

УДК 378:796.011.1

DOI:

**Віра Базильчук**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту  
Хмельницького національного університету  
**Олександр Солтик**, доктор педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту  
Хмельницького національного університету

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ І СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС

У статті розкрито питання про оптимізацію рухової активності студентів засобами фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час. Проаналізовано проблему формування здорового способу життя студентів. Вивчено стан організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів серед студентів у позааудиторний час в освітньому середовищі закладу вищої освіти. Вказано на актуальність в освітньому процесі питання дистанційної форми навчання розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету.

**Ключові слова:** рухова активність; здоров'я; здоровий спосіб життя; студенти; засоби фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; позааудиторний час.

**Рис. 2. Літ. 11.**

**Vira Bazylchuk**, Ph.D. (Physical Education and Sports), Associate Professor, Associate Professor of the Theory and Methods of Physical Education and Sports Department Khmelnytskyi National University  
**Oleksandr Soltyk**, Doctor of Sciences (Pedagogy), Associate Professor Head of the Theory and Methods of Physical Education and Sport Department Khmelnytskyi National University

## OPTIMIZATION OF STUDENTS' MOVEMENT ACTIVITY BY MEANS OF PHYSICAL AND HEALTH AND SPORTS ACTIVITIES OUTSIDE THE AUDITORIUM

The article discusses the issue of optimizing the students' motor activity by means of physical culture and sports activities outside classroom time. The problem of forming a healthy lifestyle for students is analyzed. Emphasis is placed on the optimization of the motor activity of the student contingent using various forms of organization of the educational process in physical education and the use of means of physical culture and recreational and sports activities in extracurricular time. The scientific works of specialists on the positive influence of physical exercises on the state of health of student youth were analyzed. The state of the organization of physical culture, health and sports events among students in extracurricular time in the educational environment of a higher education institution was studied. Almost half of the respondents noted that physical culture and health activities among students are sometimes organized, and a third of the interviewed teachers answered that in institutions of higher education, unfortunately, physical culture and health activities are not organized outside classroom time. A similar trend is observed in the organization of sports events among student youth in extracurricular time. It is pointed out the relevance of the issue of the remote form of learning the development of the students' motor activity by means of sports games in the educational environment of the university in the educational process. The issue of optimizing the students' motor activity by means of physical culture and health and sports activities in extracurricular time is revealed. The peculiarities of the organization of the educational process of the distance form of learning the development of motor activity of students by means of sports games in the educational environment of the university are indicated.

**Keywords:** motor activity; health; healthy lifestyle, students; physical culture and health, sports events; extracurricular time.

**П**остановка проблеми у її загальному вигляді. Державна політика в галузі вищої освіти, спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я

оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є оптимізація освітнього процесу, залучення до занять фізичною культурою і спортом, організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих заходів.

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ І СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС

З позицій сьогодення важливим завданням є оптимізація рухової активності студентського контингенту з використанням різних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання та застосування засобів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час. Проведення занять з дисципліни “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти зорієнтовано значною мірою на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, що недостатньо сприяє задоволенню фізкультурно-спортивних інтересів, потреб студентів у руховій активності та формування у них мотиваційно-ціннісних установок до регулярного заняття фізичними вправами.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблема культивування здорового способу життя здобувачів вищої освіти та розвитку їх рухової активності розглядається у наукових напрацюваннях таких учених, як: Д. Анікеєв, Г. Грибан, О. Дубогай, Н. Завидівська, О. Кузнецова, О. Тимошенко та ін. Науковці наголошують на необхідності нових підходів оптимізації рухової активності в освітньому середовищі, що сприятимуть зміцненню здоров'я та фізичної досконалості студентської молоді.

Серед різноманітних проблем вищої освіти актуальною є певна втрата інтересу студентської молоді до розвитку рухової активності та занять фізичною культурою й спортом. Серед них Н. Корольова виокремлює такі: низька можливість використання сучасних спортивних тренажерів під час навчальних занять через низьку платоспроможність українських родин; збільшення часу кабінетної роботи у молоді; гаджетоманія; абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молодої людини з її індивідуальними особливостями, а загальний підхід до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у закладі вищої освіти; слабка пропаганда здорового способу життя; нерозвинутість державних програм залучення молоді до спорту [6, 150].

