

**Проблемне поле позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ***Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)*

У сучасних умовах розвитку суспільства підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно й гармонійно розвитої особистості випускника ВНЗ із високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності. Саме перед вищою школою стоїть завдання докорінного та всебічного покращення професійної підготовки й фізичного виховання майбутніх фахівців [7]. З урахуванням сьогоденних тенденцій розвитку освіти пріоритетними напрямками щодо розвитку фізичного виховання в системі вищої освіти визначено особистісну орієнтацію; постійне підвищення її якості, оновлення змісту та форм організації навчально-виховного процесу, органічне поєднання всіх форм занять, запровадження освітніх інновацій [1, с. 4].

Визначено, що успіх підготовки фахових спеціалістів залежить від багатьох факторів, одним із яких є заняття студентів у позанавчальний час [1–10]. У процесі впровадження кредитно-модульної системи навчання у ВНЗ, значна частина навчального матеріалу вноситься на самостійне опрацювання студентами. У сучасних умовах принципового значення, на думку спеціалістів, набуває не репродуктивне викладання набору готових знань, а організація активної роботи студентів у вільний від навчання час [1, с. 3–5]. У вищих навчальних закладах останнім часом спостерігається тенденція до збільшення годин на позаакадемічну роботу курсі фізичного виховання. Оволодіння вміннями та навичками такої форми фізичного виховання є найважливішою умовою забезпечення його безперервності. Факультативні та самостійні заняття студентів в інших формах фізичного виховання повинні компенсувати, як вважають учені [1–4; 9; 10], недоліки системи академічних занять. Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль додаткових занять фізичним вихованням постійно зростає, зважаючи на те, що рівень культури студентів виявляється в його вмінні раціонально, повною мірою використовувати вільний час [5]. Від того, як воно використовується, залежить не тільки успіх у навчанні й загальному розвитку, але й стан здоров'я та повнота життєдіяльності студента.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Дані літературних джерел [1–10] свідчать, що специфіка фізичної культури вимагає підтримання постійного помірною фізичного навантаження. Крім того, у разі тривалих перерв у заняттях, що перевищують два-три тижні, утрачається й резистентність організму [5, с. 7]. Фахівці наголошують [1–3; 8], що позаакадемічні заняття дають змогу збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання у ВНЗ.

Наявні науково-методичні рекомендації [1–5; 9; 10] щодо роботи зі студентами ВНЗ зазначають, що важливий чинник оптимізації рухової активності – саме заняття студентів фізичними вправами у вільний час. Позаакадемічна робота у фізичному вихованні завжди займала одну з провідних позицій, одночасно виступаючи методом і навчання, і самовиховання.

Незважаючи на широкий та багатоплановий характер досліджень, присвячених організації позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ, багато питань цієї складної проблеми залишаються поки що не з'ясованими. Систематизованих досліджень із вищезначених питань практично не проводилось. Поза увагою дослідників залишилося визначення концептуальних підходів та технологічних рішень оптимізації цієї форми роботи у ВНЗ, що зумовлює наявність протиріччя між можливостями фізичного виховання щодо покращання стану здоров'я студентів і його практичним забезпеченням. Зазначене підтверджує актуальність теми дослідження, що пов'язане з необхідністю теоретичного аналізу та методологічного обґрунтування стану позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

**Мета роботи** – теоретичний аналіз проблемного поля позаакадемічних занять із фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Методи дослідження** – аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Позаакадемічні заняття займають особливе місце в системі фізичного виховання. Вони є однією з визначальних умов ефективного функціонування цієї системи [1; 7; 9]. Широке коло питань пов'язане з

позаакадемічною роботою у фізичному вихованні, інноваційні процеси новітні технології в навчально-виховному процесі були та є предметом дослідження вчених і педагогів-практиків.

