

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

На правах рукопису

КАТЕРИНА УЛЯНА МИКОЛАЇВНА

УДК: 796.011.3 – 057.87

ОРГАНІЗАЦІЙНО–МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ
НАВЧАЛЬНО–ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація
на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник
Андреева Олена Валеріївна,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

Київ – 2016

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КЛУБНИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	12
1.1 Нормативно-правові та організаційні аспекти забезпечення фізичного виховання в вищих навчальних закладах.....	12
1.2 Проблеми та перспективи організації системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах в Україні та за кордоном.....	22
1.3 Сучасні підходи щодо організації позанавчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	35
1.4 Вітчизняний та зарубіжний досвід організації клубних структур в процесі фізичного виховання студентів	45
1.5 Характерні особливості клубних форм організації фізичного виховання студентів.....	51
Висновки до розділу 1.....	54
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	56
2.1 Методи дослідження.....	56
2.1.1 Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури та документальних матеріалів.....	56
2.1.2 Компаративний метод.....	58
2.1.3 Системно-структурний аналіз.....	58
2.1.4 Моделювання.....	60
2.1.5 Соціологічні методи дослідження	60
2.1.6 Педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент)...	63
2.1.7 Експертне оцінювання.....	65
2.1.8 Методи визначення рівня здоров'я	67
2.1.9 Методи математичної статистики.....	70
2.2 Організація дослідження.....	71

РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	73
3.1 Аналіз сфери вільного часу студентів та факторів, що впливають на його обсяг та змістовне наповнення.....	73
3.2 Аналіз потреб, мотивів та інтересів студентів та ступеня їх залучення до позанавчальних занять з фізичного виховання.....	84
3.3 Аналіз відношення студентів до організації та проведення позанавчальних занять з фізичного виховання.....	97
3.4 Аналіз рівня теоретичної підготовленості студентів з дисципліни «Фізичне виховання».....	107
3.5 Аналіз рівня фізичного здоров'я та відношення студентів вищих навчальних закладів до здорового способу життя.....	117
Висновки до розділу 3.....	125
РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ НА БАЗІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	126
4.1 Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в освітній простір вищих навчальних закладів....	126
4.2 Організаційна модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів.....	137
4.3 Аналіз ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів.....	172
Висновки до розділу 4.....	181
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	183
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	196
ВИСНОВКИ.....	202
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	206
ДОДАТКИ.....	235

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	артеріальний тиск
ВНЗ	вищий навчальний заклад
ЗСЖ	здоровий спосіб життя
РА	рухова активність
СК	спортивний клуб
ФВ	фізичне виховання
ФК	фізична культура
ФОЗ	фізкультурно-оздоровчі заняття
ФОР	фізкультурно-оздоровча робота
ФР	фізична рекреація
ЧСС	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших показників здорового потенціалу нації, тому його збереження та зміцнення має пріоритетне значення (А. І. Альошина, 2016 [2]; М. В. Дудко, 2016 [57]; Є. А. Захаріна, 2015 [64]; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, 2015 [91]; Т. Ю. Круцевич, 2015 [111]; Л. П. Пилипей, 2013 [139]; R. L. Zanetta, 2008 [222]).

Діюча сьогодні система фізичного виховання, в рамках навчальних та позанавчальних занять в методологічному та організаційному аспектах здатна вирішити завдання підвищення рівня здоров'я студентів, про що свідчать численні наукові розробки, які стосуються впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій (Ж. В. Малахова, 2013 [117]; С. В. Гозак, 2014 [41]; О. В. Рудницький, 2016 [155]; С. М. Футорний, 2015 [180]), формування рекреаційної культури студентів (О. В. Андрєєва, О. О. Садовський, 2016 [6]; М. Ю. Ячнюк, 2016 [196]), підготовки та підвищення кваліфікації фахівців (Т. Ю. Круцевич, 2008-2014 [110, 111]; В. А. Сутула, 2011 [168]), використання інноваційних засобів та форм організації занять (О. В. Мудрієвська, 2009 [128]; В. Sharkey, 2011 [219]; В. В. Білецька, 2012 [29]; В. І. Бочарова, 2013 [33], Н. В. Москаленко, 2009–2013 [123, 124]; Н. В. Петренко, 2016 [137]), здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів (В. М. Сергієнко, 2016 [162]). Однак, в практичному плані, ефективність фізичного виховання студентської молоді обмежується, в наслідок дії ряду об'єктивних та суб'єктивних факторів. Зокрема, в рамках імплементації окремих норм закону України «Про вищу освіту» фізичне виховання було винесено до необов'язкових до вивчення дисциплін та в деяких вишах виставлено поза

рамки навчального процесу. Тому, сьогодні, важливим є підвищення ефективності фізичного виховання, саме в рамках позанавчальних занять (М. В. Дутчак, Ю. В. Юрчишин, 2012 [195]; В. В. Стадник, 2015 [166]). Узагальнення досвіду організації яких свідчить, що однією з перспективних форм здійснення такої діяльності, є клубна система з лінійною структурою управління, орієнтована на багатoproфільну роботу (С. В. Королінська, 2007 [103], Н. І. Турчина, 2008 [173], А. Передерій, М. Пітин, М. Мельник, 2016 [136]).

Пошук нових напрямів клубної роботи, може вирішити широкий комплекс соціально-педагогічних завдань: залучення молоді до регулярних занять руховою активністю, психологічного розвантаження, компенсування недоліку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозвілля. Зокрема закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах усе вагомніше значення відводиться клубним формам організації фізичного виховання, які реалізуються на основі діяльності навчально-оздоровчих комплексів та в сукупності з традиційними академічними заняттями сприяють оптимізації рухової активності студентів та дозволяють забезпечити варіативність та високу ефективність процесу фізичного виховання (J. Buckworth, 2004 [203], А. В. Никулин, 2008 [131], А. С. Зданович, 2011 [67]; Ю. О. Павлова, 2016 [216]). Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема організації діяльності навчально-оздоровчих комплексів на базі вищих навчальних закладів як у теоретичному, так і в практичному аспектах досліджена недостатньо. Зокрема, ґрунтовно не проаналізовані структура і зміст, форми, методи, педагогічні умови організації діяльності навчально-оздоровчого комплексу в процесі фізичного виховання студентської молоді. Актуальність, недостатній рівень теоретичного розроблення проблеми, виявлені суперечності, обумовили вибір теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана згідно з тематичним планом науково-дослідних 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 Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (№ держреєстрації 0111U001733) та плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темами кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630) і кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (№ держреєстрації 0116U001626).

Роль автора (як співвиконавця) полягала у розробці та науковому обґрунтуванні моделі діяльності навчально-оздоровчого комплексу й організаційно-методичних засад її реалізації в умовах вищого навчального закладу.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати модель діяльності навчально-оздоровчого комплексу, визначити його організаційно-методичне забезпечення в процесі позанавчальних занять студентів з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід організації клубних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів на базі вищих навчальних закладів, їх характерні особливості, перспективи розвитку, сучасний стан та шляхи активізації за даними вітчизняної та зарубіжної літератури.

2. Дослідити мотивацію студентів до оздоровчо-рекреаційної

діяльності, особливості реалізації їх дозвілля, ставлення до здорового способу життя, рівня здоров'я та теоретичних знань впродовж навчання у вищому навчальному закладі як складових функціонування системи фізичного виховання молоді.

3. Розробити та обґрунтувати модель діяльності навчально-оздоровчого комплексу в процесі фізичного виховання студентської молоді.

4. Визначити організаційно-методичні підходи до забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів, розробити рекомендації щодо їх впровадження в освітній простір навчальних закладів та перевірити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – діяльність навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді та організаційно-методичні засади її реалізації.

Методи дослідження – теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури та документальних матеріалів, компаративний метод, системно-структурний аналіз, моделювання, соціологічні, педагогічні методи дослідження, експертне оцінювання, методи визначення рівня здоров'я, рухової активності, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

– уперше розроблено модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів, яка включає мету, завдання, зміст, напрями діяльності, відповідне ресурсне забезпечення, критерії ефективності, а також визначені механізми впровадження зазначених структур у практичну діяльність вищих навчальних закладів (діагностичний, організаційно-планувальний, діяльнісний, контрольно-корегуючий) та умови її реалізації;

– уперше визначено та систематизовано чинники, що лімітують

залучення студентів до рухової активності у навчальний та вільний час, обґрунтовано сукупність організаційних (регулярність проведення занять, відповідність інтересам, доступність, використання інноваційних підходів, кваліфікація педагогів, стан матеріально-технічного забезпечення) і соціально-педагогічних умов (мотивація студентів, їх спосіб життя, рівень знань, організація дозвілля, стан здоров'я), що забезпечують ефективність організації позанавчальних занять студентської молоді з фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

– удосконалено підходи до планування та контролю позанавчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, які спрямовані на створення належних умов для фізичного та психоемоційного відновлення студентів впродовж навчального року, на формування знань та умінь студентів із здоров'язбереження, підвищення їх рухової активності;

– розширено уявлення про формування мотивації студентів до рухової активності у рамках навчальних та поза навчальних занять, структуру їх дозвіллевой діяльності, фізкультурні потреби та інтереси, ставлення до здорового способу життя, рівень здоров'я, а також рівень теоретичної підготовленості;

– доповнено наявні розробки щодо особливостей реалізації клубних форм організації занять з фізичного виховання на базі вищих навчальних закладів.

