

## ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Катерина Уляна*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри  
**Анотації:**

В статті автор теоретично обґрунтовує доцільність впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. В ході проведеного дослідження науковцем було встановлено, що діяльність зазначених структур позитивно відзначилась на ступені залученості студентів до позанавчальних форм організації занять з фізичного виховання, рівні їх здоров'я, теоретичній обізнаності та інших показниках.

In article the author theoretically substantiates the expediency of educational and health complex in physical education of students. During the study author found that the activity of complex positively distinguished the degree of involvement of students to extracurricular forms of physical education classes, levels of health awareness and other theoretical terms.

В статье автор теоретически обосновывает целесообразность внедрения учебно-оздоровчих комплексов в процесс физического воспитания студентов. В ходе проведенного исследования ученым было установлено, что деятельность указанных структур положительно сказалась на степени вовлеченности студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию, уровне их здоровья, теоретической осведомленности и других показателей.

**Ключові слова:**

фізичне виховання, студенти, навчально-оздоровчий комплекс, рухова активність.

physical education, students, educational complex, physical activity.

физическое воспитание, студенты, учебно-оздоровительный комплекс, двигательная активность.

---

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій** Сучасні вимоги, що пред'являються до організації та здійснення процесу фізичного виховання студентів, зобов'язують використовувати новітні підходи, які підвищують ефективність цього процесу і вносять істотні корективи в зміст навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів [2, 3, 6]. Закон України «Про вищу освіту» [4], що набув чинності в 2014 році, відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив спрямованих на підвищення якості фізичного виховання студентів, невід'ємними складовими якого є розвинений студентський спорт, культура рухової активності, навички здоров'язбереження.

У середині 2015 року вищими законодавчими органами було створено міжвідомчу робочу групу з питань модернізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України. Одним з результатів її роботи стало напрацювання Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [6], які створюють умови збереження та розвитку фізичного виховання в умовах набуття вищими академічної автономії. В зазначеному нормативному акті особливо гостро постає питання активізації позанавчальних форм занять зі студентами, як базової моделі організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Зокрема, створення широкої мережі, як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час. Також значна увага приділяється індивідуалізації процесу навчання, зокрема йдеться про необхідність впровадження спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальні програми для студентів.

Ситуація, що склалася обумовила необхідність вивчення та узагальнення досвіду організації позанавчальних занять з фізичного виховання в Україні та закордоном. Численні дані літературних досліджень свідчать [2, 5, 7], що сьогодні усе вагомніше значення

відводиться клубним формам організації фізичного виховання, які реалізуються на основі діяльності відповідних структур, та в сукупності з традиційними академічними заняттями, сприяють оптимізації рухової активності студентів, та дозволяють забезпечити варіативність та високу ефективність процесу фізичного виховання. Так, наприклад, у багатьох країнах Європи за відсутності обов'язкових занять з фізичного виховання, значна частина студентської молоді є членами різноманітних клубів рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої спрямованості [7]. Подібна практика знаходить відображення у наукових працях російських вчених, зокрема Н.М. Ахтемзянова [1] пропонує концепцію інтеграції загальної та додаткової освіти на основі організації діяльності спортивного клубу, А.Л. Димова [3] рекомендує впровадження Центру фізичної культури та здоров'я, який базується на інтеграції традиційних та інноваційних організаційних структур вишу, та включає кафедру фізичного виховання, оздоровчо-фізкультурний центр, наукові лабораторії, кабінети здоров'я. У вітчизняній науковій літературі також знаходить відображення питання організації клубних структур у працях В.Б. Базильчук, С.В. Королінської [2, 5].

Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2016-2019 роки за темою «Теоретико-методичні засади організованої рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** науково обґрунтувати ефективність діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення** За результатами проведеного наукового пошуку, та експертного опитування щодо оцінки можливостей удосконалення процесу позанавчальних занять з фізичного виховання обґрунтовано необхідність внесення цілеспрямованих інноваційних змін, за рахунок впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів на базі вищих навчальних закладів.

Впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентської молоді передбачало розробку чіткої моделі, а також організаційно-методичного забезпечення їх діяльності, визначення можливостей та механізмів впровадження зазначених структур у практичну діяльність вищих навчальних закладів. Розроблена нами модель включала наступні взаємопов'язані блоки: концептуальні основи (мету, зміст, структуру, напрями діяльності), ресурсне забезпечення (матеріально-технічне, кадрове, нормативно-правове, фінансове, програмно-методичне), а також форми і методи організації фізкультурної діяльності, заплановані результати, критерії ефективності педагогічного впливу, та умови реалізації.

