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет, м. Хмельницький.

ORCID: 0000-0002-5134-5047

E-mail: virabazylchuk@ukr.net

*У статті проаналізовано сучасний погляд на організацію у позааудиторний час фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в освітньому середовищі університету. Схарактеризовано позааудиторні форми занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, якими студенти можуть займатися за бажанням у вільний час. Виокремлено фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, яким студентська молодь надає перевагу під час навчання у закладах вищої освіти.*

**Ключові слова:** рухова активність; студенти; позааудиторний час; фізкультурно-оздоровчі заходи; спортивні заходи; фізичне виховання; позааудиторний час; освітнє середовище; університет.

## MODERN VIEW OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL AND HEALTH AND SPORTS EVENTS IN THE EXTRACURRICULAR TIME IN THE UNIVERSITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Vira Bazylchuk**, Candidate of Science of Physical Education and Sports (Ph.D.), Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Khmelnytsky National University.

ORCID: 0000-0002-5134-5047

E-mail: virabazylchuk@ukr.net

*The article analyzes the modern view of the organization of extracurricular physical culture and health and sports activities in the educational environment of the university. It is stated that physical education in higher education is an integral part of professional training of future professionals, the formation of their health competence, maintaining and promoting health, cultivating a healthy lifestyle, and improving the physical and functional capabilities of young people. Extracurricular forms of physical education classes which students can do in their spare time in higher education institutions are described. Extracurricular forms of physical education classes which students can do in their leisure time in higher education institutions include physical exercises during the school day (morning hygienic gymnastics, gymnastic exercises during the day); independent physical exercises, sports, tourism; independent physical exercises in the places of residence of students; optional sectional classes in the relevant sport; physical culture and health and sports activities; psychophysical recreation in the test-examination period. Emphasis is placed on the fact that research and teaching staff who teach the*

*discipline "Physical Education", it is necessary to direct the efforts of higher education students to participate in physical culture and various sporting events, their desire to participate in sports competitions between groups and faculties. The opportunity to further select students in groups to improve sportsmanship and promote their performance at competitions at the All-Ukrainian and international level, glorifying their institution of higher education.*

**Keywords:** *physical activity; students; extracurricular time; physical culture and health-improving activities; sports events; physical education; extracurricular time; educational environment; university.*

Сучасні зміни у суспільно-економічному та політичному розвитку України зумовлюють стратегічні завдання держави і визначають головні напрями оновлення і модернізації національної системи вищої освіти, спрямовані на підвищення якості надання освітніх фізкультурних послуг, з метою забезпечення міцного здоров'я молодого покоління. Провідним національним соціально-економічним пріоритетом ХХІ століття має стати розвиток оновленої моделі вищої освіти у напрямі оздоровчих занять фізичними вправами, адже майбутні фахівці з вищою освітою повинні мати належний рівень фізичного розвитку та здоров'я.

Науковці (Д. Анікеєв, С. Бацунов, О. Гладошук, Г. Грибан, І. Денисенко, М. Дутчак, Н. Завидівська, Д. Козак, О. Кузнецова, М. Носко, О. Стасенко, О. Тимошенко та ін.) звертають увагу на важливості фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, організованих в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Мета статті – схарактеризувати сучасний погляд на організацію у позааудиторний час фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в освітньому середовищі університету.

Методи дослідження: компаративний аналіз наукової літератури, опитування студентів, методи статистики.

Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання студентів передбачають створення системи програмно-оцінних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості молоді.

На сьогодні вагоме завдання оптимізації рухової активності студентської молоді, як зазначає П. Ткаченко, передбачає теоретико-методичне обґрунтування необхідності модернізації системи фізичного виховання у ЗВО і його побудови на принципах особистісно орієнтованого змісту [9, с. 185]. Нам імпонують ці думки вченого щодо необхідності посилення педагогічного змісту дисципліни «Фізичне виховання», корінної зміни її програмно-методичного забезпечення, створення можливо більшої кількості робочих програм, освітньо-методичної спрямованості та особистісно зорієнтованого спрямування на оздоровлення, проведення дозвілля тощо.

Зміст наявної нині навчальної програми і загалом системи фізичного виховання, як вважають Н. Завидівська та О. Ханіянц, «вичерпав себе та потребує оновлення через упровадження сучасних, інтегративних форм організації цього процесу» [6, с. 51].