Практична значущість роботи полягає в оптимізації та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання студентів, розробці програми заходів, яка передбачає нові підходи до планування та організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання, використанні новітніх форм та видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів студентів. Результати наших досліджень використані під час планування та організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції стали

основою для впровадження в матеріали навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах», «Інноваційні технології у фізичній рекреації», «Методологічні основи процесу навчання і сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні» Національного університету фізичного виховання і спорту України, навчальну діяльність Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, Університету державної фіскальної служби України, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача в опубліковані зі співавторами наукові праці полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, визначенні напрямку дослідження й аналізі наукових даних з теми роботи, визначенні мети, об'єкта і предмета дослідження, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного і фактичного матеріалу, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на V–IX Міжнародних науково-практичних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2011–2016), на V, VI Міжнародних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2013, 2016), Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і рухова активність: соціально-економічні та медичні аспекти» (Київ, 2013), XVIII, XIX Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014–2015), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015), щорічних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання і кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2013–2016).

Публікації. Основні положення дисертації викладені в 11 наукових

працях, з них 6 – опубліковано у фахових виданнях України, 2 з яких входять до міжнародної наукометричної бази, 1 стаття у науковому періодичному виданні іншої держави та 4 публікації апробаційного характеру.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертація викладена на 267 сторінках, з них 203 – основного тексту. Робота містить 15 таблиць і 21 рисунок. У роботі використано 222 джерела літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КЛУБНИХ ФОРМ ОГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Нормативно-правові та організаційні аспекти забезпечення фізичного виховання в вищих навчальних закладах

Традиційно, фізичне виховання у вищих навчальних закладах розглядають як навчальну дисципліну, яка з одного боку виступає як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого є навчальною дисципліною, орієнтованою на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість і відповідає вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики [56, 108].

У законах України "Про фізичну культуру и спорт" і "Про вищу освіту" фізичне виховання студентів визначається в якості одного з основоположних напрямків вищої гуманітарної освіти та виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [60, 61, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є послідовне формування фізичної культури студента у поєднанні з культурою суспільства, досягнення гармонії знань та творчих дій [34, 50]. Ряд науковців [81, 91, 116, 125], розглядають фізичну культуру як інтегральну якість та необхідну умову ефективної професійної діяльності, узагальнений показник професійної культури майбутнього спеціаліста, вважаючи, що система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетною у формуванні

фізичної культури як частини загальної культури особистості [81, 91, 116, 125].

Т.Ю. Круцевич відзначає, що в процесі фізичного виховання студенти досягають таких цілей, як зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, набуття вмінь та навичок, завдяки яким відбуваються процеси соціокультурної інтеграції студентів [108]. Автор зазначає, що як інтегрований результат виховання та професійної підготовки фізичне виховання проявляється у відношенні людини до свого здоров'я, у способі життя і професійній діяльності та постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій та в їх практичній реалізації [110, 111].

Організаційною основою системи фізичного виховання є структурні підрозділи Міністерства освіти і науки України. До них належить Комітет фізичного виховання і спорту, підпорядковані йому обласні та міські управління, які опікуються процесом фізичного виховання дітей та молоді, кафедри фізичного виховання і спорту, оздоровчі і спортивні центри, спортивні клуби ВНЗ, ліцеїв, училищ, гімназій, загальноосвітніх шкіл [58, 192].

Організація навчального процесу в вищих навчальних закладах здійснюється на основі наступних нормативно-правових документів, які визначають його стратегічний зміст та особливості: Законах «Про вищу освіту» (2014), «Про фізичну культуру і спорт» (1994), Національній доктрині про фізичну культуру і спорт (2002), Положенні про вищий навчальний заклад (1996), Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах та інших актах України з питань освіти та фізичного виховання, а також на підставі вимог державного стандарту, галузевих стандартів та установленому законодавством порядку [60, 63, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 129, 145, 144].

Міністерство освіти і науки України приділяє увагу розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. Одним із напрямків модернізації системи фізичного виховання на законодавчому рівні, стало

ухвалення окремих норм закону України «Про вищу освіту», згідно яких фізичне виховання виноситься до переліку обов'язкових до вивчення дисциплін. В доповнення до зазначеного проекту Міністерством освіти і науки України було створено міжвідомчу робочу групу, одним із результатів роботи якої стало напрацювання Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [153].

Рекомендації містять базові моделі та форми викладання фізичної культури в вищих навчальних закладах:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у тому числі спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, тощо [153].

Також вищим навчальним закладам рекомендовано застосовувати різні стимули, які спонукатимуть студентів для активної участі у фізичному вихованні: врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні; визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності; фіксацію успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення тощо[21, 153].

Основою державного стандарту в галузі освіти є – навчальні програми з фізичного виховання, які розробляються на базі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу у навчальних закладах та визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок, і рухового режиму студентів [108].

Навчальні програми і методичні рекомендації з фізичного виховання розроблялися вітчизняними (Г. Апанасенко, Г. Арзютов, Т. Круцевич, О. Дубогай, С. Канішевський, В. Мудрік, А. Магльований, І. Петренко та ін.) а також зарубіжними дослідниками з теорії і методики фізичного виховання (М. Віленський, Е. Корабльова, В. Куликов, Л. Лубишева, Г. Мещерякова, А. Лебедев та ін.).

У 2003 р. Міністерство освіти і науки України затвердило навчальну програму з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Програма ґрунтується на концептуальних засадах зазначених вище нормативних актів, а також Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Положенні про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України, з урахуванням Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання та інших документах, виданих Міністерством освіти й науки України [176].

Для досягнення студентами мети фізичного виховання, відповідно до положень програми, передбачається розв'язання наступних завдань [176]:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, формування мотиваційно-ціннісного ставлення, навиків фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, під час навчання, на роботі;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок різних видів рухової активності, а також забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність студентів до життєдіяльності та обраної професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- забезпечення здатності виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

На думку авторів навчальної програми [176], вирішення зазначених завдань дасть змогу досягти істотного зниження захворюваності молоді, підвищити рівень профілактичної роботи, стимулюватиме залученню молоді до здорового способу життя і зменшення шкідливих звичок. Отже, правові законодавчі акти й нормативні вимоги дають змогу визначати мету і загальні завдання фізичного виховання, що є важливим у подальшому плануванні навчально-виховного процесу.

Ряд спеціалістів [30, 39, 55, 122] відзначають, що однією з особливостей зазначеної програми є використання традиційних і нетрадиційних засобів і методів навчальної діяльності, добір яких здійснюється з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, що займаються, рівня їхнього здоров'я, теоретичної та фізичної підготовленості, наявності умов для занять, кваліфікації педагогічного складу.

Навчальний матеріал програми передбачає організацію фізичного виховання студентів і включає практичний та теоретичний розділ. Практичний розділ програми містить навчальний матеріал для різних навчальних відділень, що реалізує стратегію диференційованого підходу на трьох відділеннях: основному навчальному, спеціальному медичному та спортивного вдосконалення. Розподіл студентів за трьома навчальними відділеннями забезпечує диференційний підхід в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня здоров'я, фізичної підготовленості та інтересів студентів [176].

Теоретичний розділ програми з фізичного виховання реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Зміст теоретичного блоку повинен передбачати засвоєння студентами знань з основ теорії та методики фізичного виховання, фізичної реабілітації та основ здорового способу життя [176].

В «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах» зазначається, що практичні заняття включають неодмінне проведення попереднього контролю показників фізичного розвитку студентів, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання. В процесі практичних занять реалізується також і методична підготовка, основним завданням якої є освоєння методики визначення індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набуття досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок [145].

Світові тенденції сучасної вищої освіти висвітлені у багатьох наукових працях [81, 92, 111, 180], свідчать про необхідність інтеграції вищих навчальних закладів України в загальноєвропейський освітній простір, в зв'язку з чим особливо гостро постає питання аналізу вітчизняного освітнього процесу у контексті рішень Болонського процесу. Широке впровадження загальноєвропейських освітніх проектів, в тому числі вимог Болонської декларації передбачає визначення якості виконаних студентом всіх видів аудиторної, самостійної та навчальної роботи та рівня набутих ним знань, умінь і навичок під час поточного, семестрового та модульного контролю, з наступним переведенням оцінки в балах, у оцінку за традиційною національною шкалою та шкалою ECTS (European Credit Transfer System) [160]. Відмінною особливістю ECTS, на думку провідних науковців [77, 106, 109] є оцінка результату, а не самого процесу навчання. Тобто така система є більш орієнтованою на розвиток творчого потенціалу, самостійності студентів, цілеспрямованості та рішучості.