Відмінними рисами запропонованої нами моделі стали:

- визначення комплексу як добровільного, відкритого, самоврядного, варіативного за своїм змістом об'єднання, яке створює референтне середовище для студентів;

- організація діяльності комплексу базується на принципах гуманістичної педагогіки і психології, що передбачає врахування мотиваційних запитів та інтересів студентів, механізм управління процесом навчання по лінії горизонталі, використання широкого арсеналу засобів, форм і методів фізичного виховання, орієнтованих на вільне самовираження студентів, культурно-просвітницьку роботу, посилення уваги до процесів соціалізації студентів на основі неформального спілкування;

- доступність занять на базі комплексу для всіх категорій студентів незалежно від курсу навчання, рівня фізичної підготовленості та рухового досвіду протягом всього періоду навчання, в тому числі і під час екзаменаційних сесій, вихідних та канікулярних днів;

- забезпечення системи освітніх і пропагандистських заходів, надання консультативних послуг студентам та іншим категоріям населення з питань здорового способу життя, планування та організації самостійних занять;

## I. Науковий напрям

---

- забезпечення ефективної фінансово-економічної діяльності, залучення додаткових коштів, ефективне використання матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів, що сприятиме розвитку широкого спектра фізкультурно-оздоровчих послуг.

Критерії ефективності діяльності навчально-оздоровчих комплексів визначалися за результатами проведеного експертного дослідження, та були ранжовані за ступенем значимості:

1. Чисельність студентів залучених до систематичних занять в рамках діяльності комплексів – за результатами обліку журналу звітності усіх видів занять (в тому числі – фізкультурно-масових), як в навчальні так і в вихідні, канікулярні дні;

2. Рівень здоров'я, фізичного та психоемоційного стану студентів – за результатами проведення відповідних методик, аналізу медичних карток, журналу захворюваності;

3. Рівень теоретичних знань студентів - за результатами відповідного педагогічного тестування;

4. Мотивація студентів – за результатами анкетування, для виявлення основних чинників що спонукають студентів до занять у позанавчальний час, їх фізкультурних потреб та інтересів;

5. Кількість проведених фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на базі комплексу, чисельність їх учасників – за результатами аналізу планів, графіків проведення масових заходів, та документів звітності;

6. Показники економічної діяльності комплексу – за результатами аналізу документів фінансової звітності.

Оцінка результатів діяльності навчально-оздоровчих комплексів полягала у проведенні комплексного моніторингу, з урахуванням зазначених критеріїв ефективності. Формувальний педагогічний експеримент був проведений через 6 місяців, що дозволяє судити про достовірність та адекватність отриманих результатів.

Впровадження діяльності комплексів позитивно позначилось на кількості студентів, які відвідують позанавчальні заняття з фізичного виховання протягом навчального року. Так, до початку педагогічного експерименту кількість студентів, які відвідують заняття на базі навчального закладу складала 18 % юнаків, та 16 % дівчат. По закінченні експерименту, кількість студентів, які відвідують заняття зросла до 27 % серед юнаків, та 36 % серед дівчат. Варто відзначити, що позанавчальні заняття на базі навчально-оздоровчих комплексів відвідують 20 % юнаків, та 29 % дівчат. Решта респондентів, які зазначили, що займаються різними видами рухової активності у позанавчальний час, продовжили заняття у секціях з видів спорту, та на базі спортивних клубів.

За результатами попереднього дослідження з поміж тих студентів, які відвідують заняття у позанавчальний час, 46 % юнаків, та 52 % дівчат відзначали що відвідують заняття епізодично. Впровадження нашої моделі дозволило знизити дані показники до 29 % у юнаків, та 18 % у дівчат.

Вивчення частоти захворювань серед опитаних груп студенток і студентів протягом року проводилося відповідно оцінці «жодного захворювання на рік», «частота захворювань 1-2 рази на рік», «частота захворювань 3 рази на рік і більше».

На початку проведення педагогічного експерименту жодного разу не хворіли 33 % респондентів. Хворіли не частіше, ніж 1-2 рази на рік 46 % дівчат і юнаків, а 21 % студенток і студентів перенесли більше 3 захворювань на рік. Після закінчення педагогічного експерименту ми спостерігали достовірне зниження частоти захворювань серед студентів: кількість дівчат та юнаків, які не хворіли жодного разу протягом експерименту, збільшилася до 45 %. При цьому значно зменшилася кількість студенток і студентів, що хворіли частіше 3 разів на рік до 13 %.

## I. Науковий напрям

Аналіз даних самооцінки студентами власного здоров'я свідчить, що не всі опитані до початку педагогічного експерименту були повністю впевнені в повноцінності власного здоров'я. Так встановлено, що вважали себе практично здоровими 27 % дівчат та 38 % юнаків. Досить значною була кількість студенток і студентів, які були впевнені, що мають незначні відхилення у стані власного здоров'я.