Проблема розвитку й упровадження позаакадемічних занять у фізичне виховання студентів ВНЗ постійно перебуває в центрі уваги вітчизняних і закордонних науковців [1–10]. Сьогодні фізичне виховання у ВНЗ переживає системну трансформацію. Зрозуміти причини, зміст та оптимальні напрями подолання наявних проблем доцільно на основі аналізу системи позаакадемічної роботи у ВНЗ з урахуванням особливостей вимог до підготовки висококваліфікованих спеціалістів. Проблем позаакадемічної діяльності стосується низка наукових досліджень [1–4; 7–10]. Серед них – теоретико-методичні основи позаакадемічних занять, способи її реалізації, інформаційне й матеріальне забезпечення та інші.

Недостатність системи фізичного виховання у ВНЗ в обсязі двох годин на тиждень для забезпечення оптимального психофізичного стану студентів зумовлює необхідність комплексного поєднання академічних та позаакадемічних занять фізичними вправами у вільний час. Таке використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити включення фізичної культури в стиль життя студентів для досягнення оптимального рівня фізичної активності. Забезпечення комплексного підходу до занять дасть змогу студентам забезпечити належний стан здоров'я.

На нашу думку, реформування вищої освіти приводить до переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти, яка має на увазі самостійність студентів у виборі форм, інтенсивності занять, викладачів, зручного розкладу. Вважається, що одним зі шляхів удосконалення системи фізичного виховання ВНЗ є розширення діапазону засобів позаакадемічних занять фізичною культурою, спортом та туризмом [1; 5; 10].

Організація позаакадемічних занять студентів передбачає підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури, підготовку до виконання тестів із програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Як зауважують учені [1, 3, 7], позаакадемічні заняття є невід'ємною частиною рухової активності студентів. Вони сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної й розумової працездатності, рівня фізичної підготовленості студентів та розвитку таких моральних якостей, як працьовитість та самодисциплінованість. Важливо, що необхідність використання фізичних вправ у позаакадемічний час доведена фундаментальними науковими дослідженнями [1–4; 7; 9; 10] про вплив фізичних вправ і на організм студентів, і на результати навчання.

Зміст та форми позаакадемічних занять фізичними вправами визначаються їх метою й завданнями. Їх вибір залежить від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Форми самостійних занять фізичною культурою студентами обумовлюються метою й завданнями фізичного виховання [3; 4]. До основних форм поза академічних занять студентів ВНЗ належать:

1. Малі форми занять, що використовуються для оперативного управління фізичним станом (фізичні вправи в режимі дня). Унаслідок своєї короткочасності ці форми, як правило, не розв'язують завдань розвивального характеру: домашнє завдання з фізичного виховання, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика перед сном, фізичні вправи протягом дня: фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури й заходи.

2. Великі форми занять, тобто заняття тривалі, одно- та багатопредметні (комплексні) за змістом. Ці форми занять спрямовані на розв'язання завдань оздоровчо-реабілітаційного й рекреаційного характеру, які організуються у вільний від навчання час: самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів, психофізична реакреція в заліково-екзаменаційний період, оздоровчо-реакреційна діяльність [2; 7].

Аналіз теоретичного надбання з питань позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ [1–10] дав змогу виявити комплекс недоліків, що знижують її ефективність.

Незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, недостатньо висвітленою є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рівня здоров'я студентів за рахунок упровадження сучасної системи позаакадемічних занять із фізичного виховання. Фахівці повсякчас зауважують, що організація й забезпечення цих занять залишилися практично без змін протягом тривалого часу. На основі проведеного узагальнення відповідних літературних джерел [1–10] можна зробити висновок, що система фізичного виховання, хоч і вимагає додаткових занять у позанавчальний час, проте не в змозі залучити до них необхідною мірою студентів у вільний від основних занять час.