Організація навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» в умовах інтеграції в Європейський освітній простір, на думку М.В. Дутчака, дозволить студентам розглядати фізичне виховання як спосіб життя, що у свою чергу сприятиме досягненню успішності у своїй подальшій професійній діяльності. Автор відзначає, що принципи Болонського процесу покликані сприяти збільшенню академічної мобільності та нострифікації компетентності, тобто визнання реально набутого рівня знань та вмінь студентів, а не тільки їх дипломів. На його думку, такий підхід до навчального процесу дозволить розширити конкуренцію у підготовці фахівців, спеціалістів та провести якісний відбір й тим самим збалансувати попит [59].

Таку ж думку розділяє Н.В. Москаленко, відзначаючи, що оцінка якості процесу фізичного виховання студентів, за своїм характером і змістом представляє оцінку успішності освоєння ними нормованого обсягу знань та рівня розвитку рухових якостей у порівнянні з формалізованим еталоном.

Однак, на думку автора, подібні стандартизовані і формалізовані підходи, повною мірою не здатні відобразити дійсність, оскільки не враховують початкового рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів та його динаміки відносно первинних показників [123].

З цього приводу В.П. Семененко зазначає, що мета фізичного виховання в вищому навчальному закладі не повинна полягати лише в досягненні певного оптимуму фізичних показників, але й враховувати інші показники. Тоді обґрунтованим здається прийняття в якості основного критерію оцінки студента його індивідуальних здібностей (аксіологічна компетенція), наприклад зусилля, яке він прикладає, щоб впоратися з покладеними на нього обов'язками, а також морфофункціональних особливостей (інструментальна компетенція), наприклад рухових вмінь, навичок, моторних здібностей. Такий підхід вимагає від освітніх установ такої організації навчального та виховного процесу, який викликає у студентів бажання постійно вдосконалювати свої вміння, фізичну підготовленість, розвивати інтелектуальний потенціал [160].

Отож, аналізуючи вищезазначене, можна стверджувати, що критеріями ефективності процесу фізичного виховання виступають не лише рівень фізичної підготовленості та показників здоров'я студентів, а й уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, дотримуватися здорового способу життя, ступінь володіння певним обсягом теоретичних знань й практичних умінь, й систематичне використання їх у повсякденній діяльності [8, 152, 180].

В результаті аналізу значного масиву наукових знань [23, 30, 46, 52, 173] нами було визначено та систематизовано наступні критерії, за якими можна оцінити ефективність процесу фізичного виховання студентів:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- формування навику до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів до життєдіяльності і обраної професії;
- придбання досвіду використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей [83].

Враховуючи те, що стан здоров'я кожного окремого студента виступає одним з критеріїв ефективності всього процесу фізичного виховання в вищій школі, ми не змогли оминати увагою проблему зниження рівня здоров'я студентської молоді в процесі навчання, який на думку багатьох науковців сьогодні є критичним [31, 45, 87, 122, 152].

Цей факт, визнається вже й на державному рівні. Особливе занепокоєння викликають показники неінфекційних захворювань, у тому числі і серед студентів, у зв'язку з чим Міністерством охорони здоров'я було розроблено Проект розпорядження КМУ «Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики «Здоров'я-2020: основ Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» [151]. Зазначений документ підготовлено з метою розв'язання проблематики у сфері неінфекційних

захворювань шляхом міжсекторального підходу з реалізації Національного плану заходів, які спрямовані на формування та розвиток системи громадського здоров'я, забезпечення пріоритетності профілактичного спрямування діяльності сфери охорони здоров'я, створення реальних передумов для покращення медико-демографічної ситуації в країні. Основними заходами, які знаходяться в межах компетенції вищих навчальних закладів, та здатні суттєво позначитись на стані здоров'я студентів, автори проекту вважають наступні: організація та проведення інформаційних компаній стосовно головних чинників ризику неінфекційних хвороб: підвищення рівня знань щодо важливості здорового харчування для підтримання належної маси тіла, профілактики неінфекційних захворювань, щоденної фізичної активності, покращення якості життя; започаткування та проведення громадських заходів, включаючи культурні та спортивні події, для підтримки здорового способу життя; організація спеціальних кампаній із залученням відомих політиків, акторів, співаків, спортсменів та науковців для поширення здорового способу життя; опрацювання, затвердження та впровадження освітніх матеріалів в навчальний процес студентів та слухачів післядипломної освіти з обов'язковим включенням у навчальні програми тем з попередження виникнення неінфекційних захворювань; оцінка рівня фізичної активності серед різних груп населення; моніторинг наявності об'єктів для занять фізичною культурою і спортом [151].

На цьому фоні стає очевидним, що наявна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах хоча й ґрунтується на певних нормативно-правових, організаційних та методологічних засадах, однак в рамках реального педагогічного процесу є недостатньо ефективною, та нездатною в повній мірі реалізувати покладених на неї функцій [51]. Необхідність детального аналізу системи фізичного виховання та чинників що лімітують її ефективність обумовили вибір тематики подальших досліджень.

1.2 Проблеми та перспективи організації системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах в Україні та за кордоном

Сьогодні наше суспільство зіткнулося з певними труднощами та протиріччями, які стосуються багатьох аспектів сучасного життя. Так, науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни у багатьох галузях людського життя, що призводить, в тому числі, й до ускладнення процесу навчання у вищому навчальному закладі [97, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Збільшення потоку інформації, необхідність її переробки за короткі терміни, застосування різних технічних засобів навчання тягнуть за собою постійну інтенсифікацію навчального процесу, яка призводить до того, що кількість інформації, яку отримує студент в процесі навчання перевищує всі допустимі норми сприйняття і характеризується неможливістю повноцінного засвоєння того обсягу знань який пропонує сучасна стратегія освіти.

Таку ж думку розділяють ряд науковців [91, 97, 174, 178], серед яких В.О. Кашуба, який відзначає, що для сучасної системи вищої освіти характерне перенасичення інформацією та переважання розумової діяльності над фізичною. На думку автора, обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від студентської молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль, що ставить підвищені вимоги до психофізіологічних і функціональних особливостей організму людини. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності і навіть професійне майбутнє молодого покоління [91].

На тлі високої технічної оснащеності і психофізичної напруженості навчального процесу, очевидною стає роль здоров'я підростаючого покоління. Так, на думку Г.Л. Апанасенка [12], здоров'я є соціально значущим феноменом, по рівню і стану якого судять про ступінь розвитку і благополуччя суспільства. Стан здоров'я студентської молоді багато в чому визначає основні тенденції формування здоров'я населення країни і її трудовий потенціал у найближчому майбутньому [27, 34, 35, 58, 152].

Досить ґрунтовні дослідження у цьому напрямку були проведені С.М. Футорним. Автором встановлені фактори ризику, серед представників студентської молоді, такі як надлишкова маса тіла, тахікардія, гіпотонічний і гіпертонічний синдроми, зниження респіраторної функції, що виражається в порушенні діяльності провідних органів і систем організму: нервової системи, системи дихання, серцево-судинної і системи травлення, а також опорно-рухового апарату. Характеристика показників захворюваності та розгляд її структури, проведений автором, свідчить про те, що первинна захворюваність, встановлена протягом одного навчального року серед дівчат в загальній кількості 348 осіб, склала 241 випадок, серед юнаків дане значення виявилось менше в 1,5 рази і склало 161 випадок на 327 студентів. Отримані результати дали можливість автору стверджувати, що приблизно серед 69 % студенток і 49 % студентів протягом навчального року вперше були встановлені гострі захворювання, або виявлені нові хронічні форми прояву минулих хвороб. Загальна ж кількість захворювань, зафіксованих науковцем, у медичних картках студенток протягом одного навчального року становила 478 випадків, у студентів - 356 випадків, що складає 1,37 випадку на одну студентку і 1,09 випадку на одного студента [178, 179].

Отримані автором данні узгоджуються з результатами інших науковців [160, 185]. Так, зокрема, результати досліджень А.О. Сеймук дозволяють констатувати, що вже серед абітурієнтів, до вищих навчальних закладів вступають молоді люди, які мають захворювання серцево-судинної, травної, дихальної, ендокринної системи тощо [160].

Дослідження, проведені Н.Н. Зінченко, стосовно морфологічних показників студенток дозволили автору виявити їх варіативність. Згідно з даними фахівця особливою варіативністю відзначалися ті показники які, обумовлені метаболічними процесами в організмі і характеризують співвідношення жирового і м'язового компонентів складу тіла. Автор відзначає, рівень більш 50 % студенток, які навчаються у вищих навчальних

зкладах в нашій країні, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, який гарантує стабільне здоров'я [68].

Узагальнення аналізу результатів досліджень способу життя та стану здоров'я студентів, проведене Ж.В. Малаховою [117] показало наявність суб'єктивних скарг і об'єктивно підтверджених змін в одній або декількох системах і органах у переважної більшості студентів, які відносяться до основної медичної групи. Причинами низького рівня фізичної підготовленості поряд зі спадковістю, умовами і способом життя, станом довкілля, медичним обслуговуванням, автор вважає низьку мотивацію і відсутність індивідуального підходу до студентів.

У дослідженні О.А. Мартинюк [120] встановлено, що лише 19 % студенток мають нормальну поставу, а найбільш істотні зміни спостерігаються у фронтальній площині: в тому числі сколіотична постава виявлена у 35 % обстежених.

