

*Роман Гриценюк,
Марія Ригун,
Інна Подолянчук,
Інна Осіпчук,
Олександр Чернієнко*

Самостійні заняття фізичними вправами як складова частина процесу фізичного виховання в повсякденному житті студентів закладів вищої освіти

Національний університет водного господарства та природокористування(м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Навчання в закладах вищої освіти – складна та напружена розумова праця, яка часто виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності [2, 6]. В останні роки спостерігаємо тенденцію до зниження фізичного розвитку й збільшення чисельності захворювань серед студентів унаслідок обмеження їхньої рухової діяльності. Статистичні дані свідчать, що понад 50 % осіб, катрі навчаються в закладах вищої освіти, мають ознаки хронічних захворювань різного ступеня тяжкості або схильність до них [3, 7].

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми [1, 8].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз навчально-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження засвідчив, що певною мірою збереження здоров'я, профілактика захворювань, підвищення розумової й фізичної працездатності студентів забезпечується збільшенням діапазону їхньої рухової активності за допомогою систематичного виконання фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою та спортом. Збільшення діапазону рухової активності можна досягти виконанням самостійних занять фізичними вправами протягом освітнього тижня студента [4, 9, 10].

Мета дослідження – проаналізувати самостійні заняття фізичними вправами як складову частину фізичного виховання в повсякденному житті студентів.

Завдання дослідження – обґрунтувати отримані результати дослідження та визначити місце самостійних занять фізичними вправами в освітньому житті студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, і відтак воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагог-гічному процесу, та спрямоване на виконання певних конкретних завдань. Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої й підготовленої до майбутньої професії людини [5].

Досить часто обов'язкові заняття з фізичного виховання не здатні поповнити дефіцит рухової активності, тому значну увагу приділяємо самостійним заняттям фізичними вправами. Самостійні заняття мають низку принципів і форм та внаслідок правильного їх застосування протягом освітнього процесу – результати (рис. 1).

Із метою визначення виконання студентами самостійних занять фізичними вправами в повсякденному житті нами складено анкету й проведено опитування. У ньому взяли участь 182 студенти Національного університету водного господарства та природокористування різних курсів і спеціальностей. Серед них – 100 дівчат, або 54,9 %, та 82 юнаки або 45,4 % У результаті дослідження отримали наступні результати (табл. 1).

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що лише 4,3 % (3,6 % юнаків і 5 % дівчат) усіх опитаних позитивно ставляться та виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Також позитивно ставляться, але не виконують її систематично 8,8 % (7,3 % юнаків і 10 % дівчат) студентів. 86,8 % (89,1 % юнаків та 85 % дівчат) респондентів узагалі не виконують ранкову гігієнічну гімнастику.

Гірші результати опитування характеризують виконання фізичних вправ протягом освітнього дня, у тому числі зорової гімнастики. Рекомендована кількість пауз для виконання фізичних вправ – 2–6 разів на день по 5–6 хвилин. Результати опитування вказують на те, що юнаки взагалі не роблять рекомендовану кількість пауз для виконання фізичних вправ, лише 2,2 % юнаків можуть виконати один

раз на день, кілька разів на тиждень – 9,3 %. Серед дівчат цей показник становить 1 %; 3 та 7 % відповідно. Зорову гімнастику, яка є основним елементом профілактики порушень зору, виконує лише 3,65 % юнаків, і тільки під час роботи за персональним комп'ютером. 86 % (83 % юнаків та 89 % дівчат) усіх опитаних студентів фізичні вправи виконують лише на занятті фізичного виховання в університеті.

