

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

FORMS OF ORGANIZATION OUT-OF-CLASS WORK ON PHYSICAL CULTURE

Позааудиторна робота у вищих навчальних закладах передбачає різні види діяльності студентів, що сприяє як підготовці фахівця певного профілю, так і соціальному становленню особистості. Набутий досвід вищої школи з організації в позааудиторний час фізичного виховання довів, що ця діяльність має великі потенційні можливості щодо формування фізичної культури майбутніх спеціалістів.

Статистичні дані свідчать, що сучасну молодь не влаштовують традиційні форми фізичної культури, а також кількість годин, яка виділяється навчальними планами, на заняття фізичними вправами.

Мета статті – проаналізувати використання спеціальних форм, засобів і нетрадиційних методик організації позааудиторної роботи, що сприятимуть зміні внутрішнього світу студентів, сформують активне ставлення до пошуку нових форм роботи з фізичної культури, творчого початку своєї фізкультурної діяльності. Саме тому сьогодні постала необхідність визначити більш конкретні форми рухового режиму студентів, які б підвищували рівень працездатності молоді в період навчання й покращували стан здоров'я майбутнього спеціаліста, створюючи, відповідно, оптимальні умови для успішної самостійної професійної діяльності.

У статті досліджено основні завдання фізичної культури, зміст і форми організації позааудиторної роботи, які позитивно впливають на усвідомлення молоддю цінності здорового способу життя. За допомогою таких форм фізичного виховання вміло створеного виховного процесу в позааудиторний час можна, на нашу думку, покращити ставлення студентів до свого фізичного стану й особистої фізичної культури. Проаналізовано, що в більшості вищих навчальних закладів позааудиторні заняття не вирізняються різноманітністю, проводяться несистематично, не враховують індивідуальні потреби молоді. Виявлено необхідність визначити більш конкретні форми рухового режиму студентів, які б підвищували рівень працездатності молоді в період навчання й покращували стан здоров'я майбутнього спеціаліста.

Ключові слова: форми організації, позааудиторна робота, студенти, фізична культура, зміст.

Out-of-class work in higher education institutions involves different types of student activities, which contributes to the training of a specialist of a certain profile and the social formation of the individual. The experience gained by the higher education institution in the extracurricular time of physical education proved that this activity has great potential for forming the physical culture of future specialists.

Statistics show that modern youth do not like the traditional forms of physical culture, as well as the number of hours that are planned in the curriculum for physical exercise.

The purpose of the article is to analyze the use of special forms, tools and non-traditional methods of organizing extra-curricular work, which will help change the inner world of students, will form an active attitude to finding new forms of work in physical culture, creative start of their physical activity. That is why today it is necessary to identify more specific forms of student mobility that would increase the working capacity of young people during their studies and improve the health status of the future specialist, thus creating optimal conditions for successful independent professional activity.

The article examines the main tasks of physical culture, the content and forms of organization of extracurricular work, which positively influence young people's awareness of healthy lifestyle values. With the help of such forms of physical education, a well-designed educational process in the extra-curricular time can, in our opinion, improve the attitude of students to their physical condition and personal physical culture.

It is analyzed that in the majority of higher educational establishments, extracurricular classes do not differ in diversity, are conducted in a non-systematic way, do not take into account the individual needs of young people. The need to identify more specific forms of student movement that would increase the level of performance of young people in the period of study and improve the health of the future specialist was identified.

Key words: forms of organization, out-of-class work, students, physical culture, content.

УДК 378.14:796

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-18-2-41>

Онопрієнко О.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаського державного технологічного університету

Онопрієнко О.М.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії методики фізичного виховання
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми в загальному вигляді. Позааудиторна робота у вищих навчальних закладах передбачає різні види діяльності студентів, що сприяє як підготовці фахівця певного профілю, так і соціальному становленню особистості. Набутий досвід вищої школи з організації в позааудиторний час фізичного виховання довів, що ця діяльність має великі потенційні можливості щодо формування фізичної культури майбутніх спеціалістів.

Мета статті – проаналізувати використання спеціальних форм, засобів і нетрадиційних методик організації позааудиторної роботи, що сприятимуть зміні внутрішнього світу студентів, сформують активне ставлення до пошуку нових форм

роботи з фізичної культури, творчого початку своєї фізкультурної діяльності.

