

УДК 796.011.3:796.035 – 053.8

Бондарчук Наталія, Чернов Віктор

**САМОСТІЙНА ФІЗКУЛЬТУРНА РОБОТА ЯК ВАЖЛИВИЙ
ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Анотація. У статті розкрито сутність самостійної фізкультурної роботи, її мету й форми, окреслено сучасні підходи до планування та управління самостійними заняттями фізичною культурою, експериментально підтверджено позитивний вплив самостійних

фізкультурних занять. Доведено, що самостійна фізкультурна робота є важливим засобом фізичного виховання дорослого населення, який відіграє значну роль у збереженні та зміцненні здоров'я осіб зрілого віку.

Ключові слова: самостійна діяльність, самостійна робота, самостійні заняття, фізична культура, фізичне здоров'я, доросле населення.

Bondarchuk Natalia, Chernov Victor

PHYSICAL CULTURE SELF-WORK AS AN IMPORTANT MEANS OF THE ADULT'S PHYSICAL EDUCATION

Summary. In the article on the topic "Physical Culture Self-work as an Important Means of the Adult's Physical Education" there are showed the matter, purpose and forms of physical culture self-work, marked modern approaches to physical culture self-study training planning and management, experimentally confirmed a positive impact of physical culture self-study training; there is proved that physical culture self-work is an important means of adults' physical education that plays an important role in health preservation and strengthening of people of mature age.

Keywords: independent activity, self-work, self-study training, physical culture, physical health, adults.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Всі грані соціального буття людини в його найширшому діапазоні визначаються рівнем її здоров'я, яке, у свою чергу, тісно пов'язане з руховою активністю. Проте розвиток цивілізації на сучасному етапі призвів до зниження рухової активності в поєднанні з порушенням режиму харчування і нерациональним способом життя дорослого населення. Сьогодні лише близько 15-20% українців самостійно займаються фізичними вправами. Між тим, дефіцит рухової активності викликає виражені, нерідко стійкі порушення, що можуть стати незворотними й викликати небезпечні хвороби. Незважаючи на широкий розвиток і подальше вдосконалення організованих форм занять фізичною культурою, для багатьох людей вирішальне значення має самостійна фізкультурна робота. Крім іншого, вона забезпечує додаткові умови для максимального залучення дорослого населення до фізичної культури. Для цього необхідно забезпечити стійкий інтерес до самостійних занять вдома, в родинному колі, на природі, за місцем проживання, в режимі трудового дня, у спеціалізованих фізкультурно-оздоровчих закладах.

Постановка проблеми має безпосередній зв'язок із практичним завданням вдосконалення та оптимізації процесу фізичного виховання дорослого населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На важливість самостійних фізкультурних занять вказували чимало вітчизняних дослідників, зокрема Е. Буліч, О. Дубогай, Л. Івашенко, А. Магльований, І. Мурашов тощо. Серед авторів останніх видань і публікацій на тему дослідження заслуговують на увагу О. Верещагіна [1], М. Євтушок [2], (дослідження присвячені самостійним фізкультурним заняттям студентів), Є. Уваров [9] (самореалізація особистості як основа самостійної фізкультурної роботи), В. Козьма [4], І. Олексин [6] (виховання культурного здорового способу життя), А. Рибковський [7] (особливості управління руховою активністю), В. Захожий та Л. Фукс [3] (нормування фізичних навантажень у процесі самостійних фізкультурних

занять), І. Криволапчук [5] (оптимізація функціонального стану за допомогою фізкультурних вправ).

Формулювання мети роботи (постановка завдань). *Мета* статті: дослідити значення самостійної фізкультурної роботи як засобу фізичного виховання дорослого населення, ефективного для збереження та зміцнення фізичного здоров'я. *Завдання* статті: 1) охарактеризувати самостійну фізкультурну роботу як вид самостійної діяльності людини, окреслити її мету, види й форми, особливості управління і планування; 2) експериментально дослідити вплив самостійних занять фізичною культурою на фізичний і функціональний стан дорослого населення й визначити їхнє значення для зміцнення здоров'я.

