

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ
ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ
КОМПЛЕКСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**



Андрєєва Олена, Катерина Уляна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье авторы теоретически обосновывают целесообразность внедрения учебно-оздоровительных комплексов в процессе физического воспитания студентов, разрабатывают модель их деятельности которая включает цель, содержание, структуру, направления деятельности, организационно-методическое обеспечение, критерии эффективности педагогического воздействия, механизм внедрения. В ходе проведенного исследования было установлено, что деятельность указанных структур положительно сказалась на: степени вовлеченности студентов во внеучебные формы организации занятий по физическому воспитанию; уровне их здоровья, теоретической осведомленности и других показателях.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, учебно-оздоровительный комплекс, двигательная активность.

Annotation

In article the author theoretically substantiates the expediency of educational and health complex in the process of physical education of students, a model of their activities, including the purpose, content, structure, activities, organizational and methodological support, performance criteria pedagogical impact, the mechanism of implementation. 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.

Keywords: physical education, students, educational complex, physical activity.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

Діюча сьогодні система фізичного виховання в рамках навчальних і позанавчальних занять у методологічному та організаційному аспектах, здатна вирішити завдання підвищення рівня здоров'я студентів [1], однак в практичному плані її ефективність обмежується внаслідок дії ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів, які пов'язані з недосконалістю нормативно-правового забезпечення, відсутністю системного підходу щодо організації таких занять, низькою мотивацією студентів [2, 3]. Зокрема, в рамках імплементації окремих норм закону України «Про вищу освіту» фізичне виховання було віднесено до необов'язкових дисциплін і в деяких вишах винесено поза рамки навчального процесу, що свідчить про гостру необхідність розробки нових наукових підходів щодо підвищення ефективності фізичного виховання саме в рамках позанавчальних занять [4].

Узагальнення закордонного досвіду організації фізичного виховання свідчить, що сьогодні вагоміша роль відводиться клубним формам занять, які реалізуються на основі діяльності навчаль-



но-оздоровчих комплексів та в сукупності з традиційними академічними заняттями сприяють оптимізації рухової активності студентів і дозволяють забезпечити варіативність і високу ефективність процесу фізичного виховання [5, 6]. Подібна практика зустрічається і в працях вітчизняних науковців. Зокрема, В.Б. Базильчук [7] у своїх дослідженнях обґрунтовує структуру фізичного виховання студентів, яка, окрім кафедри фізичного виховання та спортивного клубу, включає фізкультурно-спортивний центр і навчальний спортивно-оздоровчий комплекс, основною метою діяльності яких є розвиток видів спорту в університеті, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, підготовка висококваліфікованих спортсменів, пропаганда та популяризація різних видів спорту серед студентів. Проблемою пошуку ефективної реалізації клубної форми організації фізичного виховання присвячена праця С.В. Каролінської [8]. Автором обґрунтована концепція клубної форми організації позанавчальної діяльності студентів, в основу якої покладене максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів студентів, рівень їхнього фізичного стану, попередній досвід рухової діяльності та наявна матеріально-технічна база навчального закладу. Однак, у зазначених працях автори лише декларують наявність таких клубних структур на базі навчального закладу, частково описуючи лише деякі аспекти їх програмного забезпечення, в той же час, в існуючій науково-теоретичній літературі практично відсутні ґрунтовні, системні дослідження щодо визначення організаційно-методичного забезпечення та педагогічних умов діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання.

Робота виконана згідно з тематичним планом науково-дослід-

них робіт, що фінансуються за рахунок коштів державного бюджету МОН України, за темою: «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (№ держреєстрації 0112U007808) та відповідно до плану наукової роботи НУФВ-СУ на 2016-2020 роки за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження полягає у розробці та науковому обґрунтуванні моделі діяльності навчально-оздоровчого комплексу, визначенні його організаційно-методичного забезпечення в процесі позанавчальних занять студентів з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Ґрунтовний аналіз літературних досліджень і практичного досвіду здійснення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах дозволили нам визначити педагогічні умови підвищення ефективності позанавчальної діяльності студентів, серед яких – упровадження діяльності відповідних підрозділів і структур університету, які візьмуть на себе обов'язки організації активного дозвілля студентів; відмова від уніфікації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням регіональних особливостей, традицій та матеріально-технічного забезпечення ВНЗ, що сприятиме формуванню позитивної мотивації студентів; створення умов для забезпечення регулярної рухової активності в канікулярний час; забезпечення доступності занять для всіх категорій студентів, незалежно від їх рівня фізичної підготовленості та рухового досвіду; розробка методичного супроводу теоретичної підготовки в рамках позанавчальних занять; розробка та впро-

вадження механізмів залучення додаткових фінансових ресурсів, які будуть спрямовані на підвищення оплати праці педагогів, поліпшення матеріально-технічної бази, закупівлю нового інвентарю тощо [2, 3, 7, 8].