Позааудиторна робота з фізичної культури, на нашу думку, має такі **основні завдання:** сприяти формуванню вольових якостей (бадьорості духу, оптимістичності, ініціативи, впевненості, наполегливості та інших); формувати позитивні звички в поведінці; виховувати переконання у необхідності вести здоровий спосіб життя (виконання вправ гігієни, певного рухового режиму володіння необхідними практичними навичками з галузі фізичної культури та іншими), а також формувати моральні якості майбутніх фахівців.

Загальновідомо, що студент, який має недо-статню фізичну підготовку, а як наслідок цього –

низький рівень фізичної культури, досить швидко втомлюється від різного роду навантаження і йому важко виконати повний обсяг завдань, які ставить перед ним викладач. Унаслідок перевантаження (розумового і фізичного) студенти отримують низьку результативність у навчанні й професійному становленні. Саме тому сьогодні постала необхідність визначити більш конкретні форми рухового режиму студентів, які б підвищували рівень працездатності молоді в період навчання й покращували стан здоров'я майбутнього спеціаліста, створюючи, відповідно, оптимальні умови для успішної самостійної професійної діяльності.

Позааудиторна робота з фізичного виховання у вищій школі (колективна, групова, індивідуальна) має здійснюватися за спеціальними програмами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розглядаючи проблеми організації самостійних занять студентів, В. Мамичкін, Е. Зайцев, Я. Савицький зауважують, що для підвищення фізичних можливостей організму студента в позааудиторну роботу необхідно ввести заняття з фізичної культури різної спрямованості за змістом [6].

Організація позааудиторної роботи передбачає використання спеціальних форм, засобів і нетрадиційних методик, що сприятимуть зміні внутрішнього світу студентів, сформують активне ставлення до пошуку нових форм роботи з фізичної культури, творчого початку своєї фізкультурної діяльності.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Статистичні дані свідчать, що сучасну молодь не влаштовують традиційні форми фізичної культури, а також кількість годин, яка виділяється навчальними планами, на заняття фізичними вправами.

Доведено, що після багатьох годин розумового навантаження в період навчання за розкладом занять у більшості студентів виникає відчуття нервового перенапруження, роздратованості, головний біль, а за тривалої роботи – інколи й «інформаційний невроз». Тому збалансованість розумової і фізичної праці, введення нових позааудиторних організаційних форм із фізичної культури потрібні сучасному студенту для підтримки необхідного рівня здоров'я.

Для загартування молоді та підвищення її фізичних здібностей необхідно використовувати здоровий активний відпочинок на лоні природи. Йдеться про самостійну роботу щодо власного фізичного самовдосконалення, а також проведення змагань, спортивних розваг, різні види туризму та альпінізму. Серед багатьох різних форм занять із фізичної культури дослідники виділяють такі, без яких «фізкультурмінімум» кожної людини здійснити неможливо. Це – фізичні вправи, виконання яких вибірково впливає на розвиток фізичного стану людини, а також вправи циклічного характеру, що сприяють швидкому розвитку різних груп м'язів

(біг на лижах, плавання, їзда на велосипеді, звичайний біг та інше).

Отже, можна стверджувати, що для підтримки високого рівня здоров'я молоді необхідно виховувати в неї усвідомлену потребу в певних рухових навантаженнях.

Виклад основного матеріалу. Т. Ольхова пропонує використовувати в позааудиторній діяльності ігри та свята за різними сюжетами, які сприятимуть розвитку творчих здібностей студентів, формуватимуть їхні гуманні та моральні риси. «Педагогічні ігри», на її думку, також доцільно проводити за певними сюжетами. Таких «педагогічних ігор» нею запропоновано дві: перша має назву «Критерії оцінки поведінки спортсменів» (здійснюється за принципами «чесна гра»); друга – «Програма спортивно-творчого свята». Ігри мають передбачити самостійне розроблення студентами критеріїв «чесної гри», самостійне розроблення різних варіантів програм спортивних свят. В обох випадках студенти розподілялися на групи, які розробляли критерії чесної гри й варіанти програм їх проведення. Результати проведеного нею експерименту довели педагогічну ефективність роботи зі спортивно-гуманістичного виховання [7].

