

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.
The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 02.07.2015. Revised 18.07.2015. Accepted: 21.07.2015.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗМІСТУ ОСВІТИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

В.Б. Воронєцький

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Анотація. Проаналізовано інформацію документальних матеріалів, наукової літератури про стан вирішення питання щодо термінопонять «рухова активність» і «фізична активність». Встановлено відсутність одностайної позиції, що зумовлює необхідність обґрунтування позиції щодо цих категорій у випадку проведення досліджень в цьому напрямі. Водночас встановлено, що поняття «рухова активність» доцільно використовувати для позначення комплексної характеристики індивіда, що потребує розвитку. Відбувається це у ході реалізації фізичної активності – виду діяльності, основу якого становлять заняття фізичними вправами у різних формах.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, студенти.

Voronetskiy V. B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education.

Summary. The information of the documentary materials and scientific literature about the state of the on the issue of the terms "motional activity" and "physical activity" was analyzed. The absence of unanimous position concerning the necessity of justification of the position on these categories in the case studies in this direction was found. At the same time it was found that the term "motional activity" should be used to describe the complex characteristics of the individual in need of development. This occurs in the course of physical activity – activity based on physical exercises in various forms.

Keywords: motional activity, physical education, students.

Постановка проблеми. Для системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) характерним на сучасному етапі є реорганізація,

передусім її змістової й організаційної основ. Причин, що зумовлюють зазначене, багато, а деякі пов'язані з незадовільним станом здоров'я, відмінними від необхідних значеннями інших показників рухової активності студенток, зокрема фізичного і психофізіологічного станів [21]. Водночас, не менш важливим є комплекс інших причин, а саме пов'язаних із негативною тенденцією у зміні означених показників протягом усього періоду навчання дівчат. Наслідком тут є суттєво нижчі значення наприкінці навчання у ВНЗ порівняно з початком [7].

З іншого боку, фізичне виховання дотепер залишається провідним засобом поліпшення морфофункціонального розвитку дівчат, що завершується саме в період навчання у ВНЗ [4]. Цей педагогічний процес також є одним із провідних засобів відновлення розумової працездатності та відпочинку від навчальної діяльності, – надважливої умови якості останньої [8; 13].

У зв'язку з вищезазначеним важливим в реорганізації системи фізичного виховання ВНЗ є формування бази високоефективних технологій [10; 24; 25]. Проте, це неможливо без оновлення і, водночас, коректного оперування термінами, поняттями, категоріями, які використовуються у теорії й методиці навчання взагалі та такому їй напрямі, як фізична культура й основи здоров'я, зокрема.

Роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи проблемної лабораторії Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді» та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344).

Методи та організація дослідження. Мета проведеного дослідження — на теоретичному рівні вирішити завдання щодо узгодження термінопонять, які є базовими у дослідженні, пов'язаному з розвитком рухової активності студенток у позааудиторних заняттях фізичними вправами в різних формах.

Для досягнення поставленої мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження, зокрема аналіз, узагальнення документальних матеріалів і літературних джерел, теоретичне моделювання [23].

Результати дослідження. На сучасному етапі більшість іноземних дослідників розглядають рухову активність як будь-який рух тіла, що зумовлює скорочення скелетних м'язів і призводить до витрат енергії [2, с. 75]. Водночас ці автори зазначають, що рухову активність можна розглядати, використовуючи біомеханіку, фізіологію і біхевіоризм. При цьому, у першому випадку основою такої активності є сила, швидкість, прискорення, кути, інерція, механічна сила (механічна робота), у другому – особливості метаболізму, в останньому – типів активності.

Деякі дослідники [20, с. 13] до рухової активності відносять різні види рухів, але які спрямовані на задовільнення природних потреб індивіда та навчальну діяльність. Водночас, в останній у дітей і студентської молоді важливе місце посідає вид рухової активності, що передбачає використання фізичних вправ [15; 16]. У зв'язку з цим пропонується [20, с. 76] першу із зазначених рухову активність розглядати як звичну (повсякденну), а пов'язану з використанням вправ – як спеціально організовану. Іншими словами, остання є різновидом рухової активності у межах виконання тренувальних програм (рухових тестів) та яка відрізняється від спонтанної, неорганізованої рухової активності [2; 18].

Саме останнє визначення поняття «рухова активність» є найбільш поширеним у сучасній теорії та методиці фізичної культури [11; 18; 20; 22]. Зокрема, пропонується таке визначення поняття «рухова активність»: цілеспрямоване здійснення індивідом рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння цінностей фізичної і спортивної культури [1, с. 244].