У свою чергу експериментальні дані переконливо підтвердили ефективність наших досліджень, про що свідчать зміни самооцінки студентами стану свого здоров'я (табл. 1). Серед студенток позитивна самооцінка власного здоров'я збільшилась на 16 % а, число дівчат, які вважали, що мають суттєві відхилення у стані здоров'я, скоротилася на 7 %. і відповідному підвищенні самооцінки тих, хто розглядав себе як ті, що мають незначні відхилення у стані власного здоров'я. Серед юнаків кількість тих, що оцінюють стан здоров'я як майже здоровий, збільшилась на 11 % та склала 49 %.

Таблиця 1

Розподіл студентів за показниками самооцінки свого здоров'я у %

№	Оцінка	До експерименту		Після експерименту	
		юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
1.	Практично здоровий	38	27	49	43
2.	Незначні відхилення	44	51	38	42
3.	Суттєві відхилення	18	22	13	15

В ході експерименту, ми отримали досить результативні дані щодо визначення стану фізичного здоров'я, за методикою Г.Л. Апанасенко (рис. 1, 2). Протягом 6 місяців стан фізичного здоров'я, як дівчат, так і хлопців значно покращився.

Якщо до початку експерименту розподіл студенток (рис. 1) за рівнями здоров'я мав таке співвідношення: 15 % - низький, 33 % - нижче середнього, 29 % - середній, 14 % - вище середнього і 9 % - високий, то по закінченні експериментальної частини досліджень рівні здоров'я були розподілені наступним чином: 5 % - низький, 14 % - нижче середнього, 38 % - середній, 29 % - вище середнього і 14 % - високий.

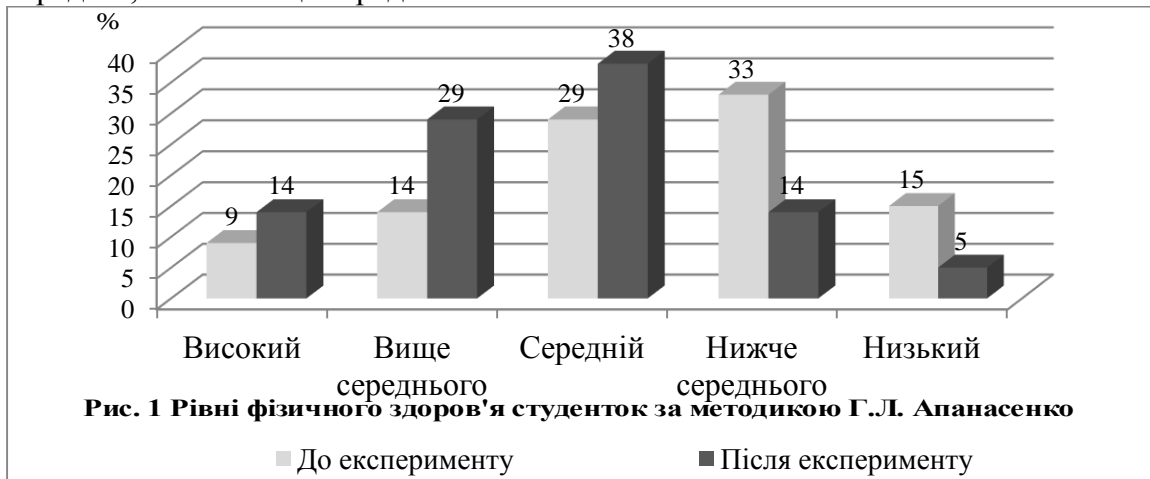
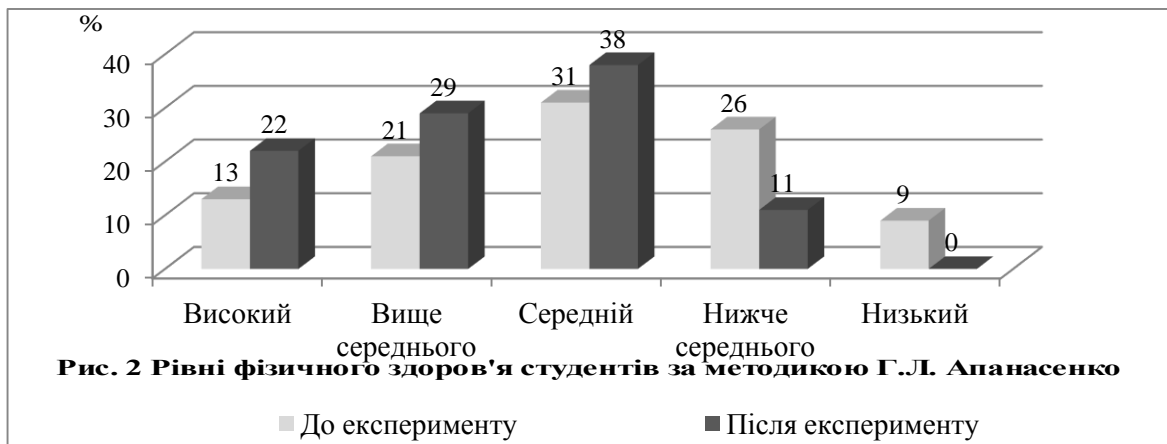