Ми вважаємо ігровий підхід продуктивним і обґрунтованим, оскільки позааудиторні програми для студентів повинні містити не тільки фізичні вправи й навантаження, але й сприяти усвідомленню студентами необхідного здорового способу життя і гуманного ставлення до оточуючих.

Розкриваючи форми занять фізичного виховання, М. Петренко основними формами занять називає групові, які здійснюються за клубним принципом. Але в навчальних закладах зміст діяльності клубів реалізується тільки тоді, коли кількість людей, які займаються одним видом діяльності, перевищує 50 чоловік. Тобто значна частина студентів за такої умови, на його думку, повинна займатись індивідуально:

- ранковою гігієнічною гімнастикою або спеціальним розминанням;
- виконанням спеціальних вправ із метою усунення фізичних вад або залишкових явищ після захворювання;
- тривалими прогулянками або походами у вихідні дні;
- тренувальними заняттями з обраного виду спорту тощо [9].

Визнано, що однією з найбільш ефективних форм фізичного виховання є домашні завдання з виконання фізичних вправ.

На позитивну роль домашніх завдань із фізичної культури вказують учені М. Андрух, А. Борисенко, Ю. Портних, М. Козленко, В. Новоселицький, С. Цвек та інші [5].

О. Іваницький, О. Іванова, В. Матов, І. Шарабарова, досліджуючи різні форми виховання фізич-

ної культури, доводять необхідність впровадження в позааудиторну роботу зі студентами нових форм відпочинку, занять із різних видів гімнастики (статичної та динамічної), вправ із предметами і таке інше. Вони вважають, що під час планування позааудиторної роботи необхідно враховувати індивідуальні потреби студентів і вчити їх правил гігієни. Зміст завдань необхідно планувати згідно з рівнем розвитку фізичних властивостей кожної особистості, а також спостерігати за динамікою розвитку певних фізичних навичок.

Досліджуючи проблеми розвитку ритмічної гімнастики, О. Іваницький, О. Іванова, В. Матов, І. Шарабарова розробили методику занять, яка сприятиме підвищенню фізичних якостей і потужному коригуючому ефекту. Наводячи вправи для користування й необхідні формули для врахування серцевих скорочень під час виконання вправ, дослідники довели, що регулярні самостійні заняття з ритмічної гімнастики підвищують загальний стан здоров'я, настрій і сприяють покращенню зовнішнього вигляду молоді.

Отже, правильне використання таких форм фізичної культури, як ритмічна гімнастика, різні види статичної і динамічної гімнастики, різні види рухових і спортивних ігор, є однією з головних форм організації позааудиторної діяльності молоді [3].

Вивчаючи проблеми розвитку фізичної культури молоді, її нетрадиційні форми позааудиторної роботи, можна стверджувати, що модель формування фізичної культури молоді в позааудиторний час вважається головною формою «стратегії оздоровлення», а вчасна валеологічна освіта є гарантом високого рівня здоров'я майбутніх спеціалістів.

Отже, сучасні технології з фізичної культури повинні переслідувати завдання, пов'язані не тільки з підвищенням рівня фізичних якостей молоді, але й з виховання в неї звички до правильного способу життя.

Стає зрозумілим, що дослідники багатьох країн ведуть пошук нових нетрадиційних заходів із фізичного виховання, а також займаються розробленням програм із метою формування в сучасній молоді позитивних поглядів на фізичну культуру й стан свого здоров'я.

– П. Виноградов, А. Душанін, вивчаючи досвід розвитку фізичної культури Російської Федерації, зазначають, що Комітет із фізичної культури й спорту з метою покращення стану здоров'я молоді Росії ставить перед собою такі завдання:

– активізувати працю спільно з організаціями, зацікавленими в удосконаленні заходів фізкультурно-оздоровчої освіти молоді і населення;

– забезпечити систематичну підготовку та перепідготовку викладачів-спеціалістів із фізичної культури;

– сприяти подальшому розробленню та вдосконаленню науково-методичної бази в галузі фізичної культури тощо.