Ураховуючи, що основу такої рухової активності становлять фізичні вправи, а реалізується вона у процесі фізичного виховання, тому коректніше використовувати поняття «фізична активність» [14, с. 45]. Нею є мотивована

діяльність у аспекті досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для забезпечення й підтримання високого рівня здоров'я, фізичних розвитку і підготовленості.

З іншого боку, деякі дослідники [1, с. 243] наголошують: «фізична активність» є цілеспрямованою руховою діяльністю людини, що виступає як природно і соціально детермінована необхідність й потреба організму та особистості у підтриманні гомеостазу, забезпеченні морфологічних, функціональних, біомеханічних і соціальних умов реалізації генетичної, соціокультурної програм розвитку в онтогенезі й подолання чинників, що йому перешкоджають.

Отже, наявна у спеціальній літературі інформація засвідчує відсутність єдиного та чіткого розуміння сутності термінопоняття «рухова активність». У зв'язку з цим його семантично актуалізували за лексикографічними джерелами та встановили, що під «активністю» розуміють енергійність, діяльність [3, с. 12]. У педагогічному словнику вітчизняного педагога С. У. Гончаренка [6] «активність» подано разом із «особистістю». Словосполучення тлумачиться як здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого перетворення нею довкілля й самої себе на основі засвоєння нею багатств матеріальної і духовної культури; проявляється у творчості, вольових актах, спілкуванні [6, с. 21]. Щодо руху, то у теорії і методиці фізичного виховання – це моторна функція організму з переміщення тіла або окремих його частин у просторі та часі. Водночас, рух є продуктом м'язової діяльності, організованої певним чином; регулюється фізіологічними механізмами, забезпечується багатьма морфологічними та функціональними показниками [9, с. 19]. Узагальнюючи сутність слів «рухова» та «активність», рухову активність можна розглядати як посилену дію відповідної функції, що продукує м'язову діяльність [5; 18].

Ураховуючи зазначене, рухову активність необхідно розглядати як м'язову діяльність, а не спеціально організовані заняття фізичними вправами. При цьому, важливою є інформація, що рухова активність відбувається за

участі різних функціональних систем (комплексу морфофункціональних можливостей) та регулюється відповідними фізіологічними механізмами [12; 16; 17]. Щодо занять фізичними вправами у різних формах фізичного виховання, то на думку багатьох дослідників [1; 10; 14; 15; 19; 21] найкраще їм відповідає поняття «фізична активність». Зазначене свідчить, що рухову активність правомірно розглядати як комплекс характеристик організму, а саме усіх показників фізичного стану (соматичне здоров'я, фізична підготовленість, працездатність), фізичної активності та показників психофізіологічних станів [5]. Педагогічний процес із корекції зазначених компонентів у напрямку їх поліпшення правомірно розглядати як цілеспрямований розвиток рухової активності. У зв'язку з цим мета фізичного виховання у ВНЗ повинна полягати у розвитку рухової активності студентів, використовуючи для цього як обов'язкові заняття фізичними вправами, так і позааудиторні, в тому числі самостійні індивідуальні й групові. Досягнення означеної мети має знаходитись на такому самому важливому місці, як формування професійно-важливих якостей, властивостей, умінь і навичок, що визначені змістом освіти у ВНЗ.

Висновки

1. На сучасному етапі у теорії і методиці навчання відсутня одностайна позиція щодо термінопонять «рухова активність» і «фізична активність». Це зумовлює необхідність означення певної термінологічної позиції суб'єкта дослідження у випадку вивчення такого об'єкту як означена активність.

2. Семантична актуалізація досліджуваних термінопонять засвідчила доцільність використання поняття «рухова активність» для позначення комплексної характеристики індивіда, що потребує розвитку (вдосконалення), а поняття «фізична активність» – для позначення виду діяльності, основу якого становлять заняття фізичними вправами у будь-якій з форм, що визначені теорією і методикою навчання.

3. Завдання з розвитку рухової активності студентської молоді повинно бути одним із пріоритетних у переліку першочергових завдань, на вирішення яких скеровано навчальний процес у ВНЗ. Вирішення такого завдання повинно

відбуватись у процесі фізичного виховання, а одним із провідних має стати така форма його організації як позааудиторні заняття фізичними вправами.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення показників рухової активності студентів протягом кожного року навчання у ВНЗ та залежність їх вияву й зміни від стану фізичної активності цих студентів, але до початку навчання у ВНЗ.

Література:

1. Бальсевич В.К. Онтокінезиологія человека. – М.: Теорія і практика фіз. культури, 2000. – 275 с.