Отримані результати покладено в основу моделі діяльності навчально-оздоровчих комплексів на базі вищих навчальних закладів, яка передбачала розробку організаційно-методичного забезпечення та критеріїв ефективності їх діяльності та включала експериментальну апробацію в рамках освітнього процесу. Розроблена модель включала такі блоки: визначення мети, змісту, завдань, напрямів і принципів діяльності, критеріїв ефективності педагогічного впливу, механізму впровадження та умов ефективної реалізації (рис. 1). Організаційне забезпечення діяльності комплексу включало відповідне ресурсне забезпечення (нормативно-правове, фінансово-економічне, кадрове, матеріально-технічне).

Методичне забезпечення передбачало розробку програмного матеріалу, який містив практичний, теоретичний, методичний блоки, окреслення основних аспектів забезпечення навчально-оздоровчої діяльності на базі комплексів, пакету відповідної документації, підбір адекватних форм, засобів і методів педагогічного впливу.

Навчально-оздоровчий комплекс слід розглядати в якості некомерційної організації фізкультурної спрямованості, клубної форми організації, яка забезпечує позанавчальну роботу з фізичного виховання та здійснює свою діяльність на основі відповідних нормативних документів (положення, наказу та інших). Метою діяльності комплексу є – залучення широкого кола студентів до позанавчальних форм організації занять оздоровчої спрямованості, організація їх змістовного дозвілля, забезпечення студентів необ-