**Мета статті:** розкрити питання про оптимізацію рухової активності студентів засобами фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема здоров'я студентської молоді є ключовою для якісної вищої освіти. Здоров'я – основний ресурс для повсякденного життя, основоположна і рушійна сила існування молодої людини. На цьому фоні особливого значення набуває пошук

шляхів поліпшення стану здоров'я, підвищення фізичної працездатності та збільшення функціональних можливостей організму здобувачів вищої освіти.

Формування здорового способу життя, як вказують В. Фесенко, А. Гетьман, Т. Перова та Ю. Суббота, “набуває надзвичайної актуальності в сучасних умовах ринкових перетворень і криз, що стосуються та безпосередньо впливають на соціально-економічний розвиток суспільства” [9, 254]. Ми поділяємо цю думку вчених.

Учені Д. Анікеєв [1], М. Горобей [3] стверджують, що у способі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: непорядкованість, хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, недостатньому рівні перебування на свіжому повітрі, рухової активності; відсутності процедур загартування; виконанні самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну; наявності шкідливих звичок тощо.

Процес формування навичок здорового способу життя, як підкреслюють О. Буток та О. Малишев, “належать до сфер, як навчання так і виховання, оскільки в умовах управління поведінкою, необхідно виховувати у молодого покоління культуру здоров'я” [2, 42].

Особливе значення в цьому плані, як вважають Л. Щур, І. Грибовська та В. Іваночко, “набувають заходи, що базуються на педагогічних засадах фізичного виховання; методів самоорганізації та проведення культурно-спортивних заходів з оздоровчою спрямованістю” [11, 127].

Розв'язання проблеми здорового способу життя, як зазначають Ю. Нетлюх, Н. Стефанишин і Л. Парфенюк, передовсім, “спрямовано на збереження і покращення здоров'я особистості” [7, 434].

Дослідники О. Свєртнев, Л. Кириленко та Л. Голуб зазначають, що “потреба у формуванні здорового способу життя і створенні спеціальних програм навчання здорового способу життя обґрунтовується закономірностями зміни стану здоров'я населення, характеру захворюваності, тривалості життя, що істотно впливають на якість життя людини” [8, 308].

О. Дубогай у навчальному посібнику “Фізичне виховання і здоров'я” акцентує увагу на тому, що “важливим складником системи фізичного виховання студентів є впровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності задля формування навичок здорового способу життя”

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ І СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС

[4, 271]. Учена наголошує на прогресуючій динаміці “збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зменшення рівня фізичної працездатності й підготовленості, погіршення морфологічного статусу в міру зниження рівня фізичного стану” [4, 271]. Для нашого дослідження ці думки вченої є суттєвими.

Н. Завидівська та О. Ханіянц зазначають, що “сене сучасного фізичного виховання, кінцева мета якого – досягнення студентами сформованості навичок ведення здорового способу життя, полягає в системному відтворенні оптимальних умов для розвитку в молоді морфогенетичної основи для підтримки в дієздатній “формі” набутих на практиці за допомогою відповідного навчання та досвіду функціональних якостей у дорослих” [5, 54].

Фізичне виховання студентів буде ефективним, на думку О. Шестакова, “якщо розробити і реалізувати спортивно-орієнтовані технології на основі популярних видів спорту (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, плавання), що дозволить сформуванню у студентів мотиваційно-ціннісні установки до систематичних занять фізичними вправами, підвищити рівень розвитку основних фізичних якостей і сприяти поліпшенню їх здоров'я” [10, 228].