Вклад основного матеріалу дослідження. Самостійна фізкультурна робота є одним із видів *самостійної діяльності* людини. Здатність до ефективної самостійної діяльності в будь-якій галузі визначається високим рівнем самоактуалізації особистості, яка характеризується відповідним рівнем психічної стійкості та самоорганізації, наслідком чого є ефективна самореалізація. Високий рівень самоорганізації характеризує особистість як складну динамічну систему з наявністю відносно автономних варіабельних підсистем, взаємодією їхніх складових, наявністю керуючого параметру. Особистість із високим рівнем самореалізації характеризується низьким рівнем невротизму та психічної нестійкості, натомість значними здібностями до моделювання, високим рівнем самооцінки, розмаїттям ціннісних орієнтацій, гнучкістю поведінки, самоповагою, контактністю, креативністю. Згідно з градацією М. Євтушка [2], у самостійній діяльності різною мірою виявляється творчість: особистість може відтворювати те, що їй знайоме у звичайній або незнайомій обстановці, або ж на основі попереднього досвіду знаходити нові способи розв'язання певних завдань. Самостійна діяльність, формуючи пізнавальну активність і творче ставлення до життєвих обставин і процесів, вимагає від особистості певних умінь щодо планування і раціоналізації такої діяльності, чіткої постановки завдань із акцентуванням уваги на головних завданнях, здійснення оперативного контролю, вміння свосчасно вносити корективи у свою діяльність, аналізувати підсумки такої діяльності, порівнювати прогнози і результати, окреслювати шляхи усунення помилок і недоліків.

Прояви особистісної самостійності у сфері фізичної культури залежать від рівня сформованості компетентності щодо здорового способу життя й ролі фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я; серед критеріїв такої компетентності можемо виділити когнітивні, емоційно-мотиваційні,вольові, поведінкові. Самостійна фізкультурна робота виховує загальну культуру здоров'я, ініціативність, самовладання, критичне ставлення до своїх успіхів і недоліків, активність і дисциплінованість, логічне мислення, вдосконалює важливі життєві навички – досягати конкретної мети, аналізувати та засвоювати необхідну інформацію про власні фізичні можливості, динаміку їхніх змін тощо. У зрілому віці на першій план, крім іншого, виходить

оздоровче значення самостійної фізкультурної роботи, яке полягає у протидії захворюванням, підвищенні життєвого тону організму.

Основна *специфіка* самостійних занять фізичною культурою полягає в тому, що особа, яка займається, сама керує процесом власного фізичного виховання, планує заняття, здійснює самоконтроль, хоча інструктор (тренер) може брати опосередковану участь у процесі. Самостійна фізкультурна робота може здійснюватися з *метою* покращення здоров'я та загального фізичного стану, фізичної та розумової працездатності, гнучкості та рухливості в окремих суглобах, зміцнення окремих м'язових груп, виховання сили, швидкості, витривалості, закріплення техніки окремих вправ, відновлення організму після стомлення. На суспільному рівні вона важлива в першу чергу тим, що виступає значимою складовою впровадження фізичної культури в систему наукової організації праці, що підвищує її продуктивність.

Існують різні *види* самостійної фізкультурної роботи дорослого населення. Один із найбільш популярних – ранкова гімнастика. Серед інших – заняття в режимі трудового дня (виробнича гімнастика, фізкультурні паузи та хвилинки, мікропаузи відновлюваного та профілактичного характеру), ходьба та оздоровчий біг на відкритому повітрі (при цьому можуть використовуватися різні програми занять оздоровчим бігом – К. Купера (1970), А. Астранда і К. Родала (1970), Р. Гібса (1981), С. Розенцвейга (1982), А. Воленберга (1983)), лижні прогулянки, плавання. До рекреаційних видів належать туризм, купання, загартування, гігієнічні процедури – сауна, оздоровчий масаж і самомасаж. Заняття у спеціалізованих фізкультурно-спортивних закладах проводяться, як правило, під наглядом інструктора-фахівця.

Єдиної розробленої типології *форм* самостійної фізкультурної роботи не існує з огляду на їх розмаїття та динамічність. Заняття фізичними вправами можуть проводитися індивідуально або групами по 2-5 осіб. Індивідуальна форма передбачає персональне отримання від інструктора (тренера) певного плану дій на певний термін (місяць, три місяця, півроку). При груповій формі група осіб протягом визначеного часового терміну самостійно виконує розроблений інструктором (тренером) комплекс вправ. На практиці групові заняття частіше носять комплексний характер, тому краще сприяють розвитку всього комплексу фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності організму. Самостійна фізкультурна робота часто організовується у формах занять з окремих видів спорту – за вибором особи. Вони можуть проводитися також у вигляді виконання окремих спортивно-тренувальних занять згідно з конкретним завданням інструктора (тренера). Групові заняття можуть проводитися в секціях загальної фізичної підготовки, групах здоров'я і спортивних секціях. Секції загальної фізичної підготовки створюються в колективах фізичної культури для осіб, які бажають займатися фізичними вправами, але не проявляють інтересу до певних видів спорту. Групи здоров'я формуються з урахуванням стану здоров'я, а також віку, статі та рівня фізичної підготовленості.