Отож, ми можемо констатувати, що сьогодні спостерігається негативна тенденція, що стосується стану здоров'я студентів [25, 160], в той час як роль фізичного виховання у його становленні вже давно розглядається у науково-методичній літературі [73, 108, 137, 221]. Відомо, що потреба людини у руховій активності - біологічна потреба організму, котра відіграє важливу роль у життєдіяльності індивіда, а механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних спроможностей організму закріплюються у численних наукових дослідженнях [9, 12, 52, 134]. Рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку людського організму та на ряду з раціональним харчуванням та відмовою від шкідливих звичок - одним із вирішальних факторів здорового способу життя людини [74, 81, 134].

Доведено, що низький рівень рухової активності негативно впливає на організм людини [134]. Зокрема, дефіцит рухів створює необмежені можливості для змін в організмі людини, в тому числі і паталогічних, що обумовлює інтерес науковців до даного питання [152, 157, 185].

За даними Н.Л. Гусєвої недостатній руховий режим, в період навчання у вищому навчальному закладі призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження ЖЄЛ, станової сили, надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищення рівня холестерину в крові [44].

Д.М. Анікєєв відмічає, що закономірним наслідком недостатньої рухової активності є погіршення фізичної підготовленості та здоров'я значної частини студентської молоді, що призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової та фізичної працездатності людини [10].

Дослідження О.О. Малімона свідчать, що окрім погіршення стану здоров'я студентів, негативними наслідками дефіциту рухової активності також є відсутність раціоналізації розподілу вільного часу студентів, який проявляється у неупорядкованій життєдіяльності. Це відображається у несвоєчасному прийомі їжі систематичному недосипанні, нехтуванні процедурами закалювання організму, виконанням самотійної роботи у час призначеній для сну, наявністю шкідливих звичок [117].

Цю думку розділяє також Т.В. Івчатова вважаючи, що недостатня рухова активність негативно позначається на багатьох функціях молодого організму, що є умовою виникнення і розвитку різних захворювань. Закономірним наслідком недостатньої рухової активності на тлі високих інтелектуальних навантажень є погіршення фізичної підготовленості та здоров'я значної частини студентської молоді [73].

Т.Ю. Круцевич з цього приводу зазначає, що чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені негенотропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності, продуктивність діяльності та тривалість життя [110].

Варто зазначити, що заняття різними видами рухової активності позитивно позначаються не лише на показниках функціонального стану, але й здатні покращити психоемоційний стан тих, що займаються. За даними

В.В. Іванової, належним чином організована рухова активність і оптимальні фізичні навантаження, в процесі фізичного виховання здатні безпосередньо впливати на збереження і підвищення не тільки фізичної підготовленості але й розумової працездатності [71]. Більшість досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів підтверджують це положення, обґрунтовуючи у свої численних дослідженнях взаємозв'язок фізичної активності та розумової діяльності студентів різних курсів та спеціальностей [71, 93, 137, 186].

Також в науковій літературі зазначається [139, 186] значний вплив рухової активності на рівень формування професійних здібностей студентів, що доводить актуальність даного питання. Зокрема, дослідження Л.П. Пилипея присвячене профілюванню фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії та сучасних вимог виробництва [139].

Необхідність популяризації різних форм та видів рухової активності оздоровчої спрямованості, в тому числі і серед студентської молоді, підкреслюється у проекті Національної стратегії оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» до 2025 року [150], який буде визначати політику держави в цьому питанні. Одним із ключових положень зазначеної стратегії є модернізація в навчальних закладах, в тому числі і у вищих, системи фізичного виховання, яке має розглядатись в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя і не зводиться лише до рядової навчальної дисципліни, встановлення персональної відповідальності керівників навчальних закладів для створення умов для здорового способу життя, й насамперед забезпечення належного рівня рухової активності, впровадження у штатні розклади навчальних закладів посад консультантів зі здорового способу життя та інше[150].

Оскільки формування стійкої звички людини до систематичної участі у спеціально-організованій руховій активності відбувається саме під час навчання у вищому навчальному закладі особливого значення набуває залучення студентів до занять фізичним вихованням у його навчальних та

позанавчальний формах, а також активізація самостійної діяльності студентів у сфері дозвілля [94, 122, 124].

Однак, на думку ряду авторів [18, 52, 81, 132], діюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не забезпечує компенсацію рухової активності студентів, що підтверджується низьким рівнем фізичного розвитку і недостатньою функціональною підготовленістю студентів. Численні публікації науковців свідчать, що організовані заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів у рухах [9].

У більшості вищих навчальних закладів, особливо приватного типу заняття з фізичного виховання носять суто формальний характер та займають одне з останніх місць у рангу дисциплін, які пропонуються студентам до вивчення [83]. Так, аналізуючи нинішній непривабливий стан системи фізичного виховання, М. В. Дутчак підкреслює її консервативність, інертність, нездатність реагувати на внутрішні і зовнішні зміни та враховувати потреби, мотиви, ціннісні орієнтації кожної конкретної особистості [58]. На думку автора, така ситуація обумовлюється дією ряду об'єктивних факторів, серед яких невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді з чинними нормативними документами, декларативність багатьох положень, застаріла методологія фізичного виховання в навчальних закладах, яка не має позитивного впливу на здоров'я молоді, не формує потреби до систематичних занять [58, 78, 192].

Протиріччя які виникають між реальним рівнем здоров'я населення та пріоритетом оздоровчої спрямованості фізичної культури, який закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах викликають резонанс з боку фахівців у галузі фізичної культури [74, 92, 97, 122, 124].

Зокрема особливе занепокоєння викликає скасування Міністерством освіти і науки України, дії наказу «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента», яким було передбачено навчальні

заняття з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень на першому та другому курсах навчання, в рамках імплементації окремих норм закону України «Про вищу освіту» [61]. Впровадження зазначеного законопроекту дозволило навчальним закладам самостійно формувати навчальні плани, що може призвести до винесення фізичного виховання в рамки позанавчальних дисциплін.

Це суперечить статті 26 п.4 Закону України «Про вищу освіту», де серед завдань вищого навчального закладу передбачено утвердження в учасників освітнього процесу здорового способу життя [61]. Окрім цього, у статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя, фізична культура викладається шляхом проведення обов'язкових занять у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах і здійснюється відповідно до навчальних програм затверджених у встановленому порядку [60, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Таким чином, в Законі України «Про фізичну культуру та спорт» чітко прописано, що фізична культура є обов'язковою навчальною дисципліною у навчальних закладах, зміст, форма, засоби рухової активності та методи проведення занять з фізичної культури визначаються навчальним закладом самостійно з урахуванням місцевих природних умов та інтересів молоді, і найголовніше, що керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів.

Зазначені протиріччя підтверджуються дослідженнями науковців. Так, на думку В.І. Мудріка [125], у сфері фізичної культури зберігаються негативні

явища, які проявляються у розриві між задекларованими цілями і можливостями їх реалізації та превалює намаганнях бажане видавати за дійсне. Однією із причин такої ситуації автор вбачає у тому, що на сучасному етапі економічного розвитку суспільства державні установи, що займаються питаннями фізичного виховання і спорту, не спроможні без додаткових бюджетних асигнувань досягнути недосяжне. Дане припущення підтверджують висновки Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», де зазначено, що «наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури й спорту перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреби населення» [125].

Невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання, чинним нормативним документам відзначає Ю.М. Шкрєбтій, вважаючи, що непослідовність виконання власних рішень колегій, наказів і розпоряджень в питаннях організації фізичного виховання дезорганізовує планування навчального процесу у вищих навчальних закладах України, руйнує відпрацьовану роками систему фізичного виховання і студентського спорту [192].

Однак на нашу думку ефективність сучасного фізичного виховання лімітується не лише суперечливістю нормативно-правового забезпечення галузі та декларативністю багатьох їх положень.

Протягом останніх років теоретиками фізичного виховання накопився значний науковий потенціал педагогічних технологій, методичних рекомендацій, реалізація яких покликана вивести систему фізичного виховання з кризового стану. Проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання, серед яких праці А. І. Драчук, 2001; В. Б. Базильчук, 2004; Н. М. Москаленко, 2009 – 2014; Є. А. Захаріної, 2010 – 2014; Т.В. Івчатової, 2010 – 2013; Т. В. Сичевої, 2012; О. Ф. Баканової, 2013; С. М. Футорного, 2015 та ін. [19, 64, 76, 123, 163].

Впровадженню новітніх технологій в систему організації фізичного виховання, які б сприяли залученню студентської молоді до цінностей фізичної культури, підвищували рівень їх здоров'я та сприяли формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як в межах академічних занять, так і поза ними присвячені праці Н.І. Турчиної, 2008; Д.М. Анікєєва, 2012; Ю.В. Юрчишина, 2012 та ін. [9, 10, 173, 193].