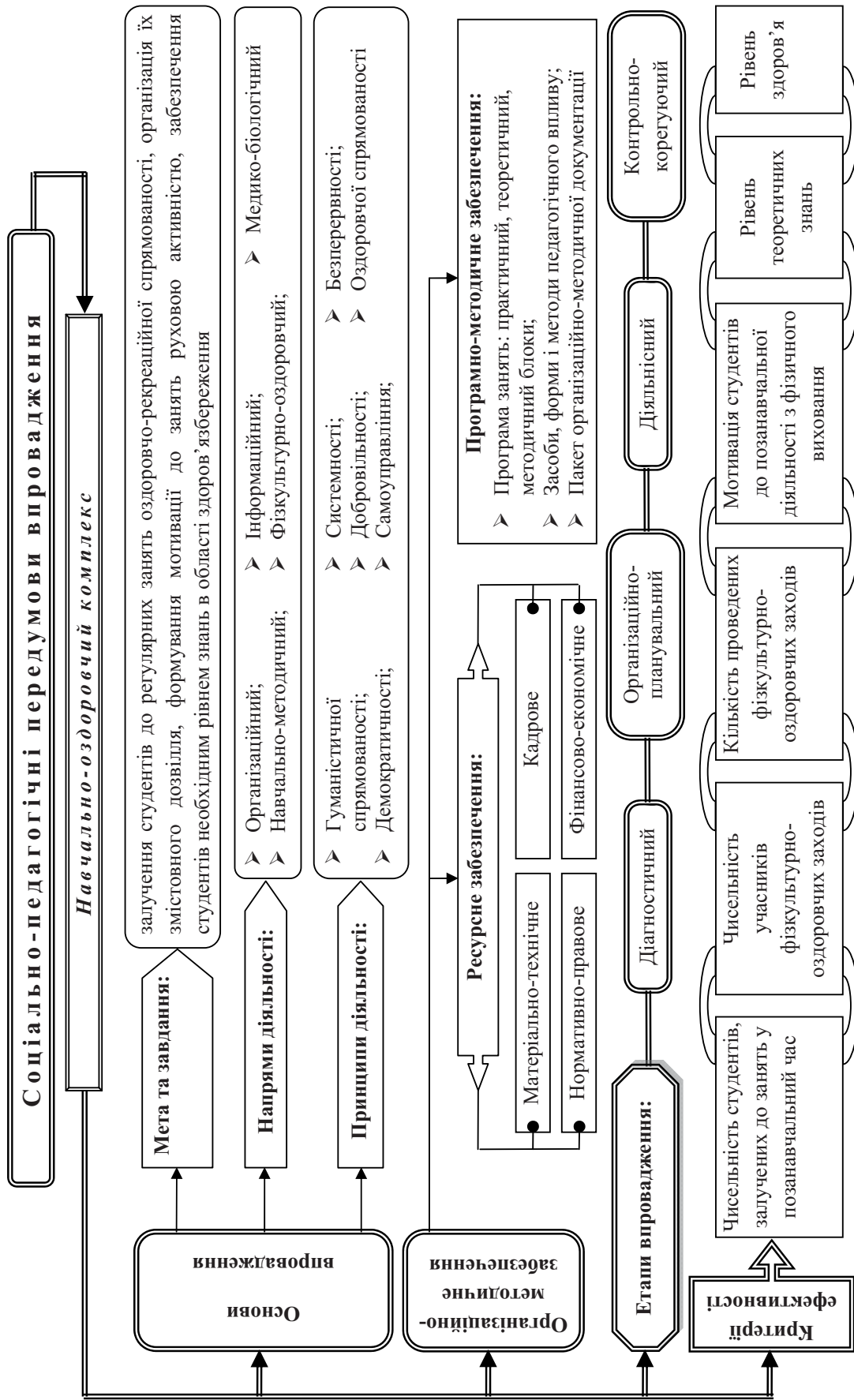


Рис. 1. Організаційна модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів



Таблиця 1

Зміни показників фізичного стану студентів до та після педагогічного експерименту (n=40)

Показники	До експерименту				Після експерименту			
	Дівчата (n=20)		Юнаки (n=20)		Дівчата (n=20)		Юнаки (n=20)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тіла, кг·м ⁻²	22,6	2,1	24,3	3,1	21,3*	1,8	24,5*	2,5
Силовий індекс, %	49,4	6,7	63,2	5,6	52,0*	6,2	70,7*	5,4
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	44,3	4,0	52,1	4,2	47,9*	3,7	59,5*	3,8
Індекс Робінсона, у.о.	91,4	3,4	89,5	4,1	86,7*	3,2	81,1*	3,6

Примітка: * – зміни показника в результаті педагогічного експерименту статистично значимі на рівні $p < 0,05$

хідним рівнем знань.

Навчально-оздоровчий комплекс здійснює свою діяльність у таких напрямках: організаційному (планування, організація та проведення оздоровчих занять), навчально-методичному (здійснення навчальної діяльності з метою підвищення рівня знань та умінь, рівня фізичної підготовленості студентів), інформаційному, фізкультурно-оздоровчому (проведення фізкультурно-масових заходів згідно з календарним планом), медико-біологічному (моніторинг показників здоров'я студентів як на вихідному етапі, так і в процесі занять).

Практичною складовою розробленої нами моделі є програма занять на базі навчально-оздоровчого комплексу, яка враховувала мотиваційні запити студентів, особливості організації навчального процесу та дозвілєвої діяльності, а також можливості її реалізації в умовах педагогічного процесу та передбачала проведення занять у позанавчальний час.

Програма складалася з трьох взаємопов'язаних блоків: теоретичного, практичного та методич-

ного. Оздоровча спрямованість занять на базі комплексу забезпечувалася використанням інноваційних видів рухової активності, зокрема засобів фітнесу (функціонального тренінгу, кросфіту, різноманітних видів групових програм, занять у тренажерному залі), вибір яких був обумовлений доступністю практичної їх реалізації, значним оздоровчим потенціалом, широким спектром засобів, що використовуються, можливістю диференціації навантажень і відповідністю інтересам студентів. Необхідність упровадження теоретичної підготовки в рамках діяльності комплексів була обумовлена низкою положень: відсутністю навчальних занять у деяких навчальних закладах, у рамках винесення фізичного виховання до переліку обов'язкових дисциплін, низьким рівнем теоретичної обізнаності студентів, відсутністю навиків самостійного оволодіння знаннями. Теоретична та методична підготовка студентів здійснювалась з використанням інтерактивних методів навчання у формі воркшопів, інформаційних повідомлень, «круглих столів»,

семинарів і т.д.

Також нами виявлені організаційні резерви підвищення ефективності діяльності комплексів. З метою цільового використання наявних фондів нами запропоновано схему управління діяльністю спортивних споруд, яка передбачала планування їх діяльності з урахуванням одночасної та денної пропускну здатності, коефіцієнту завантаженості споруди та часу її використання протягом доби, тижня, року. Визначено можливі шляхи залучення додаткових фінансових ресурсів, серед яких надання фізкультурно-оздоровчих і консультаційних послуг різним категоріям населення, в тому числі і співробітникам університету, на платній основі, що дасть можливість частково здійснювати оплату праці працівників, здійснювати оновлення наявної матеріально-технічної бази, проводити заходи пропагандистського та інформаційного характеру, здійснювати рекламну, агітаційну, видавничу діяльність. Здійснення кадрової політики в рамках діяльності комплексу спрямоване на підвищення кваліфікації фахівців, залучення провідних фахівців галузі на умовах погодинної оплати праці, впровадження диференційованої системи оплати праці.