У контексті сучасних тенденцій у галузі фізичного виховання ВНЗ насторожує те, що студенти недостатньо високо оцінюють значущість додаткових занять фізичною культурою. Фахівці галузі зазначають [1–3; 7; 8], що результати фізичної активності студентів ВНЗ України у вільний від на-

вчання час залишають бажати кращого: у процесі навчання зменшується обсяг фізичних навантажень, погіршується стан здоров'я. На думку авторитетних науковців, практиків, за даними літературних джерел [1; 5; 8], таке становище пов'язане з тим, що більшість юнаків і дівчат у віці 17–18 років вступають до вищих навчальних закладів з уже сформованим світоглядом щодо дисципліни «фізичне виховання». Невиправдані звільнення від занять фізичною культурою та повна відсутність позаакадемічних занять загалом негативно позначаються на фізичній підготовленості студентів.

У наявних працях із питань фізичного виховання студентів ВНЗ [1–10] спостерігається відсутність досліджень, які б достатньою мірою розкривали зв'язки та відношення між метою організації позаакадемічної роботи студентів вищого навчального закладу й способами її реалізації. Спостерігається повна відсутність робіт щодо конкретних рекомендацій із цього питання. Не розроблена також методологічна основа проведення цих занять, що вимагає насамперед теоретико-методичного обґрунтування їх системи у ВНЗ. Не виявлені теоретичні передумови організації позаакадемічної роботи студентів, орієнтованої на їхні індивідуальні особливості, не розроблені практичні рекомендації з її організації відповідно до сучасних умов навчання. При цьому відсутні раціональна система організації, а також науково не обґрунтовані педагогічні технології комплексного застосування традиційних і нетрадиційних видів позаакадемічних занять. На нашу думку, одним з основних моментів при організації цих занять студентів є вибір стратегічних напрямів, за якими вони можуть бути організовані, відповідно до їхніх індивідуальних схильностей і здібностей.

На думку вчених [4; 7; 8] у методиці проведення позаакадемічних занять за останні десять років не відбулося кардинальних змін, її ефективність порівняно низька, що також не відповідає вимогам сучасності. Значною проблемою зараз є недостатність програмно-методичного забезпечення цих занять, що не дає можливості студентам поглибити свої знання й застосовувати їх самостійно. Наслідком вищевказаних факторів та ще одним проблемним питанням фізичного виховання в позаакадемічний час є низький рівень «рухового запасу» й відсутність у студентів елементарних рухових навичок, що значно знижує ефективність.

Незважаючи на широкий спектр досліджуваного напрямку, ще недостатньо, на наш погляд, системних досліджень, що стосуються розробки організації позаакадемічної роботи. Відзначено, що вона має особливе значення для підготовки спеціалістів вищої кваліфікації, але залишається фактично неплановою частиною навчально-виховного процесу. Автори [1; 6; 9] особливо наголошують на тому, що результат позаакадемічних занять залежить від їх регулярності, оскільки перерви між заняттями зводять нанівець ефект попередніх. Аналіз теоретичних досліджень виявив протиріччя, які вимагають наукового осмислення між необхідністю позаакадемічних занять студентів фізичним вихованням та відсутністю стратегії в управлінні цими заняттями. Як показує аналіз наукових праць, у практиці вітчизняного фізичного виховання ВНЗ недостатньо розроблені й обґрунтовані організаційно-педагогічні підходи впровадження фізичного виховання у вільний від навчального процесу час [5, с. 8].

У зв'язку з цим, вважаємо, що в процесі заняття викладачеві порібно акцентувати увагу студентів на відповідних вправах, обраних для самостійного виконання, проектуючи їхню самостійну діяльність, особливо при використанні малих форм позаакадемічних занять. У процесі обов'язкових занять із фізичного виховання студентам потрібно засвоїти основи методики цих занять, а також умінь оцінювати свою фізичну підготовленість й особисті досягнення, збагатити студентів й самостійно обирати та правильно виконувати фізичні вправи для вдосконалення свого фізичного стану.

Зважаючи на вищевикладене, вважаємо, що особливої гостроти набувають питання узгодженості різних форм занять й об'єднання їх в одну цілісну педагогічну систему фізичного виховання. Насамперед варто зазначити, що позаакадемічна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. У процесі занять фізичними вправами діяльність вважається самостійною, якщо студент виявляє максимум рухової активності, робить необхідні спостереження, узагальнення, самостійно перевіряє правильність і міцність умінь та навичок, а також оцінює ту рухову діяльність, яку він виконує.