2. Бар-Ор О. Здоров'є дітей і двигательна активність: от фізіологічних основ до практичного застосування / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укладач і гол. редактор В.Т. Бусел. – К.-Ірпінь: Перун, 2004. – 1440 с.

4. Волков В.Л. Основи теорії та методик фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.

5. Галаманжук Л.Л. Концепція розвитку превентивної рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою / Л.Л. Галаманжук // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. – 2015. – № 1. – С. 36–43.

6. Гончаренко С.У. Український педагогічний енциклопедичний словник. – Вид. 2-е, доп. й виправл. – Рівне: Волинські обереги, 2011. – 552 с.

7. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 306 с.

8. Гуменний В.С. Дослідження впливу фізичного виховання на розумову працездатність студентів залежно від специфіки майбутньої професійної діяльності / В.С. Гуменний, Т.Є. Ригас // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 10. – С. 51–54.

9. Єдинак Г.А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія / Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. – 394 с.

10. Єдинак Г.А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Пед. науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (3). – С. 109–113.

11. Єдинак Г.А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. / Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. – Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. – 251 с.

12. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека : монографія / Г. Коробейников. – Saarbrucken: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 126 с.

13. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів – важливий фактор у системі підготовки спеціалістів // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини: зб. наук. пр. – Львів: ЛДФА. – 2009. – 98 с.

14. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. на соиск. ученой степени д-ра наук по физ. восп. и сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Ю. Круцевич. – К, 2000. – 508 с.

15. Озарук В. Сучасні уявлення про рухову активність людини / В. Озарук, Г. Презлята, С. Курилюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 20. – С. 87–96.

16. Ровний А.С. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] / Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. – Харків: [б. в.], 2014. – 343 с.

17. Романенко В.А. Двигательные способности человека : монографія. – Донецк: Новый мир, 1999. – 336 с.

18. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.

19. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВООЗ / [сост. Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук]. – К.: Олімп. л-ра, 2013. – 528 с.

20. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. [в 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімп. л-ра, 2008, Т. 1. – 391 с.

21. Томенко О.А. Теоретико-методичні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 40 с.

22. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

23. Шиян Б.М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. – Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. – 280 с.

24. Grygus I. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego / I. Grygus, T. Kuczer // Journal of Health Sciences. – 2013. – Vol. 3. – № 10. – S. 583–604.

25. Prusik K. Polepszenie poziomu fizycznego zdrowia studentów przy pomocy zaproponowanych ćwiczeń ruchowych z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu / K. Prusik, K. Prusik, I. Grygus // Journal of Health Sciences (J of H Ss) 2013; 3 (5): 657-670.

Literatura:

1. Bal"sevych V.K. Ontokynezyolohyya cheloveka. – M.: Teoryya y praktyka fiz. kul"turы, 2000. – 275 s.

2. Bar-Or O. Zdorov"e detej y dvyhatel"naya aktyvnost": ot fyzyolohycheskyx osnov do praktycheskoho prymerenyya / O. Bar-Or, T. Rouland ; per. s anhl. Y. Andreev. – K.: Olimp. l-ra, 2009. – 528 s.
3. Velykyj tлумachnyj slovnyk suchasnoyi ukrayins"koyi movy / Ukladach i hol. redaktor V.T. Busel. – K.-Irpın": Perun, 2004. – 1440 s.
4. Volkov V.L. Osnovy teorii ta metodyky fizychnoyi pidhotovky students"koyi molodi : navch. posib. – K.: Osvita Ukrayiny, 2008. – 256 s.
5. Halamanzhuk L.L. Konceptiya rozvytku preventyvnoyi ruxovoyi aktyvnosti ditej doshkil"noho viku u procesi zanyat" fizychnoyu kul"turoyu / L.L. Halamanzhuk // Naukovi zapysky Ternopil"s"koho nacional"noho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatyuka. Seriya: Pedahohika. – 2015. – № 1. – S. 36–43.
6. Honcharenko S.U. Ukrayins"kyj pedahohichnyj encyklopedychnyj slovnyk. – Vyd. 2-e, dop. j vypravl. – Rivne: Volyns"ki oberehy, 2011. – 552 s.
7. Hryban H.P. Metodychna systema fizychnoho vvxovannya studentiv : navch. posib. – Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 2014. – 306 s.
8. Humennyj V.S. Doslidzhennya vplyvu fizychnoho vvxovannya na rozumovu pracezdatnist" studentiv zalezhno vid specyfiky majbutn"oyi profesijnoyi diyal"nosti / V.S. Humennyj, T.Ye. Ryhas // Pedahohika, psyxolohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vvxovannya i sportu. – 2008. – № 10. – S. 51–54.
9. Yedynak H.A. Fizyчне vvxovannya ditej z cerebral"nym paralichem : monohrafiya / H.A. Yedynak. – Kam'yanec"-Podil"s"kyj: PP Bujnyc"kyj O.A., 2009. – 394 s.
10. Yedynak H.A. Deyaki teoretyko-metodychni aspekty posylennya motyvacyi studentiv do systematychnoyi fizychnoyi aktyvnosti ozdorovchoyi spryamovanosti // Visnyk Chernihivs"koho nacional"noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Ped. nauky. Fizyчне vvxovannya ta sport. – 2014. – Vyp. 118 (3). – S. 109–113.
11. Yedynak H.A. Fizyчна kul"tura u zahal"noosvitn"omu navchal"nomu zakladi : navch. posib. / Yedynak H.A., Mysiv V.M., Yurchyshyn Yu.V. – Kam'yanec"-Podil"s"kyj: Ruta, 2014. – 251 s.