Механізм упровадження моделі діяльності навчально-оздоровчого комплексу включав декілька етапів:

- діагностичний – збір та обробка первинної інформації, здійснення комплексної педагогічної, функціональної та медико-біологічної діагностики студентів, проведення соціологічних досліджень, вивчення особливостей досліджуваного контингенту, з урахуванням їх потреб, мотивів та інтересів, особливостей навчання та відпочинку, аналіз результатів;
- організаційно-планувальний – постановка мети, завдань, розробка плану заходів і термінів реалізації, підбір адекватних



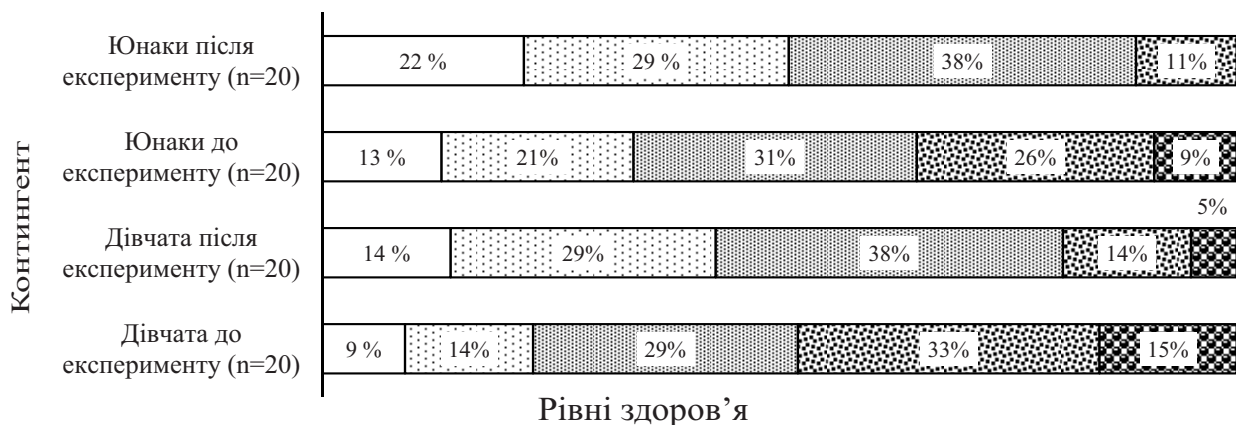


Рис. 2. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів за методикою Г.Л. Апанасенка, 2011 (n=80)

□ - високий ▨ - вище середнього ▩ - середній ▩ - нижче середнього ■ - низький

засобів, форм і методів педагогічного впливу, розробка відповідної документації, програмно-методичного забезпечення, організаційного забезпечення, системи взаємодії з іншими суб'єктами;

- діяльнісний – реалізація розробленої програми заходів, проведення всіх видів робіт у зазначених напрямках;

- контрольно-коригуючий – розробка системи моніторингу за впровадженням, аналіз та узагальнення отриманої інформації, формулювання висновків, відповідна корекція управлінських дій.

Критерії ефективності діяльності комплексів визначалися нами за результатами узагальнення думок експертів ($W=0,71$, $p<0,05$) та включали оцінку кількості студентів, залучених до занять у рамках діяльності комплексів (35,0%), рівня здоров'я студентів (22,5%), рівня теоретичних знань (12,5%), мотивації студентів (12,0%), кількості проведених фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів на базі комплексу, чисельність їх учасників (10,0%).

Оцінка ефективності впровадження навчально-оздоровчого комплексу здійснювалась за результатами проведеного пере-

творювального педагогічного експерименту тривалістю один навчальний рік, який проводився зі студентами III-IV курсів навчання Національного університету державної фіскальної служби України.

Отримані дані свідчать про динаміку збільшення чисельності студентів, залучених до позанавчальної діяльності, на 11,0% серед юнаків і 20,0% серед дівчат. За результатами попереднього дослідження з-поміж тих студентів, які відвідують заняття у позанавчальний час, 46,0% юнаків та 52,0% дівчат відзначали, що відвідують заняття епізодично та випадково. Упровадження нашої моделі дозволило знизити ці показники до 29,0% у юнаків і 18,0% у дівчат. Аналіз проведених фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів на базі навчального закладу продемонстрував збільшення їх кількості з 5 до 17, – у порівнянні з попереднім навчальним роком, а також зростання чисельності їх учасників.