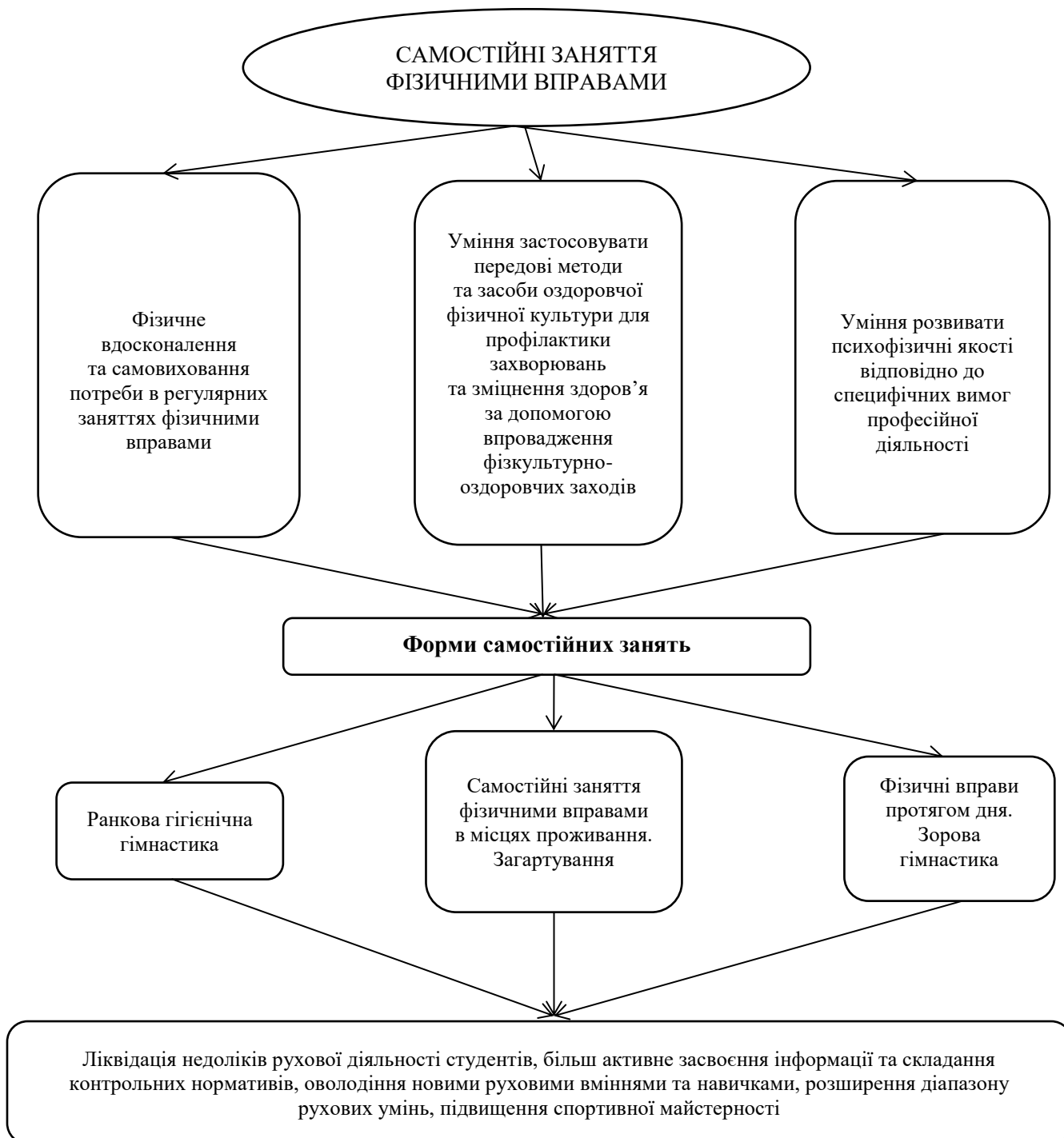


Рис. 1. Складові частини процесу самостійних занять фізичними вправами

Більшість студентів (92,3 %), серед яких 87,8 % – юнаки та 96 % – дівчата, не загартовуються. 4,9 % (7,3% юнаків і 3 % дівчат) опитаної студентської молоді взагалі не орієнтується в тому, яка користь від загартування для організму та як це впливає на освітній процес. І лише 4,8 % юнаки й 1 % дівчат систематично займаються загартуванням.

Виконання самостійних занять фізичними вправами студентами закладів вищої освіти

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Усього студентів (n=182), %	Юнаків (n=82), %	Дівчат (n=100), %
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики				
1	Так, виконую кожного дня	4,3	3,6	5
	Виконую, але не систематично	8,8	7,3	10
	Ні, не виконую взагалі	86,8	89,1	85
Виконання фізичних вправ протягом дня, у тому числі зорової гімнастики				
2	Так, виконую кожного дня декілька разів	0,5	0	1
	Виконую щодня, але лише один раз	2,2	1,2	3
	Виконую, але лише кілька разів на тиждень	9,3	12,5	7
	Виконую лише зорову гімнастику	1,6	3,65	0
	Фізичні вправи роблю лише на занятті з фізичного виховання	86	83	89
Загартування організму				
3	Так, я загартовуюсь	2,7	4,8	1
	Ні	92,3	87,8	96
	Ні, не знаю, яка від цього користь	4,9	7,3	3
Самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання				
4	Так, я відвідую додаткові заняття	25,2	25,6	25
	Так, я відвідую додаткові заняття, але не систематично	10,4	12,2	9
	Інколи можу пограти в ігри	12	24,4	2
	Ні, я не відвідую додаткових занять	52,2	37,8	64