Проаналізувавши наукові праці фахівців про позитивний вплив занять фізичними вправами на стан здоров'я студентської молоді, нами було проведено опитування серед викладачів закладів вищої освіти з метою вивчення особливостей організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних

заходів для студентів у позааудиторний час, а також застосування в організації освітнього процесу дистанційної форми навчання розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. В анкетуванні брали участь 33 викладачі закладів вищої освіти, а саме: Бердянського державного педагогічного університету, Хмельницького національного університету, Дрогобицького державного педагогічного університету та Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Результати опитування викладачів закладів вищої освіти свідчать, що тільки 15,6 % опитаних вказали на постійну організацію фізкультурно-оздоровчих заходів у позааудиторний час; майже половина респондентів (49 %) зазначили, що фізкультурно-оздоровчі заходи серед студентів організовуються інколи; третина (35,4 %) опитаних викладачів відповіли, що у закладах вищої освіти фізкультурно-оздоровчі заходи, на жаль, не організовуються у позааудиторний час.

Аналогічна тенденція спостерігається з організації спортивних заходів серед студентської молоді у позааудиторний час. Менше третини опитаних викладачів (30,2 %) зазначили, що постійно спортивні заходи організовуються у позааудиторний час у закладах вищої освіти. Проте 38,5 % респондентів вказали, що інколи проводяться спортивні заходи у позааудиторний час у закладах вищої освіти та 30,2 % опитаних викладачів зазначили, що дані заходи, на жаль, не організовуються серед студентської молоді (рис 1).

На сьогоднішній день важливим залишається

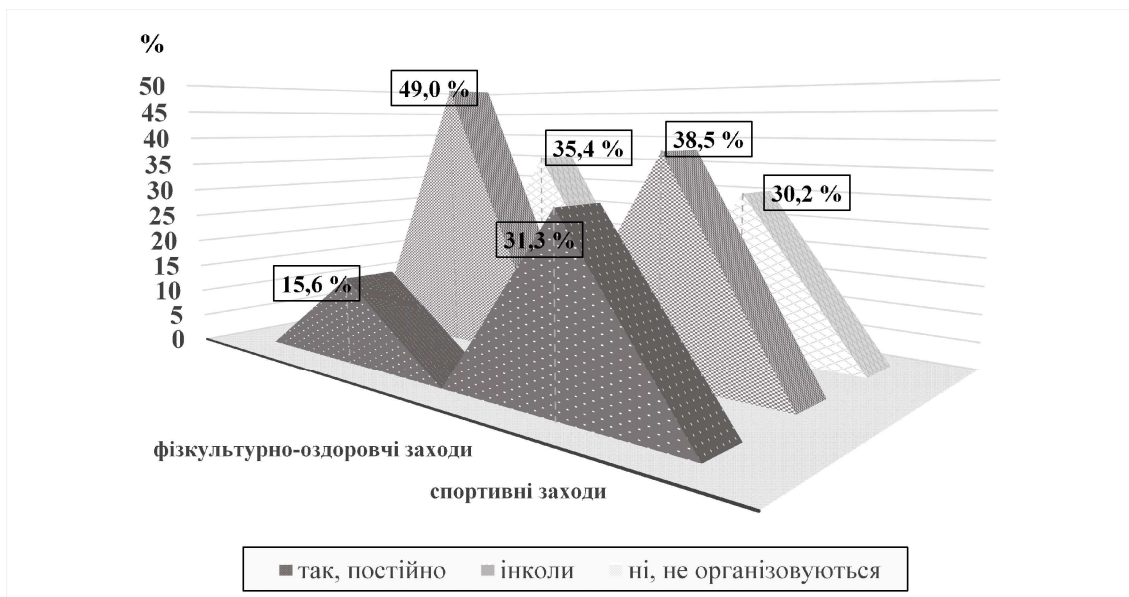


Рис. 1. Розподіл відповідей викладачів, опитаних про організацію фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів для студентів у позааудиторний час (%)