12. Korobejnykov H. Psykofyziolohyya deyatel'nosty cheloveka : monohrafiyya / H. Korobejnykov. – Saarbrucken: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 126 s.

13. Koryahin V.M. Fizychno vyxovannya studentiv – vazhlyvyj faktor u systemi pidhotovky specialistiv // Aktual'ni problemy orhanizaciyi fizychnoho vyxovannya students'koyi molodi L'vivshhyny: zb. nauk. pr. – L'viv: LDFA. – 2009. – 98 s.

14. Krucevyh T.Yu. Upravlenye fizycheskym sostoyaniem podrostkov v systeme fizycheskoho vospytanyya: dys. na soysk. uchenoj stepeny d-ra nauk po fiz. vosp. y sp.: [spec.] 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vyxovannya riznyx hrup naselennya» / T.Yu. Krucevyh. – K, 2000. – 508 s.

15. Ozaruk V. Suchasni uyavlennya pro ruxovu aktyvnist' lyudyny / V. Ozaruk, H. Prezlyata, S. Kurylyuk // Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Seriya: Fizychna kul'tura. – 2014. – Vyp. 20. – S. 87–96.

16. Rovnyj A.S. Fiziolohiya ruxovoyi aktyvnosti: pidruch. [dlya studentiv VNZ fiz. vyx. i sp.] / Rovnyj A.S., Rovnyj V.A., Rovna O.O. – Xarkiv: [b. v.], 2014. – 343 s.

17. Romanenko V.A. Dvyhatel'nye sposobnosty cheloveka : monohrafiyya. – Doneck: Novyj myr, 1999. – 336 s.

18. Serhiyenko L.P. Terminy i ponyattya u fizychnij kul'turi. – Ternopil': Navchal'na knyha «Bohdan», 2011. – 264 s.

19. Stratehyy y rekomendacyy po zdorovomu obrazu zhyzny y dvyhatel'noj aktyvnosti: sb. materiyalov VOOZ / [sost. E.V. Ymas, M.V. Dutchak, S.V. Trachuk]. – K.: Olimp. 1-ra, 2013. – 528 s.

20. Teoriya i metodyka fizychnoho vyxovannya. Zahal'ni osnovy teoriiy ta metodyky fizychnoho vyxovannya : pidruch. [v 2-x t. / za red. T.Yu. Krucevyh]. – K.: Olimp. 1-ra, 2008, T. 1. – 391 s.

21. Tomenko O.A. Teoretyko-metodychni osnovy nespecial'noyi fizkul'turnoyi osvity uchniv's'koyi molodi: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya

d-ra nauk z fiz. vvx. ta sp.: [spec.] 24.00.02 «Fizychna kul"tura, fizychno vyxovannya riznyx hrup naselennya» / O.A. Tomenko. – K., 2012. – 40 s.

22. Xudolij O.M. Zahal"ni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vyxovannya: navch. posib. [dlya stud. vyshhyx navch. zakladiv]. – Xarkiv: OVS, 2007. – 406 s.

23. Shyyan B.M. Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vyxovanni ta sporti : navch. posib. / Shyyan B.M., Yedynak H.A., Petryshyn Yu.V. – Kam'yanec"-Podil"s"kyj: Ruta, 2013. – 280 s.

24. Grygus I. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego / I. Grygus, T. Kuczer // Journal of Health Sciences. – 2013. – Vol. 3. – № 10. – S. 583–604.

25. Prusik K. Polepszenie poziomu fizycznego zdrowia studentów przy pomocy zaproponowanych ćwiczeń ruchowych z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu / K. Prusik, K. Prusik, I. Grygus // Journal of Health Sciences (J of H Ss) 2013; 3 (5): 657-670.