Після експерименту відмічалось суттєве підвищення рівня теоретичних знань студентів, про що свідчить зменшення кількості юнаків з низьким рівнем знань з 55,0% до 42,0%; серед дівчат – з

34,0% до 29,0% за рахунок їх переходу на більш високий рівень – задовільний. Кількість юнаків, які мають достатній і високий рівень теоретичних знань, зросла з 2,0% до 7,0%, також суттєво зросла кількість дівчат, які отримали таку ж саму оцінку, – з 5,0% до 13,0%.

Оцінка стану здоров'я студентів здійснювалась нами з урахуванням маси тіла, функцій серцево-судинної системи, кистьової динамометрії, життєвої ємності легень і розрахуванням відповідних індексів (табл. 1).

Після завершення експерименту встановлено позитивну тенденцію значень функціональної діяльності організму студентів, а саме: достовірно знизилась розрахункові показники індексу Робінсона як у групі дівчат, так і юнаків, що стало характерною ознакою оптимізації діяльності серцево-судинної системи ($p<0,05$). Також позитивною динамікою характеризуються показники маси тіла у групі дівчат. Так, достовірно знизилась значення індексу маси тіла (від $22,6\pm 2,1$ $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$ до $22,3\pm 1,8$ $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$), що максимально наблизило отримані результати до показників норми ($p<0,05$). Також встановлено достовірний приріст розрахункових



показників силового та життєвого індексів ($p < 0,05$). Загалом, рівень фізичного здоров'я як дівчат, так і юнаків значно покращився (рис. 2).

У 64,0 % дівчат та 59,0 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень фізичного здоров'я. По завершенні експерименту ми спостерігали зниження частоти захворювань серед студентів: кількість дівчат та юнаків, які не хворіли жодного разу протягом експерименту, збільшилася на 12,0 %. При цьому значно зменшилася кількість студенток і студентів, які хворіли частіше 3 разів на рік. Значних змін зазнали показники широти мотивації. Так, кількість мотивів, які студенти обирають у якості провідних, зростає. Більш значимими для студентів, окрім групи оздоровчих та естетичних мотивів, стали психологічні мотиви, пов'язані з отриманням задоволення від занять, переключенням уваги, а також пізнавальні мотиви.

Висновки. У ході дослідження була розроблена та науково обґрунтована модель діяльності навчально-оздоровчого комплексу, визначено його організаційно-методичне забезпечення в процесі позанавчальних занять студентів з фізичного виховання. Перетворювальний педагогічний експеримент дозволив встановити, що запропонована модель, практичною складовою якої є програма організації фізкультурно-оздоровчих занять з використанням сучасних фітнес-програм різної спрямованості, в сукупності з навчальною, оздоровчо-рекреаційною та інформаційною діяльністю здатна забезпечити формування позитивного ставлення студентів до свого здоров'я, про що свідчить

збільшення чисельності студентів, залучених до позанавчальної діяльності з фізичного виховання, підвищення рівня їх теоретичної обізнаності та зниження частоти захворювань. Встановлено також позитивну тенденцію показників функціональної діяльності організму студентів, а саме: достовірно ($p < 0,05$) знизилася значення індексу маси тіла серед студенток, а також розрахункові значення індексу Робінсона; збільшилися значення життєвого індексу; підвищилися значення показника силового індексу у студентів. Рівень фізичного здоров'я як дівчат, так і юнаків значно покращився, загалом, у 64,0 % дівчат та 59,0 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень фізичного здоров'я. **Перспективою подальших досліджень** є наукове обґрунтування нових підходів до вдосконалення клубних форм фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Література

1. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52.
2. Андреева О. Оцінка ставлення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Андреева, О. Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – Вип. 15. – С. 31-35.
3. Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного ви-

ховання студентів у позанавчальний час / У.М. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21-25/

4. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» / Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>
5. Aura O. Sport for All and Health Encouraging Physical Activity in Corporations, Indicators and Results in Finland / O.Aura, G.Ahonen // 10th World Sport for all congress 2004: book of abstracts. – Rome. – P. 140.
6. Спортивний центр Таллінського технічного університету [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.ttu.ee/students/university-facilities/sport-in-tut/>
7. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Л., 2004. – 22 с.
8. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Королінська. – Л., 2007. – 20 с.