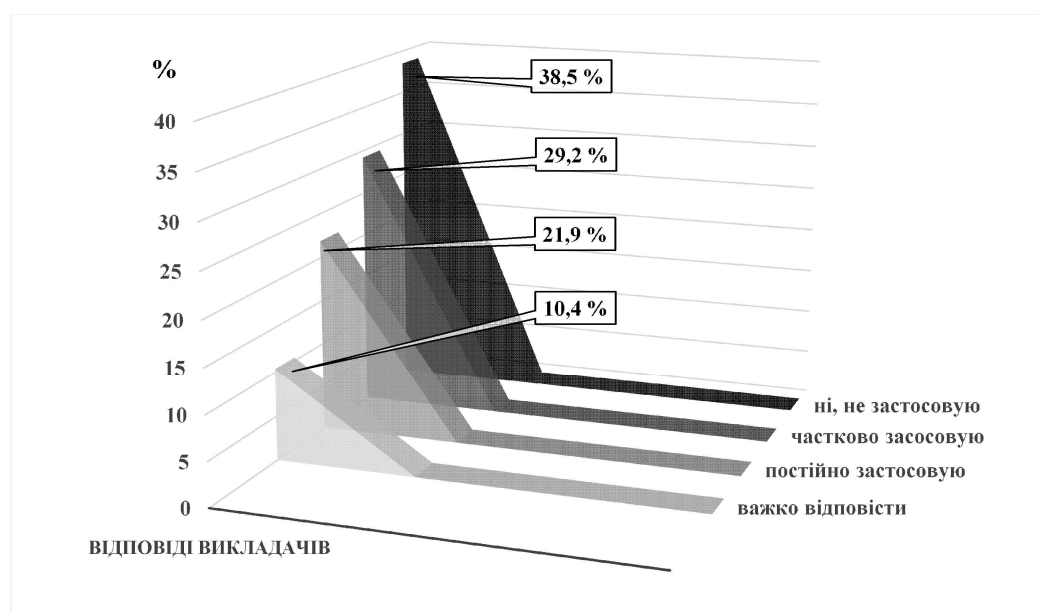


Рис. 2. Розподіл відповідей викладачів, опитаних про застосування в організації освітнього процесу дистанційної форми навчання розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету (%)

питання застосування в організації освітнього процесу дистанційної форми навчання розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Результати опитування викладачів закладів вищої освіти свідчать, що 21,9 % респондентів постійно застосовують в організації освітнього процесу дистанційної форми навчання розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету, 29,2 % опитаних викладачів – частково застосовують, 38,5 % респондентів не застосовують. Важко було відповісти на це запитання анкети 10,4 % опитаних викладачів (рис. 2).

**Висновок.** Розкрито питання оптимізації рухової активності студентів засобами фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час. Вказано на особливості організації освітнього процесу дистанційної форми навчання розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. З'ясовано, що, на жаль, у сучасний період не приділяється належна увага проведенню фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час серед студентської молоді у закладах вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробленні методичних рекомендацій для проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час в освітньому середовищі закладів вищої освіти.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К. 2012. 20 с.
2. Буток О.В., Малишев О. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Вип. 129 Т.3. Чернігів, ЧДПУ, 2015. С. 42–45.
3. Горобей М. П. Рухова активність як фактор самозбережувальної поведінки студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(2). С. 40–42.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник. Київ : УБС НБУ, 2012. 271 с.
5. 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.
6. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні “Фізичне виховання” у сучасних умовах. *Науковий вісник Львівської академії. Серія : Педагогічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 150–154.
7. Нетлюх Ю., Стефанишин Н., Парфенюк Л. Здоровий спосіб життя студентів та роль фізичної

культури і спорту в ньому. *Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів. Видавничий центр ЛНУ ім. Франка, 2011. 493 с.*

8. Свєртнєв О. А., Кириленко Л. Г., Голуб Л. О. Фізична культура та оптимізація режиму рухової активності – найважливіші компоненти здорового способу життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 308–312.*

9. Фесенко В., Гетьман А., Перова Т., Суббота Ю. Оздоровче фізичне виховання у вищому навчальному закладі як фактор зростання соціально-економічного ефекту суспільства. *Держава та регіони. Сер.: Економіка та підприємництво. 2013. № 2. С. 254–259.*