В. Приходько зазначає, що автори навчальних програм із дисципліни «Фізичного виховання» зорієнтовані не на створення умов для виникнення фізкультурної діяльності, а на організацію групових занять зі студентами-фізкультурниками, які «передають себе» у розпорядження викладача, який забезпечує їм або рухову активність, або, у кращому випадку, навичку до якогось виду занять [8, с. 298].

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти здійснюється протягом

усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, позааудиторні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Як зазначають О. Голубева, О. Василів, М. Стахів та Ю. Сопіла, «усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення» [3, с. 248].

Рухова активність та регулярні заняття фізичною культурою, як вказують М. Носко, О. Воеділова, С. Гаркуша та Ю. Носко, є «обов'язкові умови збереження здоров'я та формування здорового способу життя (ЗСЖ)» [7, с. 44]. Фізична активність, на думку науковців, є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин, контролю над вагою та є необхідною умовою здоров'язбереження.

Заняття фізичними вправами та активний руховий режим, як вважають В. Фесенко, А. Гетьман, Т. Перов та Ю. Суббота, є засобом реабілітації і відновлення оптимального для молоді людини психофізіологічного стану. На думку науковців, «фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну й розумову працездатність, зменшують захворюваність студентської молоді, зокрема, на таку серйозну і небезпечну хворобу, як ожиріння» [10, с. 255].

Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури і спорту, на думку М. Дутчака та Є. Баженкова, «повинні здійснюватися шляхом реалізації різних заходів зі спорту для всіх (масового спорту), упровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів фізичної рекреації» [5, с. 57].

Фізкультурно-спортивні заходи у розвитку рухової активності студентів посідають вагомe значення. Так, М. Горобей, Ю. Богдан і О. Роскін зазначають: «Недотримання студентами режиму дня, мала рухова активність, недостатнє перебування на свіжому повітрі, засинання і пробудження в різний час, призводить до розладу сну, підвищеної стомлюваності, порушення апетиту, погіршення навчання і загального стану здоров'я» [4, с. 149]. Підтримуємо думку науковців про те, що в режимі дня потрібно обов'язково враховувати добові коливання активності організму, при цьому важливо дотримуватися черговості виконання різних видів діяльності, у які входять навчання, рухова активність, відпочинок, сон та харчування в суворо певний час.

Учені А. Хрипач, О. Король, К. Гулей та О. Стецяк до позааудиторних форм занять фізичною культурою студентами відносять: «малі форми, які використовуються для оперативного управління фізичним станом: фізичні вправи в режимі дня» [11, с. 165]. На думку вчених: «Однак в силу своєї короткочасності ці форми, як правило, не вирішують завдань розвивального характеру: домашнє завдання з фізичного виховання, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика перед сном, фізичні вправи протягом дня: фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури й заходи» [11, с. 165].

Факультативні заняття за секційною формою Ю. М. Вихляєв розглядає як: «Ведення навчального процесу з фізичного виховання у вигляді спеціалізованих навчальних занять певним видом спорту (рухової активності), згідно з окремими робочими навчальними планами кожного відділення (циклу), у складі навчальних груп, що

сформовані вищезазначеним структурним підрозділом кафедри за власним вибором студентів» [2, с. 81]. Ці заняття повинні проводитися за загальноуніверситетським розкладом у денні години (перша, друга, третя та четверта пари), що надає змогу охопити весь контингент студентів перших двох курсів, рівномірно завантажити спортивну базу та надати можливість у вечірні години, починаючи з п'ятої пари, проводити тренування збірних команд університету.

З метою вивчення стану фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, організованих у позааудиторний час в освітньому середовищі університету, було здійснено анкетування 309 студентів (2 курс), які навчалися з галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 03 «Гуманітарні науки», 035 «Філологія» та 014 «Середня освіта українська мова і література» за освітнім ступенем «Бакалавр». В анкетуванні брали участь 32 студенти Бердянського державного педагогічного університету, 74 студенти – Хмельницького національного університету, 71 студент – Дрогобицького державного педагогічного університету та 132 студенти Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Переважають заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти відбуваються згідно з розкладом один раз на тиждень (87,5% респондентів), тільки в Дрогобицькому педагогічному університеті імені І. Франка студенти мають можливість відвідувати заняття з фізичного виховання двічі на тиждень. Факультативні заняття відвідують, на жаль, лише 1,3% опитаних студентів, заняття в секціях у позааудиторний час – 2,7% респондентів і не змогли відповісти щодо теперішніх форм занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти 8,5% опитаних студентів. Слід зазначити, що такі показники відвідування навчальних занять з фізичного виховання не сприяють зміцненню і збереженню здоров'я студентів, адже їм вкрай необхідно під час освітнього процесу сформувані власні здоров'язбережувальні компетентності, необхідні для ефективної майбутньої професійної діяльності.