Досліджуючи організаційні форми фізичного виховання молоді в спортивно-оздоровчих таборах, Ю. Короп і С. Цвек підкреслюють позитивне значення окремих заходів із легкої атлетики, спортивних ігор, оздоровчої гімнастики на організм молоді людини. Вони вважають, що самостійні заняття з різних видів фізичної культури формують сильну особистість. Пропонуючи методику навчання деяким видам легкої атлетики, оздоровчого плавання для молоді, дослідники радять використовувати ці заходи з метою «покращення самопочуття і виховання правильного погляду на здоровий спосіб життя» [5, с. 26].

Приклади організації позааудиторної діяльності студентів наводить Е. Булич. На її думку, фізична культура, яка включається у вільний час, стає «стимулятором бадьорості», працездатності людини. Вона запевняє, що висока повноцінна робота мозку можлива тільки за правильної організації м'язової діяльності. Дослідниця наводить приклади різних форм цих занять (вправи фізкультхвилинки, різні вправи з гімнастики, комплекси фізкультпаузи тощо), пропонує процедури загартування, які сприятимуть покращенню стану здоров'я і підвищенню імунної системи організму.

Визначене вище зумовлює необхідність для студентської молоді самостійної позааудиторної роботи з фізичного виховання, використання традиційних і нетрадиційних форм фізичної культури, але головною умовою успішності фізичного самовдосконалення молоді має стати нове мислення, зміна поглядів, які часто складаються «стихійно».

Г. Пастушенко вважає, що здоров'я студентів як майбутніх фахівців залежить від факультативних позааудиторних занять із фізичної культури. Заняття фізичною культурою необхідні сучасній молоді, вважає науковець, але вони повинні бути посильними і регулярними. Він констатує позитивний вплив організаційних форм: змагань, показових виступів, розважально-оздоровчих заходів, занять за інтересами з видів спорту у вільний час, самостійних занять із фізичної культури за місцем мешкання на формування здорового способу життя студентської молоді [10].

Отже, сучасні технології з фізичного виховання повинні вирішувати завдання, які пов'язані не тільки з підвищенням рівня фізичних якостей молоді, але й з вихованням звички здорового способу життя.

Проаналізувавши форми організації фізичної культури, ми вважаємо, що нетрадиційні форми фізичного виховання можуть позитивно впливати на усвідомлення молоді цінності здорового способу життя.

За допомогою таких форм фізичного виховання вміло створеного виховного процесу в позааудиторний час можна, на нашу думку, покращити ставлення студентів до свого фізичного стану й особистої фізичної культури.

Дослідивши завдання, зміст і форми організації позааудиторної роботи щодо формування фізичної культури студентів, ми дійшли певних **висновків**:

1. Достатній обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, а також правильно вибрані організаційні форми фізичного виховання позитивно впливають на якісні показники розумової працездатності молоді.

2. Результативність і успішність розв'язання поставленої проблеми залежить від інтересу молоді до фізичних вправ і рухових занять.

3. Формування фізичної культури молоді залежить від її усвідомлення необхідності певного рівня здоров'я для подальшого професійного і особистого життя.

Перспективи подальшого розвитку дослідження передбачаються у використанні спеціальних форм, засобів і нетрадиційних методик організації позааудиторної роботи, що сприятимуть формуванню фізичної культури студентів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва : Высшая школа, 1986. 302 с.

2. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. Луцьк : Надстир'я, 1996. 104 с.

3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. Москва : Советский спорт, 1989. 79 с.

4. Кондрашова Л.В. Внеаудиторная работа по педагогике в педагогическом институте. Киев – Одесса : Вища школа, 1988. 16с.

5. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях. Киев : Здоров'я, 1988. 136 с.

6. Мамычкин Ф.В., Зайцев Е.А., Савицкий Я.И. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в условиях общежития. *Теория и практика физической культуры*. 1991. № 3. С. 59–61.

7. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 1. С. 53–55.

8. Окаринський М.М. Антинаркогенне виховання підлітків у пластовій організації : метод. посіб. для вихов. пластового юнацтва. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 1999. 96 с.

9. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання. Вінниця : ВДТУ, 1997. 104 с.

10. Пастушенко Г.А. Домашнее задание по физкультуре. Київ : Здоров'я, 1986. 88 с.