За результатами анкетування, кількість студентів, які відвідують самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання була значно кращою, порівняно з попередніми показниками: 25,6 % юнаків та 25 % дівчат відвідують додаткові заняття 2–3 рази на тиждень (тривалість 60–90 хвилин). Сюди належать заняття в спортивних секціях, відвідування фітнес-клубів і тренажерних залів, плавання, оздоровчий біг та ін. 12,2 і 9 % юнаків та дівчат відвідують додаткові заняття, але не систематично. 12 % усіх опитаних інколи можуть пограти в ігри, 52,2 % узагалі не відвідують додаткових занять, серед них – 37,8 % юнаків і 64% дівчат.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналізуючи результати проведеного анкетування, визначили, що самостійні заняття фізичними вправами виконує лише незначний відсоток студентів (у тому числі ті, які займаються не систематично): 13,1 % – виконують ранкову гігієнічну гімнастику; 12 % – виконують вправи протягом дня; 2,7 % – загартовуються; 35,6 % – відвідують самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні причин відсутності в більшості молоді самостійних занять фізичними вправами в їхньому повсякденному житті навчання студентів формування свого особистого графіка самостійних занять на тиждень, місяць й навчальний рік.

Джерела та література

1. Вржесневський І. І. Методичні рекомендації до самостійних занять з фізичного виховання для студентів спеціального відділення: фізичне виховання/уклад.: І. І. Вржесневський, Н. А. Орленко, С. В. Орґєєва. Київ: Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2014. – 28 с.
2. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. Харків, 2015. № 1 (45). С. 55–59.
3. Ільницький В. І., Ясінський В. А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: посібник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. 192 с.
4. Ковальчук М. М., Гоншовський В. М. Форми і зміст самостійних занять фізичними вправами студентів у вузах. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2008. № 7. С. 35–39.
5. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Київ, 2013. Вип. 5(30)13. С. 108–113.
6. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.

7. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання / В. Тулайдан. – Львів: Фест-Прінт, 2015. 123 с.
8. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: Фест-Прінт, 2017. 179 с.
9. Dębski S. S., Skalski D., Lizakowski P., Grygus I., Stanula A. Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia [Health-related properties of motor behavior – selected issues]. *Medycyna i zdrowie*. 2017.2. P. 12–44 (in Polish).
10. Formela M., Skalski D., Grygus I., Nesterchuk N., Lizakowski P. Bezpieczeństwo społeczności lokalnych w kontekście roli rodziny i szkoły w organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży [Safety of the local communities in the context of the role of the family and the school in the organization of the leisure time of children and teenagers]. *Medycyna i społeczeństwo*. 2018. 113–125 (in Polish).

References

1. Vrzhesnievskiy, I. I., Orlenko, N. A. & Orhieieva S. V. (2014). *Metodychni rekomendatsii do samostiinykh zaniat z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv spetsialnoho viddilennia*. Kyiv: NAU-druk [in Ukrainian].
2. Hryenko, V. M. (2015). Stavlennia studentiv do fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia ta yikh samoostinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Scientific and Sport Herald*. 1 (45). 55–59 [in Ukrainian].
3. Pnytskyi, V. I., & Yasynskiy, V. A. (2000). *Fizychnye vykhovannia u serednikh medychnykh navchalnykh zakladakh*. Ternopil: Ukrmedknyha [in Ukrainian].
4. Kovalchuk, M. M., & Honshovskyi, V. M. (2008). Formy i zmist samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv u vuzakh. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka – Bulletin of the Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogiienko*. 7. 35–39 [in Ukrainian].
5. Muntian, V. S. (2013). Motyvatsiino-tsinnisne stavlennia studentiv do zdorovoho sposobu zhyttia i fizychnoho vykhovannia. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova – Scientific magazine at the NPU named after M. P. Drahomanov*. 5 (30), 108–113. [in Ukrainian].
6. Opanasiuk, F. H., & Hryban, H. P. (2006). *Osnovy rozvytku fizychnykh yakosteï studentiv*. Zhytomyr: Derzhavnyi ahroekolohichnyi universytet [in Ukrainian].
7. Tulaidan, V. (2015). *Samostiina robota studentiv z fizychnoho vykhovannia*. Lviv: FestPrint [in Ukrainian].
8. Tulaidan, V. H., & Tulaidan, Yu. T. (2017). *Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia*. Lviv: Fest-Print [in Ukrainian].
9. Dębski, S.S., Skalski, D., Lizakowski, P., Grygus, I., Stanula, A. Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia – Health-related properties of motor behavior – selected issues. *Medycyna i zdrowie*. 2017.2.12–44 (in Polish).
10. Formela, M., Skalski, D., Grygus, I., Nesterchuk, N., Lizakowski, P. Bezpieczeństwo społeczności lokalnych w kontekście roli rodziny i szkoły w organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży – Safety of the local communities in the context of the role of the family and the school in the organization of the leisure time of children and teenagers. *Medycyna i społeczeństwo*. 2018. 113–125 (in Polish)