Результати опитування здобувачів вищої освіти свідчать про те, що у 16,5% опитаних є позитивне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання у позааудиторний час; у менше третини (32,7% від усіх опитаних студентів) ставлення до відвідування занять з фізичного виховання у позааудиторний час швидше позитивне, а ніж негативне. Однак 41,2% опитаних студентів вказали на швидше негативне ставлення, аніж позитивне; у 9,6% опитаних студентів виявлено негативне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання у позааудиторний час (рис. 1).

У закладах вищої освіти не залишаються поза увагою студентів організовані фізкультурно-оздоровчі заходи. Так, аналіз результатів опитування респондентів показав, що брали активну участь при проведенні «Флешмобу» до Дня фізичної культури і спорту в Україні – 37,5%; були задіяні при проведенні фізкультурно-оздоровчого заходу «Квест» – 30,3%; брали участь при проведенні організованої руханки до Дня здоров'я – 27,3%. Дещо менша кількість опитаних студентів надавали перевагу наступним фізкультурно-оздоровчим заходам: «Олімпійський урок» (19,4%), «Богатирські ігри» на першість факультету (18,9%), перетягування канату (13,8%). Найменша кількість опитаних студентів (7,4%) були задіяні при проведенні фізкультурно-оздоровчого заходу «Ігри патріотів» (рис. 2).

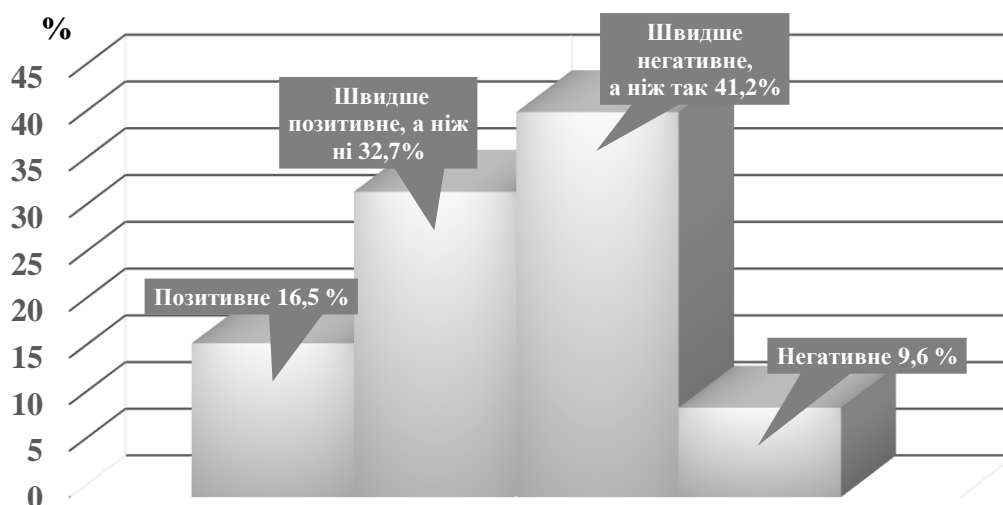


Рис. 1. Розподіл відповідей опитаних студентів щодо ставлення до відвідування занять з фізичного виховання у позааудиторний час (%)