Рис. 1 Рівні фізичного здоров'я студенток за методикою Г.Л. Апанасенко

Юнаки, згідно з власним рівнем фізичного здоров'я становили: 9 % - низький, 26 % - нижче середнього, 31 % - середній, 21 % - вище середнього і 13 % - високий. Після завершення експерименту показники юнаків кардинально змінилися: 0 % - низький, 11 % - нижче середнього, 38 % - середній, 29 % - вище середнього і 22% - високий (рис. 2).

## I. Науковий напрям



Ще одним з критеріїв ефективності запропонованої нами моделі є підвищення рівня теоретичної обізнаності студентів з дисципліни фізичне виховання. Рівень теоретичних знань студентів визначався за результатами відповідного педагогічного тестування, результати якого до та після експерименту представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Рівень теоретичних знань студентів з фізичного виховання до та після експерименту ( у %)

№	Рівень знань студентів	Хлопці		Дівчата	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
		1	Низький	55	42
2	Задовільний	43	51	61	58
3	Достатній	2	7	5	10
4	Високий	0	0	0	3

**Результати дослідження** свідчать, що кількість юнаків з низьким рівнем теоретичних знань знизилась з 55 до 42 %, серед дівчат цей показник склав 34 та 29 % респонденток, за рахунок їх переходу на більш високий рівень – задовільний. Кількість юнаків, які мають достатній та високий рівень теоретичних знань зростає з 2 до 7 %, та суттєво зростає кількість дівчат, які отримали ті ж оцінки – з 5 до 13 %.

Отримані результати є можливими за рахунок акценту на навчальному компоненті педагогічного впливу при розробці організаційного забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів.

Кількість проведених фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на базі навчального закладу, та чисельність їх учасників дозволить оцінити ефективність інформаційної та пропагандистської роботи в рамках діяльності комплексів.

Результати експериментальних досліджень показали, що:

- кількість заходів, що проводяться за планом спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи за період 2013-14 рр., збільшилася з 5 до 17 у порівнянні з попереднім навчальним роком. Зокрема за організаційної підтримки навчально-оздоровчих комплексів було проведено 14 заходів;

- кількість поза навчальних занять з фізичного виховання (в тому числі в рамках діяльності спортивного клубу) збільшилася з 11 занять на тиждень до 25 заняття, за час експерименту на базі навчально-оздоровчого комплексу проводилось 17 занять на тиждень;

## I. Науковий напрям

---

- збільшення кількості видів рухової активності в рамках позанавчальних занять з 4 до 9 позитивно позначалось на кількості студентів, що почали відвідувати заняття на базі комплексу;

- приріст кількості учасників спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у період 2013 -2014 рр. досяг 110 осіб.

**Висновки** Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що в результаті експериментальної роботи була створена система підвищення ефективності позанавчальної діяльності з фізичного виховання, яка реалізується в період навчання у вузі. В її основу була покладена розроблена і апробована нами модель організації діяльності навчально-оздоровчого комплексу, як основної ланки забезпечення навчальної та оздоровчої діяльності поза межами академічного розкладу студентів, а запропоновані нами інноваційні підходи дозволили забезпечити єдність і взаємозв'язок блоків даної моделі з метою сприяння формуванню здорового способу життя студента в умовах вищої школи.

### Література:

1. Ахтемзянова Н.М. Интеграция общего и дополнительного образования на основе организации деятельности школьного спортивного клуба: автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – / Н.М. Ахтемзянова. – Москва, – 2011. – 22 с.

2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис....: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 22 с.

3. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов вузов в условиях информатизации образования : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 / А. Л. Димова. — Москва, 2013. — 48 с.

4. Закон України «Про вищу освіту» / станом на 18 вересні 2014 року. – Х.: Право, 2014, – 164 с.

5. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Королінська. – Львів, 2007. – 20с.

6. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року (електронний ресурс). - режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/)  
Physical activity and health in Europe: evidence for action / edited by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi. – WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2006. – 55 p.