Зокрема Д. М. Анікєєвим [9, 10] був запропонований комплекс організаційно-методичних заходів, який спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів, шляхом підвищення рівня їх рухової активності та формування здорового способу життя. Представлений автором комплекс організаційно-методичних заходів включав: введення вимог щодо досягнення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості відповідно до характеристики спеціальності, як обов'язкової вимоги державної атестації, здійснення моніторингу за діяльністю керівників вищих навчальних закладів щодо створення належних умов для реалізації пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я студентської молоді, розширення теоретичного розділу програми з фізичного виховання, створення і розширення фізкультурно-спортивних клубів на базі вузів для занять популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Автором запропоновано переорієнтувати процес фізичного виховання таким чином, щоб він задовольняв інтереси кожної конкретної особистості, з урахуванням її індивідуальних особливостей, на основі відповідності змісту фізичної активності ритмам вікового розвитку людини й фундаментальним закономірностям цілеспрямованого перетворення її фізичного потенціалу.

Чимало дослідників вважають можливим підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів, за рахунок формування у них стійкої мотивації та ціннісних орієнтацій [3, 6, 23, 159, 169].

Зазначеному питанню присвячені праці Є.А. Захаріної [65, 66], у яких викладено теоретичне обґрунтування комплексу організаційно-педагогічних

заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання, заснованого на поетапному формуванні мотивації до рухової діяльності студентів в умовах освітнього закладу. Запропонований автором комплекс заходів включав: вивчення причин низької ефективності організації процесу фізичного виховання студентів; характеристику умов навчального закладу (матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу); розробку моделі поетапного формування мотивації студентів до рухової активності яка включала, розробку експериментальної програми з фізичного виховання та розробку критеріїв сформованості мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів [66].

О.О. Біліченко [26], у своїх дослідженнях окреслює найбільш значущі фактори, які впливають на формування мотивації до занять руховою активністю студентів: життєві цінності, оцінка зовнішності, смисложиттєві орієнтації, здатність до самоврядування, організаційні основи фізичного виховання у вузі, що мають різну ієрархію в пріоритетах юнаків та дівчат і різну змістовну структуру. Автором також виявлені гендерні особливості здібностей студентів до самоврядування, які проявляються у відмінностях сформованості його етапів та впливають на прояв рухової та соціальної активності юнаків та дівчат [26].

За останні роки в науковій літературі накопичено значний науковий потенціал присвячений питанням здоров'яформування та здоров'язбереження студентів [157, 163, 168, 169, 178]. Зокрема, у дослідженні Т.В. Сичової [163] розроблено та обґрунтовано інноваційні технології зміцнення здоров'я студентської молоді, на основі інтегрального підходу з використанням інтерактивного і диференційованого навчання, що включають формування стійкої потреби в заняттях фізичними вправами, використання різноманітних форм, засобів і методів у процесі занять, особистісно-орієнтований підхід щодо формування теоретичних знань з фізичного виховання.

Дослідження С.М. Футорного [177] присвячені обґрунтуванню концепції формування здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання, яка розроблена з урахуванням основних передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, критеріїв ефективності, а також включає практичну складову у вигляді реалізації моделі формування здорового способу життя, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок професійної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі вищого навчального закладу. Розроблена автором програма формування теоретичних основ здорового способу життя студентів, інтегрувала інтерактивні методи навчання та сучасні інформаційні технології, дозволила розкрити можливості та перспективи якісного та ефективного застосування інноваційних технологій в освітньому процесі студентів, для успішного становлення і розвитку їх здоров'язберігаючої і здоров'яформуючої діяльності [177, 178].

Однак весь арсенал накоплених наукових знань не знаходить відображення в реальних педагогічних умовах. Байдужість як керівництва вищих навчальних закладів, так і самих педагогів до підвищення авторитету фізичного виховання призводить до зниження інтересу і самих студентів, що виявляється у «фіктивних» відвідинах навчальних занять з цього предмету.

На думку О.Ф. Баканової стандартизація фізичного виховання, жорстке слідування програмному матеріалу на заняттях, націленість на планомірне вирішення освітніх завдань, здачу контрольних нормативів з фізичного виховання, неминуче веде до зниження рівня здоров'я, зменшення обсягу рухової активності та падіння інтересу до занять. Причини такої ситуації, як вважає фахівець, можуть критися в соціальній незахищеності викладачів і зниженні іміджу викладача у суспільстві. Вирішення питань забезпечення свого існування значно знизило не лише прагнення та можливості викладачів для професійного вдосконалення і саморозвитку, а й якість роботи [19].

Ще однією з характерних особливостей фізичного виховання є те, що в силу історично сформованих обставин, країна відсунула оздоровчу спрямованість фізичного виховання та масовий спорт на другий план. Згідно з програмно-нормативними документами, які діють у сфері фізичного виховання і спорту заняття у межах академічного часу є пріоритетними для вирішення освітніх завдань (формування знань, умінь, навичок) та підготовки студентів до майбутньої професії (професійно-прикладна фізична підготовка), в той час як оздоровчі завдання виносяться для вирішення у позанавчальний час [75].

Однак, як свідчить практика, позанавчальні та самостійні заняття в повній мірі не реалізують себе на практиці [44, 69, 78]. В першу чергу це пов'язано з недостатністю організаційного, програмно-методичного, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу а також несформованою мотивацією студентів. Про це свідчать дані досліджень, де доводиться, що заняття різними видами рухової активності посідають одне з останніх місць у структурі дозвілленої діяльності студентів [107].

У зв'язку з цим інтеграція між навчальними та позанавчальними формами фізичного виховання все частіше набуває некоректних рис. В багатьох випадках позанавчальні та самостійні заняття ігноруються студентами, в результаті чого нездатні виконувати покладені на них функції [69, 70, 75].

Необхідність пошуку нових шляхів модернізації фізичного виховання у вищій школі обумовили вивчення і узагальнення досвіду фізкультурно-оздоровчого руху в зарубіжних країнах. Так, закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах усе вагомніше значення відводиться позанавчальним формам організації фізичного виховання [14, 15, 70, 209, 218].

Аналіз численних літературних досліджень свідчить [125, 217], що у переважній більшості західноєвропейські університети є автономними, незалежними, демократичними навчальними закладами, які діють за своїми статутними положеннями. Як правило, в західноєвропейських університетах

фізичне виховання і спорт є добровільною справою студентів. Університети створюють належні умови для того, щоб студенти мали можливість задовольняти свої потреби в руховій активності. Існують також різні види заохочення студентів до занять фізичним вдосконаленням і спортом [127].

Так, наприклад у Франції фізичне виховання і спортивна підготовка є обов'язковим предметом у школах і ліцеях, в той час, як в університетах студенти на добровільних засадах мають можливість займатися різними видами рухової активності [126].

Ще у 1999 р., в Іспанії на форумі Міжнародної федерації спорту розглядалося питання впровадження обов'язкових занять з фізичного виховання, а також занять за інтересами із правом вибору, в освітній процес вищої школи. Учасники зазначеного заходу зійшлися на думці, що лише країни з нетрадиційною практикою спорту, і з низьким рівнем освіти впроваджують у систему вищої освіти примусовий спорт та фізичне виховання, та зазначили, що в разі застосування такого підходу студентам необхідно надати широкий вибір у сфері фізкультурної діяльності, щоб задовольнити їхні потреби та інтереси [125]. Проте, на думку учасників форуму, університетам достатньо забезпечити ефективну організацію факультативних занять, для заохочення студентів до систематичної участі у фізкультурній та спортивній діяльності.

У зв'язку з викладеним, значний інтерес становить ставлення фахівців галузі до обов'язкових і факультативних занять з фізичного виховання закордоном. Так, аналіз даних літературних джерел свідчить, що у США більшість керівників вищих навчальних закладів віддають перевагу факультативним, а не обов'язковим заняттям з фізичного виховання [14].

Згідно з дослідженнями R.R. Pate, більшість опитаних викладачів (79,81 %) переконані, що позанавчальні заняття є ефективною формою фізичного виховання. Третина викладачів (32,69 %) вважають доцільним упровадження змішаних форм фізичного виховання. У віддаленому майбутньому, на думку 45,19 % викладачів-експертів, найефективнішою

формою реалізації фізичного виховання будуть обов'язкові заняття. Серед респондентів 21,15 % важливу роль відводять самостійним заняттям, 9,62% – факультативним, 40,38% – змішаній формі [215]. Аналізуючи прояв інтересів студентів до різних форм фізичного виховання, американські фахівці фіксують інтерес студентів до обов'язкових занять у 28 % опитаних, 43 % – до факультативних, 29 % – до самостійних занять [213].

На думку вітчизняних науковців [44, 78, 193] застосування інноваційних форм позаурочних занять у вузах, активізація студентського самоврядування з розвитку спортивно-масової роботи у позанавчальний час, на сьогодні, є перспективним напрямком у вирішенні зазначених проблем у процесі фізичного виховання. Значна кількість фахівців відзначає [37, 75, 94, 167, 173], що особливо гостро постає необхідність впровадження таких форм організації фізичного виховання у навчальних закладах, які б дозволили суттєво збільшити рухову активність студентів без збільшення кількості навчальних годин. У зв'язку з цим, наступні наші дослідження присвячені пошуку резервів для підвищення ефективності позанавчальних занять з фізичного виховання.