10. Шестаков О. Фізичне виховання студентів на основі спортивно орієнтованих технологій. *Нова педагогічна думка. 2013. № 4. С. 228–230.*

11. Щур Л. Р. Грибовська І. Б., Іваночко В. В. Вплив технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2016. №4(54). С. 123–127.*

#### REFERENCES

1. Anikeev, D. M. (2012). Rukhova activity in the lifestyle of student youth [Physical activity in the lifestyle of student youth]. *Extended abstract of candidate's thesis. National University of Physics education and sports of Ukraine. Kyiv, 20 p.* [in Ukrainian].

2. Butok, O. & Malyshev, O. (2015). Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia u kursantiv pravookhoronnykh orhaniv ta shliakhy yikh vyrishennia [Problems of forming a healthy lifestyle in law enforcement cadets and ways to solve them]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Issue. 129. Vol. 3. Chernihiv.* [in Ukrainian].

3. Horobey, M. P. (2016). Rukhova aktyvnist yak faktor samozberezhzhuvalnoi povedinky studentiv [Motor activity as a factor of self-preservation behavior of students]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. Issue 139(2).* [in Ukrainian].

4. Dubogai, O. D. (2012). Fizychnе vykhovannia i zdorovia [Physical education and health]. *Physical education and health: education. manual. Kyiv, 271 p.* [in Ukrainian].

5. Zavidivska, N. & Hanikyants, O. (2016).

Reorganizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchoi shkoly: problemy u perspektyvy [Reorganization of the physical education system of higher school students: problems and prospects]. *Physical education, sports and health culture in modern society. No.1.* [in Ukrainian].

6. Koroleva, N. Yu. (2019). Pedagogichni problemy navchannia studentiv dystsyplini "Fizychnе vykhovannia" u suchasnykh umovakh [Pedagogical problems of training students in the discipline "Physical education" in modern conditions]. *Scientific Bulletin of the Flight Academy. Series: Pedagogical sciences. No.5.* [in Ukrainian].

7. Netliukh, Y., Stefanyshyn, N. & Parfeniuk, L. (2011). Zdorovy sposib zhyttia studentiv ta rol fizychnoi kultury i sportu v nomu [Healthy lifestyle of students and the role of physical culture and sports in it]. *Problems of forming a healthy lifestyle of young people: materials of the 3rd All-Ukrainian scientific and practical conference of students, masters and postgraduates. Publishing Center of LNU named after Franka.* [in Ukrainian].

8. Svertnev, O. A. Kirylenko, L. G. & Golub, L. O. (2013). Fizychna kultura ta optymizatsiia rezhymu rukhovoї aktyvnosti – naivazhlyvishi komponenty zdorovoho sposobu zhyttia [Physical culture and optimizing the mode of motor activity are the most important components of a healthy lifestyle]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser.: Pedagogical sciences. Physical education and sports. Issue 112(3).* [in Ukrainian].

9. Fesenko, V., Hetman, A., Perova, T. & Subbota, Yu. (2013). Ozdorovche fizychnе vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi yak faktor zrostannia sotsialno-ekonomichnoho efektu suspilstva [Health physical education in a higher educational institution as a factor in the growth of the socio-economic effect of society]. *State and regions. Ser.: Economy and entrepreneurship. No. 2.* [in Ukrainian].

10. Shestakov, O. (2013). Fizychnе vykhovannia studentiv na osnovi sportyvno oriientovanykh tekhnolohii [Physical education of students based on sports-oriented technologies]. *A new pedagogical thought. No. 4.* [in Ukrainian].

11. Shchur, L.R., Hrybovska, I.B. & Ivanochko, V.V. (2016). Vplyv tekhnolohii formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia na zminy fizychnoi aktyvnosti studentiv [The influence of the technology of forming healthy lifestyle skills on changes in physical activity of students]. *Slobozhan scientific and sports bulletin. Kharkiv, No.4(54).* [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 27.05.2022