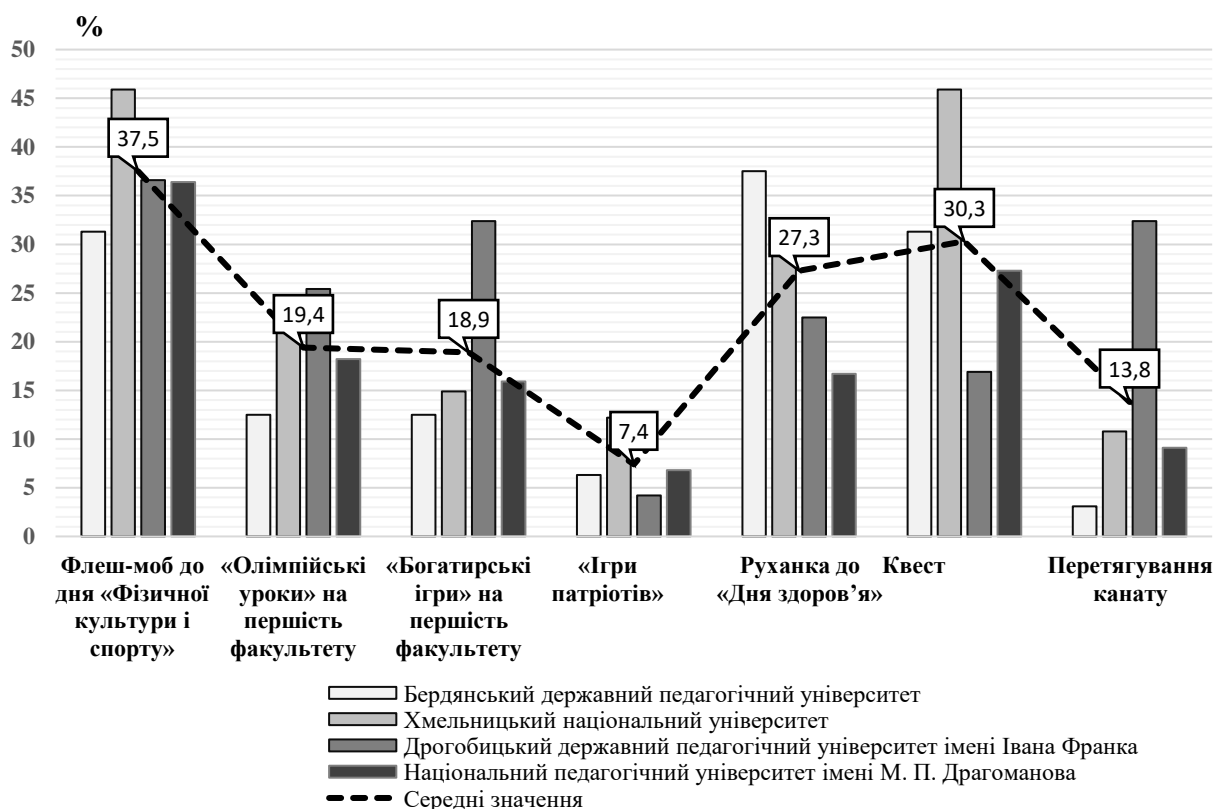
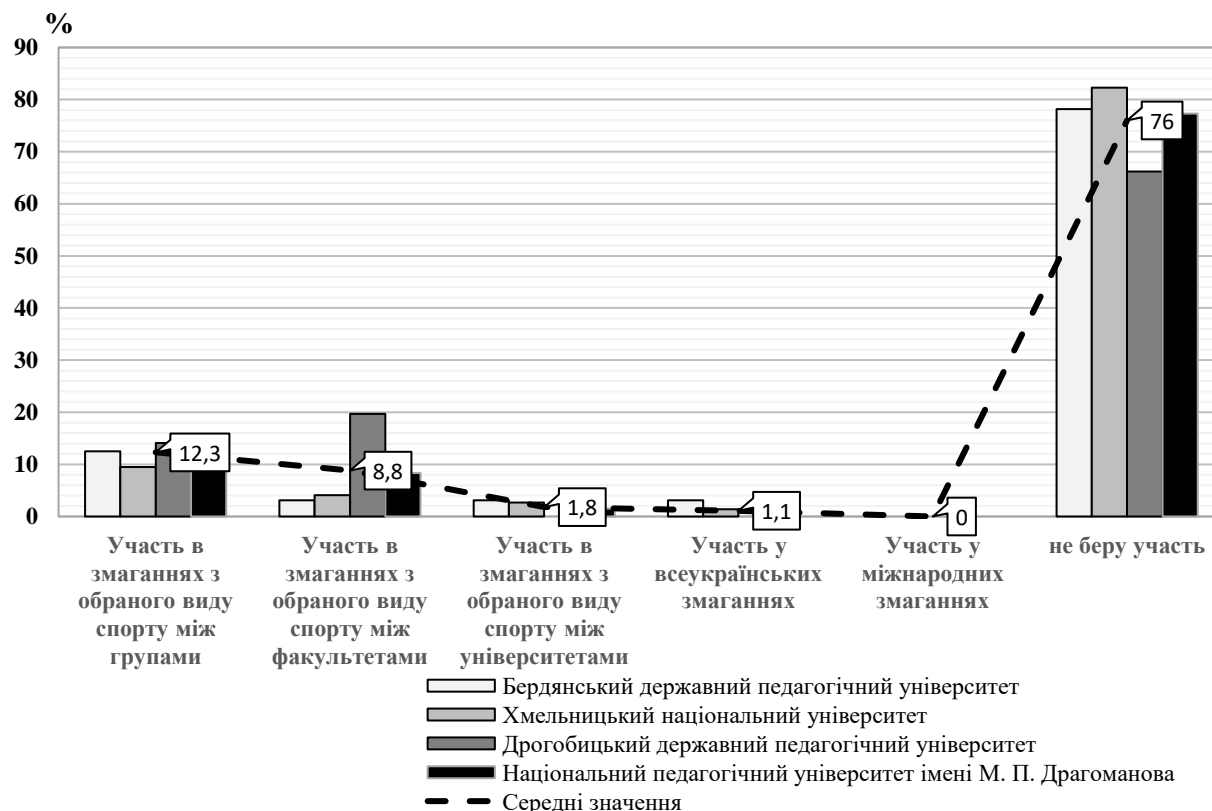