1.3 Сучасні підходи щодо організації позанавчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Як вже зазначалось раніше, ефективна організація занять фізкультурної та спортивної спрямованості у позанавчальний час може стати основою для більш успішного засвоєння студентами результатів досягнутих під час академічних занять та виступити в якості протидії негативних наслідків, які виникають в результаті обмеження рухового режиму студентів.

Однак, як доводять дані численних літературних досліджень лише незначна частина студентів залучені до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час [4, 26, 85, 173]. Зокрема результати опитування, проведені О.О. Біліченко свідчать, що додатково у секціях, на

базі вищого навчального закладу, займаються лише 25-30% студентів з яких 19% дівчат та 35% юнаків [26].

За даними Н. Корж низька зацікавленість студентів до позанавчальних занять спостерігається уже на першому курсі та характеризуються тенденцією до зниження протягом усього періоду навчання, за рахунок переходу від обов'язкових до самостійних (і зазвичай нерегульованих) занять на 3-4 курсі навчання. Данні представлені у дослідженнях автора свідчать, що причинами які знижують відвідуваність таких занять є: необхідність постійно носити спортивну форму; застосування одноманітних вправ; низький емоційний фон занять; необхідність проявляти вольові зусилля [101].

Наведені автором результати дають можливість відзначити, що у значної частини студентів не сформовані цінності фізичної культури, спостерігається низька мотивація, а також не усвідомлення значущості таких занять, що є наслідком низької фізкультурної освіченості студентів [101].

Крайнє негативне відношення студентів до позанавчального фізичного виховання обумовлює, поміж науковців, пошук інноваційних підходів до планування та організації таких занять, розробки науково - обґрунтованого програмно-методичного забезпечення, що в сукупності сприятиме підвищенню інтересу студентів [28, 107].

Так, у своїх дослідженнях Н.І. Турчина обґрунтовує підвищення рухової активності студентів шляхом інтеграції навчальних та позанавчальних форм фізичного виховання, в єдиний педагогічний процес. Автор виділяє організаційно-педагогічні блоки, реалізація яких на практиці сприятиме єдності та взаємозв'язку навчального та позанавчального процесів, і самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді [173].

Подібна практика зустрічається і у працях зарубіжних науковців, зокрема Д.В. Козлова, який виділяє декілька компонентів фізичного виховання студентів: освітньо – оздоровчий - комплексні заняття оздоровчої та ігрової спрямованості; лекції, бесіди про здоровий спосіб життя,

необхідності рухової активності; тренінги; робота з рефератами і т.д; спортивно-масовий, до якого входять тематичні валеади, спортивні вечори, клуби оздоровчого бігу, лижної ходьби, вихідного дня і т.д; індивідуально – самотійний, до якого входять ранкова гімнастика, прогулянки, пробіжки, теренкур, самотійні заняття спортом ведення щоденника «Здоров'я і руху » і т.д. [99].

Представлена автором, педагогічна модель підвищення рухової активності студентів у процесі навчання у вузі ґрунтується на засадах, де освітньо - оздоровчий блок реалізується в першій половині дня на навчально-практичних заняттях; спортивно - масовий в другій половині дня за допомогою занять студентів у спортивних секціях, їх участі у спартакіадах і т.д.; індивідуально - самотійний блок реалізується на канікулах та під час екзаменаційних сесії, в домашніх умовах і т.д. Все це в сукупності, на думку автора, динамічно взаємопов'язуватиме та інтегруватиме навчальний та позанавчальний процеси, а також самотійну діяльність студентів, що сприятиме гармонійному розвитку інтелектуальних і фізичних здібностей, підвищенню академічної мобільності в умовах складних навчальних і психофізичних вимог до майбутнього фахівця [99].

Аналіз значного масиву наукових знань, дозволив визначити, що на відміну від урочних форм організації фізичного виховання, де у якості головного напрямку виступає освітня діяльність (формування знань, умінь, навичок) та підготовка студентів до майбутньої професії (професійно прикладна фізична підготовка), позанавчальне фізичне виховання необхідно акцентувати саме на оздоровчій та виховній діяльності, вирішуючи тим самим однойменні завдання [38, 166, 182, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 193].

Зокрема, Ю.В. Юрчишиним [193] була розроблена технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в діяльність поза межами академічного розкладу та обґрунтована необхідність її впровадження. Відмінними рисами запропонованої автором технології є

комплексне врахування принципів проектування педагогічних технологій, фізичного виховання, положень теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя при формуванні змісту теоретико-методичної та практичної підготовки, системи контролю та алгоритму їх реалізації у процесі позанавчальних занять з фізичного виховання. Особливістю, запропонованої спеціалістом технології, є використання сучасних інформаційних технологій. Зокрема, автором встановлено, що впровадження такого підходу забезпечує посилення мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості та підвищення рівня необхідних знань, що позитивно впливає на зростання означеної активності студентів у позанавчальний час та сприяє покращенню окремих показників їх фізичного стану після літніх канікул [193].

На думку В.В. Стадника, оздоровча спрямованість позанавчального фізичного виховання обумовлена науково встановленими закономірностями: взаємозв'язку фізичного стану студентів та їх рівня здоров'я; взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності; прискорення відновлювальних процесів організму за допомогою активного відпочинку [166].

Аналіз даних літературних джерел [108, 110, 137, 157, 193], дозволив визначити принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів, які базуються на:

1. Необхідності активного відпочинку студентів, для яких характерним є висока розумова та інтелектуальна діяльність, яка супроводжується нервово-психічним та емоційним напруженням. Основним шляхом реалізації відпочинку та відновлення при напруженій розумовій діяльності є активне дозвілля, що підтверджують дані багатьох досліджень [48, 52, 70, 110].

2. Необхідності психоемоційного відновлення організму. Реакція організму зазнає значних змін, якщо вона відбувається на фоні значних емоційних переживань. Позитивні емоції, які отримує людина в процесі

занять позитивно впливають на роботоздатність людини та її функціональний стан [137].

3. Необхідності забезпечення належного обсягу рухової активності студентів [4, 9].

В той же час, Г.Б. Хабарова, стверджує, що виховна спрямованість позанавчального фізичного виховання обумовлена вираженим впливом на психологічну та емоційну сферу особистості студента [182]. Автор наголошує на виховній спрямованості позанавчальної роботи у вищому навчальному закладі, пропонуючи наступні форми її організації: масові, групові та індивідуальні. До масових форм виховної роботи зі студентами фахівець відносить: проведення конференцій, зустрічей з вченими, відомими спортсменами, тематичних тижнів, олімпіад з предметів, днів здоров'я, конкурсів, виставок, тощо. Вказані заходи автор пропонує впроваджувати не тільки на рівні кафедри фізичного виховання, але й на зазальноуніверситетському рівні, з залученням студентського активу. До групових форм організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання автор відносить секційні та факультативні заняття, «круглі столи», «дебатні клуби». Групові форми організації занять, як відзначає Г.Б. Хабарова, сприятимуть активному спілкуванню студентів та задоволенню їх комунікативних потреб, що сприятиме розширенню кругозору, формуванню світогляду, загальнолюдських та національних цінностей. Індивідуальні форми організації занять з фізичного виховання передбачають задоволення фізкультурно-оздоровчих потреб кожного окремого студента шляхом тісної співпраці з викладачем. Самостійні заняття з фізичного виховання також входять до індивідуальних форм організації фізичного виховання та формують у студентів розвиток самостійності, ініціативності та відповідальності за своє здоров'я [182].

Враховуючи, що однією з основних причин незадовільного фізичного стану студентів вузів є низька рухова активність, С.Д. Зоріна розглядає форми позанавчального фізичного виховання у відповідності до даного

показника, класифікуючи їх за низькою, середньою і високою руховою активністю [69]. До форм позанавчального фізичного виховання студентів високої рухової активності автор відносять змагання, секційну роботу і туристичні походи. До групи форм позаурочного фізичного виховання середнього рівня рухової активності - спортивні свята і спортивні фестивалі. До форм низької рухової активності - спортивні конкурси та вікторини. В якості критеріїв оцінки участі студентів у позанавчальній фізичному вихованні та для виставлення рейтингу студента з дисципліни «Фізичне виховання» С.Д. Зоріна вважає необхідним враховувати два фактори: ступеня рухової активності позанавчального фізичного виховання (чим вище рухова активність форми занять, тим вище оцінка студентів) та форму участі студентів у тому чи іншому вигляді: учасник заходу, організатор або суддя заходу, уболівальник [69, 70].

Сьогодні, широкої популярності набирає такий напрямок, як спортизація системи фізичного виховання студентів, яка на думку багатьох авторів, представляє собою один з напрямків її модернізації, заснований на свободі вибору студентами виду фізкультурно-спортивної діяльності для навчання і тренування у навчальних і позанавчальних формах, з націленістю на підготовку та участь у змаганнях. Спортивно-орієнтований напрям позанавчального фізичного виховання знаходить своє відображення в працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців [13, 16, 54, 116, 170].