На думку фахівців [3–5], наявні проблеми фізичного виховання студентської молоді можна подолати через впровадження занять із фізичного виховання за вільним вибором студентів. Для цього має бути створена функціональна система позаакадемічної роботи з фізичної культури: методики, технології, програми для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я. Найважливішими науковими проблемами при цьому є пошук оптимальних критеріїв підвищення якості безперервної загальної фізкультурної освіти, спрямованої на формування таких загальнолюдських цін-

ностей, як фізичний, психічний і соціальний добробут, підвищення життєвих ресурсів студентської молоді, до найважливіших із яких належить здоров'я [6, с. 9].

Вивчення досвіду роботи ВНЗ із проблеми організації позаакадемічної роботи та аналіз відповідної діяльності студентів показують, що певний низький рівень цього напрямку діяльності у фізичному вихованні пов'язаний із загальними недоліками організації цієї роботи. Актуалізація проблеми безперервного загального фізичного виховання зумовлена, по-перше, наявністю серйозного протиріччя між накопиченим науково-теоретичним і технологічним потенціалом у сфері здорового способу життя та оптимізації рухової активності, з одного боку, і рівнем його освоєння студентами ВНЗ – з іншого [1, с. 8]. По-друге, система освіти у сфері фізичної культури ВНЗ багато в чому відірвана від практики роботи в різних освітніх установах у плані її оздоровчої спрямованості, тобто в кращому випадку, як показує практичний досвід, вона має на увазі, формування й розвиток рухових умінь і навичок, якостей та здібностей. Це істотно мінімізує можливість як самого здорового способу життя, так і рухової активності студентської молоді під час навчання.

Аналіз досліджень показує [4; 5; 8], що з цих позицій розробка та впровадження інноваційних технологій активізації процесів здоров'яформування студентів стає все більш актуальною проблемою. У цьому плані заслуговує на увагу безперервна загальна фізкультурна освіта, яка передбачає розвиток інтересу, формування вмінь і навичок та пов'язаних із ними спеціальних знань, що являють собою основу для активного здоров'яформування в процесі позаакадемічних занять.

Спостерігається повна відсутність інформації про використання системи біологічних, медичних, технічних, педагогічних й інших способів і засобів зміни стану рухової функції і якостей організму в процесі занять фізичними вправами, заснованих на знаннях про методи та прийоми здійснення рекреаційних засобів у позаакадемічних заняттях. Зокрема, залишаються недостатньо визначеними механізми оволодіння вищезначеним студентами ВНЗ. При цьому існує проблема відсутності мотивації й розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності [1, с. 8]. У цьому зв'язку серед численних проблем сучасної системи фізичного виховання ВНЗ особливої актуальності набуває проблема формування та стійкого розвитку зацікавленості в студентів до занять із фізичного виховання [4; 10].

Проведене теоретичне узагальнення спеціальної науково-методичної літератури [1–8] свідчить, що зміст і спрямованість позаакадемічних занять у фізичному вихованні студентів ВНЗ не відповідають сучасним вимогам та потребують зміни на більш ефективні. Сьогодні можна констатувати, що вища школа України – ВНЗ, викладачі й студенти – не зовсім готові до освоєння необхідних обсягів позаакадемічної роботи. Цьому є багато пояснень. Проте аналіз літературних джерел із питань запропонованої теми свідчить про необхідність вивчення, систематизації, обґрунтування та подальших досліджень у цьому напрямі. Існує гостра необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення організації цієї форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Із підвищенням вимог до якості підготовки сучасних спеціалістів виникає потреба у створенні нових підходів і технологій фізичного виховання, що зможуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів в оптимальних умовах організації навчально-виховного процесу. Для лігітимації статусу позаакадемічних занять студентом фізичним вихованням повинні відбутися якісні зміни і в методичному, і в інформаційному забезпеченні навчального процесу. На підставі вимог сьогодення, що передбачають докорінне покращення системи самостійної підготовки студентів, великої актуальності й соціальної значущості набувають дослідження, спрямовані на вдосконалення форм і методів позаакадемічної роботи студентів.