Рис. 2. Показники участі опитаних студентів при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах вищої освіти (%)

Результати анкетування свідчать про те, що у Бердянському державному педагогічному університеті найбільша кількість опитаних студентів (31,3%) брала активну участь при проведенні «Флешмоб» до Дня фізичної культури і спорту в

Україні та фізкультурно-оздоровчого заходу «Квест». У Хмельницькому національному університеті ці заходи є також найбільш бажаними серед студентської молоді, адже участь у них брали 45,9% опитаних студентів. У Дрогобицькому державному педагогічному університеті та Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова теж найбільша кількість студентів надає перевагу таким фізкультурно-оздоровчим заходам, як: «Флешмоб» до Дня фізичної культури і спорту в Україні (36,6% та 34,6% відповідно) та «Квест» (32,4% і 27,3% відповідно).

На сьогодні важливу роль в освітньому процесі закладів вищої освіти відіграє активність студентів при проведенні різноманітних спортивних заходів. Однак результати опитування студентської молоді свідчать про те, що, на жаль, 76,0% опитаних студентів не брали участі у різноманітних спортивних заходах, організованих у закладі вищої освіти. Лише 12,3% респондентів брали участь у змаганнях з обраного виду спорту між групами; 8,8% опитаних студентів брали участь в змаганнях з обраного виду спорту між факультетами; 1,8% опитаних студентів – між університетами; 1,1% респондентів – у всеукраїнських змаганнях; жоден студент не брав участі в міжнародних змаганнях (рис. 3).



**Рис. 3. Показники участі опитаних студентів у різноманітних спортивних заходах, організованих у закладах вищої освіти (%)**

Вважаємо, що науково-педагогічним працівникам, які викладають дисципліну «Фізичне виховання», необхідно спрямувати зусилля здобувачів вищої освіти на участь у фізкультурно-оздоровчих і різноманітних спортивних заходах, їх бажання надасть

можливість надалі здійснити відбір студентів у групи підвищення спортивної майстерності та сприятиме їх виступам на змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівня, прославляючи свій заклад вищої освіти.

До позааудиторних форм занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти, якими студенти можуть займатися за бажанням у вільний час, віднесено: фізичні вправи протягом навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастичні вправи); самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом; самостійні заняття фізичними вправами у місцях проживання студентів; факультативні секційні заняття з відповідного виду спорту; фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи; психофізичною рекреацією в заліково-екзаменаційний період. З'ясовано, що у закладах вищої освіти не залишаються поза увагою студентів організовані фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи. Адже найбільша кількість опитаних студентів брали активну участь при проведенні «Флешмобу» до Дня фізичної культури і спорту в Україні, у фізкультурно-оздоровчому заході «Квест» та в організованій руханці до Дня здоров'я. Дещо менша кількість респондентів надавали перевагу фізкультурно-оздоровчому заходу «Олімпійський урок», «Богатирські ігри» на першість факультету, перетягування каната та «Ігри патріотів». Однак участь студентів у різноманітних спортивних заходах, організованих в закладах вищої освіти, є недостатньою. На жаль, невелика кількість опитаних студентів брали участь в змаганнях з обраного виду спорту між групами та між факультетами.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні розвитку рухової активності засобами спортивних ігор у навчальний та позанавчальний час.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацунов С. Н. Особенности дозирования физических нагрузок в уроке со студентами младших курсов. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах*: [матеріали міжн. наук. конф.]. Запоріжжя, 2000. С. 35–36.
2. Вихляев Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Вінниця: ФОП «Рогальська І. О.», 2012. 81 с.
3. Голубева О. Т. Інноваційні форми самостійної підготовки студентів в умовах занять з фізичного виховання / О. Т. Голубева, О. В. Василів, М. М. Стахів, Ю. М. Сопіла. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького*. 2014. Т. 16, № 3(5). С. 246–251.
4. Горобей М. П., Богдан Ю. М., Роскін О. А. Особливості впливу режиму дня на стан здоров'я студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(3). С. 148–150.
5. Дугчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56–63.
6. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 51–56.
7. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.
8. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1. С. 293–305.
9. Ткаченко П. П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(1). С. 183–186.