Управління процесом самостійних занять фізичною культурою з дорослим населенням передбачає конкретні дії: визначення мети занять (наприклад, покращення загального самопочуття) та індивідуальних особливостей людини (зокрема фізкультурно-спортивних інтересів, побутових умов, вольових і психічних якостей); здійснення планування (розробка і коригування планів на різні періоди); визначення змісту, організації, методики й умов занять, а також застосовуваних засобів тренування; дозування фізичних навантажень.

Самостійні заняття фізичною культурою не повинні бути хаотичними, вони повинні проводитися за чітким планом, отже, потребують *планування*, яке здійснюється з метою чіткого визначення послідовності розв'язання завдань, що ставляться перед самостійною фізкультурною роботою. Процес планування втілюється, як правило, в розробці комплексів фізичних вправ, які повинні бути, з одного боку, цікавими і доступними, з іншого – вимагати докладання певних зусиль для їх виконання. У процесі планування рекомендуємо розробляти перспективні (на декілька років), поетапні (на рік), потокові (передбачають розподіл завдань у мікроциклах тривалістю декілька тижнів або місяць) плани. При розробці планів враховується облік попередньої роботи і попередніх досягнень. Такий облік здійснюється за допомогою методу самоконтролю.

Для залучення якомога більшої частки дорослого населення до самостійної фізкультурної роботи потрібно врахувати чинники, які цьому перешкоджають: недостатній вольовий потенціал особистості та байдужість, відсутність відповідальності за власне здоров'я, низький рівень знань про користь від занять фізичними вправами, невміння раціонально використовувати вільний час, наявність шкідливих звичок.

При *роботі з конкретною людиною* пропонуємо ставити і вирішувати завдання особистісної актуалізації, стабілізації мотивації до систематичної фізкультурної роботи, формування відповідного "Я-образу", вибору адекватних засобів оздоровлення. Необхідно також засгосовувати певні конкретні кроки для підвищення самоактуалізації і мотивації самостійно займатися фізичною культурою: виховання до неї інтересу й позитивного ставлення, мотивації до фізкультурних занять; формування системи відповідних спеціальних знань, умінь і навичок; навчання різним видам самоконтролю (контроль навантаження за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом тощо), оцінювання стану здоров'я та фізичного розвитку на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників; підвищення рівня емоційності занять; пропонування нетрадиційних форм їх проведення.

Для дослідження впливу самостійних занять фізичною культурою на фізичний і функціональний стан осіб зрілого віку у другій половині 2015 р. було проведено педагогічний експеримент на базі фітнес-центру Ужгородської гімназії, а також спостереження за місцем проживання. У них взяли участь 52 особи – 30 жінок і 22 чоловіки у віці від 29 до 54 років. Кількісний та якісний аналіз отриманих показників здійснено за допомогою методів математичної

статистики. Результати представлено в табл. 1. Умовні скорочення: \bar{X} – середнє арифметичне; σ – стандартне відхилення; P – статистична достовірність.

Дані таблиці наочно ілюструють покращення показників фізичного розвитку досліджуваних за час проведення експерименту. Так, середня маса тіла чоловіків знизилася на 1,2 кг, що можна вважати позитивом, враховуючи вік досліджуваних. Були покращені й інші середні показники: обводу талії – на 1,9 см, стегон – на 1,6 см; грудної клітини – на 1,2 см; біцепса руки – на 0,9 см. Жінки в порівнянні з чоловіками за півроку самостійної фізкультурної роботи досягли ще більших успіхів. Серед них зафіксовано покращення середніх показників: маси тіла – на 2,1 кг, обводу талії – на 1,9 см, стегон – на 2,1 см. Варто відзначити досить суттєве зниження індексу Кетле, пов'язане зі зменшенням маси тіла, що для особливо позитивно для жінок другого зрілого віку.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку та функціонального стану досліджуваних до і після педагогічного експерименту ($n = 52$)