**Висновки.** Підбиваючи підсумок вищевикладеного, виявлено, що позаакадемічні заняття в навчально-оздоровчому процесі з фізичного виховання студентів, будучи структурною складовою частиною цього процесу, повинні займати одне з провідних місць у підготовці фахівців у вищих навчальних закладах України, що є необхідною умовою успішного засвоєння навчального матеріалу для збереження здоров'я студента. Проведений аналіз теоретичного надбання з питань позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ дав змогу визначити низку проблем, що потребують розв'язання з метою підвищення його ефективності. Це обумовлює необхідність подальших досліджень, які пов'язані з необхідністю теоретичного, методичного обґрунтування вказаних проблемних аспектів, пов'язаних із докорінною перебудовою організації фізичного виховання студентів у позаакадемічний час. Потрібен повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи в цьому напрямі. Важливо, щоб вона стала формою активного відпочинку, спрямованою на укріплення здоров'я, виховання й задоволення фізіологічних потреб студентів.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають вивчення способів оптимізації позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів основних медичних груп ВНЗ.

#### *Джерела та література*

1. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск : [б. и.], 2008. – 227 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов на / Д : Феникс, 2008. – 380 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.
4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів : Вид-во «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
5. Котов Є. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Є. Котов, А. Хомич, О. Касарда // Фізичне виховання спорт і культура у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 294–299.
6. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
8. Туркот Т. І. Технологія самостійної роботи студентів, що зберігає їхнє здоров'я (з досвіду роботи) / Т. І. Туркот, І. В. Осадчук // Фізичне виховання спорт і культура у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2011. – № 3 (15) – С. 59–64.
9. Bailey R. Physical education for learning / R. Bailey. – Continium International Publishing Group, 2010. – 259 p.
10. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.

#### *Анотації*

*У роботі розглянуто питання науково-практичної проблематики забезпечення належного рівня позаакадемічної роботи з урахуванням сьгоднішніх тенденцій розвитку фізичного виховання в системі вищої освіти. Завдання роботи полягало в аналізі проблемних аспектів позаакадемічних занять із фізичного виховання студентів ВНЗ. Аналіз теоретичного надбання з означеного питання дав змогу визначити низку проблем, що потребують розв'язання з метою підвищення ефективності цього напрямку занять у фізичному вихованні. Установлено необхідність у створенні нових технологій позаакадемічної роботи для забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів.*

**Ключові слова:** студент, позаакадемічні заняття, фізичне виховання, ВНЗ.

**Владимир Стадник. Проблемное поле внеакадемических занятий физическим воспитанием студентов вузов.** *В работе рассмотрены вопросы научно-практической проблематики обеспечения надлежащего уровня внеакадемической работы с учётом сегодняшних тенденций развития физического воспитания в системе высшего образования. Задача работы состояла в анализе проблемных аспектов внеакадемических занятий по физическому воспитанию студентов вузов. Анализ теоретического наследия по данному вопросу позволил определить ряд проблем, требующих решения в целях повышения эффективности этого направления занятий в физическом воспитании. Установлена необходимость в создании новых технологий внеакадемической работы для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности будущих специалистов.*

**Ключевые слова:** студент, внеакадемические занятия, физическое воспитание, вуз.

**Volodumur Stadnik. There is a Problem field Outside the Academic Classes of Physical Education of University Students.** *The paper deals with theoretical and practical problems of ensuring an adequate level of non-academic work considering current trends in the development of physical education in higher education. The task of this work was to analyze the problem areas outside of academic classes in physical education of university students. The analysis of the theoretical research designed on the subject has identified a number of problems to be addressed in order to improve the efficiency of this trend in physical education classes. A need for new technologies outside of academic work is established to ensure the required level of physical training of future specialists.*

**Key words:** student, regardless of academic classes, physical education, higher education.