Зокрема, Л.І. Лубишева виділяє організаційно-методичні принципи формування фізичної культури особистості на основі спортизації фізичного виховання [116]. Таку ж думку розділяє ряд авторів [13, 44, 54, 170], серед яких Л.А. Асмолова, яка вважає що спортивно-орієнтоване фізичне виховання є однією з важливих тенденцій розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах та пропонує технологію математичного моделювання відбору та орієнтації студентів в спортивні секції, з використанням кількісного та якісного аналізу, а також математичних моделей дидактичного процесу [13].

В.В. Дорошенко вважає, що такий підхід до організації занять здатен забезпечити особистісно-орієнтований процес та робить спробу перетворення фізичного виховання студентів за варіантом «спортизованого фізичного виховання», ключовими моментами якого вважає: організацію процесу тренування; організацію фізичного виховання на основі виду спорту; надання студенту можливості вибору виду спорту; надання можливості переходу з групи в групу; можливість винесення заняття за рамки обов'язкового навчального розкладу; організацію занять за навчально - тренувальним групам; обов'язкове виконання нормативів тестування фізичної підготовленості студентів [54].

Однак, на нашу думку такий підхід викликає певні протиріччя, які полягають у неможливості залучення до занять студентів, які не виконали нормативів відбору у спортивні секції. В результаті чого група студентів, з низьким рівнем фізичного стану та розвитку рухових якостей залишається позаувагою фахівців. Крім того, для заняття спортивною спрямованістю характерним є відведення значної кількості часу на відпрацювання технічних та тактичних елементів, за рахунок чого значно знижується моторна щільність занять. В той же час, у своїх дослідженнях ряд науковців [39, 46, 108, 175] вважають необхідним підвищувати моторну щільність заняття, що в умовах дефіциту рухової активності сприятиме її підвищенню та покращенню рівня фізичного стану студентів. Підвищення моторної щільності заняття можливе за умов використання групового методу організації занять, який в меншій мірі використовується під час занять різними видами спорту [108].

В той же час, як показують результати численних досліджень [36, 128, 146, 156], використання сучасних фітнес-технологій, неодноразово доводить свою ефективність в процесі фізичного виховання студентів. У даному контексті фітнес технології є багатофункціональними видами оздоровчої фізичної культури, що вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання. Так, на заняттях різними видами фітнесу, формується

позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві та доступні вправи); розширюються знання студентів щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп і їх виконання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес аеробіка, кроссфіт); формуються основи знань студентів щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну і дихальну системи, зниження жирового і збільшення м'язового компонента тіла) [32, 172].

Зокрема, дослідження М.В. Бутенко [36], показують що використання засобів атлетичної гімнастики, зокрема в рамках позанавчальної діяльності студентів, ефективно позначаються на процесі формування культури ЗСЖ особистості та характеризується позитивними змінами певного рівня знань, умінь, навичок та інтелектуальних здібностей, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, соціально-духовних цінностей. На думку фахівця, атлетична гімнастика адекватно відповідає принципам системи фізичного виховання, і є формою спрямованого використання фізичного виховання в режимі вільного часу студентів, направленою на формування здорової, всебічно розвиненої і підготовленої особистості. Автор відзначає, що формування культури ЗСЖ студента в процесі занять атлетичною гімнастикою ґрунтується на принципах і закономірностях побудови всієї педагогічної системи та забезпечується сукупністю психолого-педагогічних умов до яких відносять: здійснення процесу на основі системного підходу та особистісно-орієнтованих розвиваючих технологій, застосування активних методів і форм навчання, структурованість процесу навчання, об'єктивність оцінки кінцевого результату дидактичного процесу, єдність основних системних елементів (інформаційного, інструментального та соціального) [36].

О.В. Трофимова [172] обґрунтовує ефективність застосування фітнес-аеробіки як засобу фізичного виховання студентської молоді. Особливостями таких занять, на думку автора є: аеробне спрямування фізичних вправ, складність їх координаційної структури, груповий характер вправ, виконання

вправ з музичним супроводом. Автором розроблена експериментальна навчальна програма фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, що включає поряд з базовим компонентом змісту фізкультурної освіти варіативний блок, що складається з розділів теоретичної, спеціальної фізичної, хореографічної та технічної підготовки. Методика фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, на думку автора повинна базуватися на використанні специфічних засобів і включати засоби розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей); засоби технічної підготовки (базові аеробні кроки і їх різновиди; високі стрибки; вправи в партері; вправи, що виконуються в положенні стоячи; вправи зі зміною положення тулуба); хореографічної підготовки (базова хореографія, засоби виразності, сполучні руху); а також методи їх застосування та форми організації діяльності [172].

Як свідчать результати досліджень В.В. Білецької [29] сьогодні особливої популярності набувають заняття функціональним тренінгом, зокрема в процесі фізичного виховання студенток, які дозволяють задіяти велику кількість м'язових груп, усвідомлено виконувати фізичні вправи у поєднанні з дихальними та здатні значно підвищити рівень їх фізичної підготовленості. Відзначаючи значну різноманітність вправ функціональної спрямованості, фахівцем були розроблені програми занять, спрямовані на розвиток сили, гнучкості і координаційних здібностей. У процесі занять використовувалося спеціальне обладнання: степ-платформи, Core - платформи, Bosu (гумові напівсфери), слайд-платформи, що дозволило урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм студенток з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Фітнес програми з циклу Mind&Body, до яких відносять заняття за системою Пілатес, різноманітні напрямки фітнес-йоги, каланетику, стрейтчинг, нетрадиційні системи єдиноборств, також широко використовуються у фізичному вихованні студентів. Якпоказують дослідження, проведені в останні роки [20, 156], велике значення для

відновлення, збереження рухливості та гнучкості хребта, мають вправи взяті з системи Пілатес. Зокрема С. К. Рукавішніковою [156] обгрунтовано застосування вправ Пілатесу для корекції функціональних порушень хребта у студенток вузів. Запропонована автором методика використання засобів Пілатесу включала три етапи оздоровчого тренування. На першому етапі, для слабо підготовлених студенток, особлива увага приділялася «побудові тіла», постановці правильного дихання, контролю і зосередженості при виконанні рухів. Головна мета етапу полягає у зміцненні глибоких м'язів і зв'язок хребта. На другому етапі, для середнього рівня підготовлених студенток, особливу увагу автор приділяє збереженню нейтрального положення тіла, зміцненню «центру сили» і концентрації при виконанні рухів. Головна мета етапу - поліпшення опорної і рухової функцій хребта. На третьому етапі, для добре підготовлених студенток, особливу увагу фахівець рекомендує приділяти точності і плавності виконання вправ, а також подальшому розвитку балансу, стабілізації хребта і міжм'язової координації. Головна мета етапу - значне розширення функціональних можливостей хребта [156].

О.В. Мудрієвською [128] обгрунтовано використання гімнастики з елементами хатха-йоги в якості засобу фізичного виховання студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, вдосконаленню гнучкості, витривалості, силових і координаційних здібностей, а також поліпшенню стану психічних процесів - уваги і оперативної пам'яті. Особливостями застосування гімнастики з елементами хатха-йоги, автор виділяє наступні: комплексне застосування в одному занятті дихальних вправ, асан з різних вихідних положень і статодинамічних комплексів гімнастичних вправ; переважне використання потокового способу виконання вправ за рахунок об'єднання асан в статодинамічні комплекси, в яких представлено чергування навантажень статичного і динамічного характеру; узгодження рухових і статичних дій з диханням, що дозволяє студенткам рівномірно і тривало виконувати фізичне навантаження в зоні помірної потужності [128].

Крім того, як показують ґрунтовні наукові дослідження проведені Т.В. Васілістовою, 2011 [37], К.О. Понирко, 2013 [146], В.І. Бочаровою, 2013 [33], впровадження у процес позанавчальної діяльності з фізичного виховання комплексних фітнес програм, які поєднують у собі декілька видів занять, є педагогічно виправданим та досить ефективним.

В рамках проведеного наукового пошуку, нами було встановлено, що практика проведення позанавчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах склалась давно, ще в кінці 20-х років, початку 30-х років минулого століття, коли фізичне виховання було введено в якості обов'язкового предмету та створенні відповідні кафедри. За цей період часу в педагогічній практиці був накопичений значний практичний досвід використання позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи. Так, кожен вищий навчальний заклад щорічно розробляє та затверджує навчальні плани та програми, включаючи у них різноманітні форми організації занять: роботу спортивних секцій, факультативних занять, проведення різноманітних змагань, спартакіад, спортивних свят, вікторин, конкурсів [17, 131]. Однак, системного науково обґрунтованого підходу до планування та побудови позанавчальної діяльності з фізичного виховання, в доступній нам літературі ми не зустріли [17].

В результаті аналізу літературних джерел та практичного досвіду організації фізкультурної діяльності нами було встановлено, що сьогодні все більшої популярності набувають клубні форми організації занять. Праці зарубіжних та вітчизняних науковців, серед яких [14, 66, 70, 115, 142], свідчать про високу їх ефективність, в тому числі і серед студентської молоді. Все це обумовлює необхідність теоретичного дослідження організаційних аспектів діяльності клубних структур на базі вищих навчальних закладів.