10. Фесенко В. І. Оздоровче фізичне виховання у вищому навчальному закладі як фактор зростання соціально-економічного ефекту суспільства / В. І. Фесенко, А. О. Гетьман, Т. К. Перова, Ю. В. Суббота. *Держава та регіони. Серія: Економіка та підприємництво*. 2013. № 2. С. 254–259.
11. Хрипач А. Асоціювання проблемних аспектів устрюю позанавчальних форм занять фізичним вихованням студентів ВНЗ / А. Хрипач, О. Король, К. Гулей, О. Стецяк. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 11. С. 163–167.

#### REFERENCES

1. Batsunov, S. N. (2000). Osobennosti dozirovaniia fizicheskikh nagruzok v uroke so studentami mladshih kursov. *Aktualni problemy fizychnoi kultury ta sportu v suchasnykh sotsialno-ekonomichnykh ta ekolohichnykh umovakh: materialy mizhn. nauk. konf. Zaporizhzhia*, 35–36 [in Ukrainian].
2. Vykhliaiev, Yu. M. (2012). Orhanizatsiino-metodychne zabezpechennia sektsiinoi formy navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia. *Vinnytysa* [in Ukrainian].
3. Holubeva, O. T. (2014). Innovatsiini formy samostiinoi pidhotovky studentiv v umovakh zaniat z fizychnoho vykhovannia. O. T. Holubeva, O. V. Vasylyv, M. M. Stakhiv, Yu. M. Sopila (Eds.). *Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii im. Gzhytskoho. T. 16, (№ 3(5)), 246–251* [in Ukrainian].
4. Horobei, M. P. Bohdan, Yu. M. Roskin, O. A. (2013). Osoblyvosti vplyvu rezhymu dnia na stan zdorov'ia studentiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 112(3), 148–150* [in Ukrainian].
5. Dutchak, M. Bazhenkov, Ye. (2015). Teoretychnyi analiz definityi «ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist». *Sportyvna nauka Ukrainy, 5, 56–63* [in Ukrainian].
6. Zavydivska, N., Khanikiants, O. (2016). Reorhanizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchoi shkoly: problemy u perspektyvy. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, 1, 51–56* [in Ukrainian].
7. Nosko, M. O., Voiedilova, O. M., Harkusha, S. V., Nosko, Yu. M. (2018). Rukhova aktyvnist i zaniattia fizychnymy vpravamy yak neobkhdna umova zdorov'iazberezhennia. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky, 151(2), 44–51* [in Ukrainian].
8. Prykhodko, V. V. (2016). Rukhova aktyvnist. Zvychka do zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Fizkultura diialnist osoby. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii, 1, 293–305* [in Ukrainian].
9. Tkachenko, P. P. (2016). Modernizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv na osnovi osobystisno oriietovanoho vyboru rukhovoï aktyvnosti. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 139(1), 183–186* [in Ukrainian].
10. Fesenko, V. I. (2013). Oздоровче фізичне виховання у вищому навчальному закладі як фактор зростання соціально-економічного ефекту суспільства. Hetman, A. O, Perova, T. K. Subbota, Yu. V. (Eds.) *Derzhava ta rehiony. Ekonomika ta pidpryyemnytstvo, 2, 254–259* [in Ukrainian].
11. Khrypach, A. (2015). Asotsiiuvannia problemnykh aspektiv ustriiu pozanavchalnykh form zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv VNZ. A. Khrypach, O. Korol, K. Hulei, O. Stetsiak (Eds.). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, 11, 163–167* [in Ukrainian].