Анотація

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Це підтверджує необхідність виконання додаткових самостійних занять фізичними вправами в повсякденному житті студентів ЗВО. У статті подано результати анкетування та опитування щодо самостійних занять фізичними вправами студентів закладу вищої освіти в їхньому повсякденному житті. Підтверджено, що самостійні заняття фізичними вправами виконують певні завдання, серед яких провідне місце належить фізичному вдосконаленню й самовихованню потреб у регулярних заняттях фізичними вправами, умінню застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань і зміцнення здоров'я за допомогою впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів. До основних форм самостійних занять відносять ранкову гігієнічну гімнастику, виконання фізичних вправ протягом дня, у тому числі й зорову гімнастику та самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання. Отримані результати свідчать про дуже низький рівень виконання студентами ранково-гігієнічної гімнастики й загартування. Близько третини опитаних студентів займаються самостійно фізичними вправами в місцях проживання. Серед найпопулярніших занять – волейбол, оздоровчий біг, футбол, відвідування тренажерного залу в юнаків та аеробіки в дівчат. До занять, які відвідує незначна кількість опитаних студентів, належать плавання, лакрос, йога, легка атлетика й спортивні танці.

Ключові слова: фізичне виховання, самостійні заняття, фізичні вправи, студент, заклад вищої освіти.

Роман Грыценюк, Марія Рыгун, Інна Подолячук, Інна Осипчук, Александр Черниенко. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как составляющая процесса физического воспитания в повседневной жизни студентов учреждений высшего образования. Обязательные занятия по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования не всегда способны восполнить дефицит двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности, предотвратить заболевания, развивающиеся на фоне хронической усталости. Это подтверждает необходимость проведения

дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями в повседневной жизни студентов УВО. В статье представляются результаты анкетирования и опроса о самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентов учреждения высшего образования в их повседневной жизни. Подтверждается, что самостоятельные занятия физическими упражнениями выполняют определенные задачи, среди которых ведущее место занимают физическое совершенствование и самовоспитание потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями, умение применять передовые методы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний и укрепления здоровья путем внедрения физкультурно-оздоровительных мероприятий. К основным формам самостоятельных занятий относят утреннюю гигиеническую гимнастику, выполнение физических упражнений в течение дня, а также и зрительную гимнастику и выполнение самостоятельных занятий физическими упражнениями в местах проживания. Полученные результаты свидетельствуют об очень низком уровне выполнения студентами утренней гигиенической гимнастики и закаливания. Почти третья часть опрошенных студентов занимается самостоятельно физическими упражнениями в местах проживания. Среди самых популярных занятий – волейбол, оздоровительный бег, футбол, посещение тренажерного зала у юношей и аэробики у девушек. К занятиям, которые посещает незначительное количество опрошенных студентов, относятся плавание, лакросс, йога, легкая атлетика и спортивные танцы.

Ключевые слова: физическое воспитание, самостоятельные занятия, физические упражнения, студент, учреждение высшего образования.

Roman Hrytsenyuk, Mariya Ryhun, Inna Podolianchuk, Inna Osypchuk, Oleksandr Chernienko. Independent Exercising as Part of the Process of Physical Education in Daily Life of Students of Higher Education Institutions.

Compulsory physical education classes in higher educational institutions are not always able to compensate for the lack of physical activity of students, to ensure the restoration of their mental performance, to prevent diseases that develop amid chronic fatigue. This confirms the need for additional independent exercising in daily life of students of the higher educational institution. The article presents the results of a survey and a survey on self-study of physical exercises by students of the higher educational institution in their daily lives. It is confirmed that independent physical exercising performs certain tasks, among which the leading place belongs to physical improvement and self-education needs for regular physical exercise, the ability to apply advanced methods and means of recreational physical culture for disease prevention and health promotion through the introduction of physical education and recreational activities. The main forms of self-study include morning hygienic gymnastics, exercising during a day, including visual gymnastics and self-exercise in the places of residence. The results indicate a very low level of students performing morning hygienic gymnastics and hardening. About a third of the students surveyed do their own physical exercises in their places of residence. Among the most popular activities are volleyball, jogging, football, gym visits for boys and aerobics for girls. The classes that are attended by a small number of students surveyed include swimming, lacrosse, yoga, athletics and sport dancing.

Keywords: physical education, independent trainings, exercising, student, higher educational institution.