Показники фізичного розвитку та функціонального стану	Жінки ($n = 30$)					Чоловіки ($n = 22$)				
	\bar{X} – до експ.	σ – до експ.	\bar{X} – після експ.	σ – після експ.	P	\bar{X} – до експ.	σ – до експ.	\bar{X} – після експ.	σ – після експ.	P
Показники фізичного розвитку										
Маса тіла (кг)	65,5	6,88	63,4	6,57	< 0,05	78,1	7,96	76,9	7,46	< 0,05
Обвід талії (см)	75,9	3,61	74,0	3,27	< 0,01	79,3	4,12	77,4	4,04	< 0,05
Обвід стегон (см)	99,0	3,13	96,9	2,89	< 0,01	99,6	3,43	98,0	3,21	< 0,05
ОГК (см)	-	-	-	-	-	94,1	3,24	95,3	3,80	< 0,05
Обвід біцепса (см)	-	-	-	-	-	38,0	2,37	38,9	2,33	> 0,05
Індекс Кетле (г/см)	406,3	4,56	393,3	4,80	< 0,05	452,2	4,78	445,5	5,12	< 0,05
Показники функціонального стану										
ЧСС (уд/хв)	76,0	6,65	73,1	6,01	> 0,05	74,2	6,18	71,9	5,51	< 0,05
ЖСЛ (мм)	2913	8,23	2990	9,13	< 0,05	3838	9,73	3967	9,88	< 0,01
АТ сист. (мм рт.ст.)	121,8	9,08	118,9	8,94	> 0,05	123,9	9,73	121,8	9,32	> 0,05
АТ діаст. (мм рт.ст.)	69,4	6,81	68,6	6,58	< 0,05	77,7	7,82	75,7	7,11	< 0,05
Життєвий індекс (мл/кг)	44,47	5,13	47,16	5,46	< 0,05	49,14	5,70	51,59	6,12	< 0,05

Результати дослідження показали, що завдяки регулярній самостійній фізкультурній роботі покращився стан серцево-судинної та дихальної систем досліджуваних. Так, на початку спостережень АТ чоловіків хоча й був у межах

норми, але наближався до верхньої межі її діапазону. В результаті занять середній показник систолічного АТ досліджуваних чоловіків знизився на 2,1 мм.рт.ст., діастолічного – на 2,0 мм.рт.ст., середня ЧСС знизилася на 2,3 уд/хв., показник ЖЄЛ збільшився на 129 мл. Серед жінок середні показники АТ систолічного та ЧСС були покращені більшою мірою, ніж серед чоловіків. Так, показник АТ систолічного покращено на 2,9 мм.рт.ст., діастолічного – на 0,8 мм.рт.ст., ЧСС – на 2,9 уд/хв, середній показник ЖЄЛ збільшився на 77 мл. Життєвий індекс за час самостійних занять зріс у чоловіків на 2,45 мл/кг, у жінок – на 2,69 мл/кг. Це свідчить про позитивний вплив проведеної досліджуваними самостійної фізкультурної роботи.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

1. У статті показано, що самостійна фізкультурна робота виступає складовою самостійної діяльності, яка характеризує осіб із високим рівнем самоактуалізації. Основна мета самостійних фізкультурних занять дорослого населення – покращення здоров'я та загального фізичного стану, фізичної та розумової працездатності. Основними видами самостійних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, заняття в режимі трудового дня, фізкультурні тренування з виконанням різноманітних фізичних вправ. Певних дій вимагає управління самостійною фізкультурною роботою, і однією з них є планування, яке здійснюється з метою визначення послідовності розв'язання завдань, які ставляться перед самостійними заняттями.

2. Як показали результати педагогічного експерименту, самостійні заняття фізичною культурою позитивно впливають на фізичний та функціональний стан жінок і чоловіків першого і другого зрілого віку. З цього авторами зроблено висновок, згідно з яким регулярна і тривала самостійна фізкультурна робота є важливим засобом фізичного виховання дорослого населення за умови чіткого дотримання вимог і методичних рекомендацій науково обґрунтованих комплексних методик.

Подальші дослідження в даному напрямі можуть бути присвячені аналізу ролі самостійної фізкультурної роботи у фізичному вихованні різних категорій населення.

Література

1. Верещагіна О. П. Самостійні заняття фізичними вправами – необхідна умова зміцнення здоров'я молоді / О. П. Верещагіна // Науковий потенціал-2016: XII Міжнародна наукова Інтернет-конференція. Рубрика: Соціум. Наука. Культура. Фізична культура та спорт.

2. Євтушок М. В. Самостійні заняття фізичними вправами як фактор впливу на функціональний стан студентів / М. В. Євтушок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 3. – С. 27-29.

3. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк

РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 116-120.

4. Козьма В. Проблеми формування культури здорового способу життя / В. Козьма // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 12. – Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2011. – Т. 1. – С. 34-37.

5. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук // Физическая культура. – 2004. – № 5. – С. 8-14.

6. Олексин І. Я. Етика відповідальності людини за власний стан здоров'я / І. Я. Олексин // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип. 12. – С. 354-356.

7. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А. Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.

8. Самостійні заняття фізичними вправами. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://nemk-sport.at.ua/index/0-43>.

9. Уваров Е. А. Самореализация в процессе двигательной активности как основа развития здоровой личности / Е. А. Уваров // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 204.