1.4 Вітчизняний та зарубіжний досвід організації клубних структур в процесі фізичного виховання студентів

Результати численних праць науковців доводять, що одним із перспективних напрямків організації фізікультурно-оздоровчої роботи зі студентами є клубна система з лінійною структурою управління, орієнтована на багатопрофільну роботу [1, 14, 37, 103, 135, 164]. Світова практика організації клубних форми фізичного виховання свідчить [14, 103], що в багатьох країнах у процесі організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи зі студентами усе більше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

Так, наприклад, у Фінляндії 450 тис. населення (34 %), враховуючи дітей і молодь, є членами різноманітних клубів рекреаційної спрямованості [126, 217, 218]. Модель масового спорту в Бельгії також реалізується через спортивні клуби. У спортивній діяльності студентів у Фінляндії в період двох останніх десятиліть відзначено збільшення відсотка активних членів спортивних клубів [199].

У Естонії, на базі Таллінського технічного університету за відсутності обов'язкових занять з фізичного виховання, був створений сучасний спортивний центр на базі якого організовуються заняття з аеробіки, бадмінтону, настільного та великого тенісу, баскетболу, волейболу та хокею [165]. На базі центру проходять тренування університетських команд з різних видів спорту, а також заняття для всіх бажаючих студентів. Для студентів університету, які навчаються за кошти бюджету та виявили бажання займатися, заняття на базі центру є частиною програмного матеріалу та проводяться безкоштовно, протягом чотирьох семестрів для бакалаврів. Право відвідувати центр на тих самих умовах також мають здобувачі наукового ступеня кандидата та доктора наук. Студентам пропонуються на вибір заняття у тренажерній залі, групові заняття різними видами фітнесу та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс та бадмінтон). Один студент може відвідувати як одне заняття так і декілька. Участь студентів у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності враховується при оцінюванні загальної успішності студентів в процесі навчання у вищому

навчальному закладі. Для кожного студента створюється спеціальний електронний профіль, який прив'язаний до студентського квитка (пред'являється студентом на вході та виході з центру), таким чином керівництво центру має змогу слідкувати та контролювати як часто та які саме заняття відвідує студент, а також скільки часу проводить в приміщенні центру. Для отримання позитивної оцінки за участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, студенти повинні бути присутніми принаймні на 20 навчальних заняттях протягом семестру. Заняття на базі центру проводяться під керівництвом відповідних спеціалістів. Відповідно до вимог враховуються тільки участь у спеціально-організованих заняттях на базі центру, в той же час студенти мають можливість займатися самостійно, для цього спеціалісти центру проводять відповідні консультації, розроблюють програми та інше. Також центр пропонує широкий спектр послуг, в тому числі й фізкультурно-оздоровчих, для різних категорій населення на платній основі [165].

На базі Пермського державного університету спільними зусиллями керівництва навчального закладу та кафедри фізичного виховання була підготовлена програма спортивно-оздоровчої діяльності, котра дозволяла студентам у вільний від навчання час додатково вибрати вид фізкультурної активності, яким вони прагнули займатися, поміж зазначених: аеробіка, аква-аеробіка, бадмінтон, настільний теніс, атлетизм.

Всі заняття в групах спортивного клубу проводились у позанавчальний час, на власних або орендованих спортивних спорудах. Студенти обирали одну із програм навчання та відвідували заняття в зручній для них час. Кількість тренувальних занять в цих групах відповідає або перевищує обсяги обов'язкових навчальних годин, які проводить кафедра в семестр (56-68 год.). Студент може відвідувати, як навчальні заняття згідно розкладу на факультеті, так і групи спортивного клубу. Бажаючим займатись у цих групах необхідно написати заяву про зарахування в члени спортивного клубу і вносити певні кошти щомісячно. Всі кошти, які надходять на рахунок

спортивного клубу, використовуються на проведення спортивно-масової, оздоровчої та спортивної роботи, а також на розвиток матеріально-технічної спортивної бази Пермського державного університету.

Отже, кафедра фізичної культури і спорту та спортивний клуб Пермського державного університету надали можливість студентській молоді відвідувати спортивно-оздоровчі заняття у ВНЗ у позанавчальний час, за окрему платню, які сприяють виконанню ними тижневих обсягів рухової активності і позитивно впливають на стан фізичної підготовленості та здоров'я молоді.

В.Б. Базильчук [16] у своїх дослідженнях обґрунтовує структуру фізичного виховання студентів, що реалізується на базі Технологічного університету Поділля, та складається з кафедри фізичного виховання, фізкультурно-спортивного центру, спортивного клубу, навчального спортивно-оздоровчого комплексу.

Завданнями кафедри фізичного виховання є організація навчальних форм фізичного виховання студентів, позанавчальні форми занять проводяться під керівництвом інших зазначених структурних підрозділів університету. Основною метою діяльності та завданнями ФСЦ є розвиток видів спорту в університеті, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, підготовка висококваліфікованих спортсменів, пропаганда та популяризація різних видів спорту серед студентів. НСОЦ передбачав наявність секцій з усіх видів спорту, які культивуються в рамках клубів з видів спорту СК і ФСЦ. Таких секцій було утворено вісім. Їх відвідування стало можливим для студентів, які не виконали нормативу з виду спорту для відбору у навчальні групи спортивної спрямованості, але хотіли би навчатися в них у подальшому. У позанавчальний та навчальний час студенти мають можливість удосконалити свої якості у одній із секцій і виконати вимоги для зарахування на навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою із виду спорту або стати членами клубів з видів спорту. Секції працювали у тісному взаємозв'язку із

відповідними клубами, забезпечуючи проведення додаткових занять, початкової підготовки, відбору в клуби з видів спорту, команди [16].

Функціонування і розвиток концептуально зміненої системи фізичного виховання у вузі запропонований А.Л. Димовою [52] передбачає подальший розвиток і вдосконалення Центру фізичної культури та здоров'я який базується на інтеграції традиційних та інноваційних організаційних структур вузу. Центр фізичної культури та здоров'я у вузі - це структурний підрозділ, що включає в себе в якості складових кафедру фізичного виховання, оздоровчо-фізкультурний центр, наукові лабораторії, кабінети здоров'я. Оздоровчо-фізкультурний центр об'єднує модулі (кабінети, зали, класи), в яких проводяться практичні заняття з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій, спортивних та реабілітаційних програм, контрольні заняття, медичне обстеження, тестування фізичного та психофізіологічного стану студентів, співробітників вузу і членів їх сімей, а також масові фізкультурно-оздоровчі, оздоровчо-профілактичні, спортивні, культурні та освітні заходи. Виходячи із закладених в нього функцій, оздоровчо-фізкультурний центр включає два відділення: оздоровчо-фізкультурне та діагностичне. До складу оздоровчо-фізкультурного відділення центру входять наступні модулі: зона тренінгу (гімнастичний та тренажерний зали); зона оздоровчого процесу (кабінети гідротермопроцедур та оздоровчих процедур); технічна зона (роздягальня і зона реєстрації). У діагностичному відділенні оздоровчо-фізкультурний центр для студентів навчальних відділень на базі кабінету проводять тестування фізичного та психофізіологічного стану студентів, за навчальним розкладом проводиться педагогічне тестування (здача контрольних тестів), тестування РФС і медичне обстеження [52].

Н.М. Ахтемзянова пропонує концепцію інтеграції загальної та додаткової освіти на основі організації діяльності спортивного клубу, основною ідеєю якої є те, що спортивний клуб повинен стати такою структурою структурною одиницею навчального закладу, під егідою якої

розгортається вся фізкультурно-спортивна, оздоровча та інші види робіт, спрямованих на оздоровлення студентів, формування у них активної позиції по відношенню до вибудовування власного здорового стилю життя. Автор висуває припущення, що дана концепція буде максимально ефективною при розробці моделі діяльності спортивного клубу, що враховує інтереси і потреби тих, що займаються у фізкультурно-спортивної діяльності та визначені і аргументації організаційно-методичних основ діяльності спортивного клубу в умовах спортизації навчального закладу [15].

С.Г. Пішун висловлює думку, що організація діяльності студентського клубу сприятиме формуванню культури дозвіллевої діяльності студентів. На думку автора, позанавчальна діяльність у клубах за інтересами, в гуртках, дають можливість студенту реалізувати себе не уявно, а реально, оскільки передбачає в рамках цієї діяльності певні завдання, вирішуючи, як молоді люди активізують творчий пошук, стимулюють самостійність і взагалі підвищують свою майстерність в тому чи іншому виді дозвіллевої діяльності [141, 142].

Проблемою пошуку ефективної реалізації клубної форми організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі присвячені праці С. В. Каролінської. Автором обґрунтована концепція клубної форми організації позанавчальної діяльності студентів, в основу якої покладене максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих та спортивних інтересів студентів, рівень їхнього фізичного стану, попередній досвід фізкультурно-оздоровчої практики та наявна матеріально-технічна база. Така форма організації занять дозволяє диференційовано враховувати інтереси студентів, що займаються спортом, вести консультаційну роботу з ними, здійснювати педагогічну діяльність з урахуванням цих інтересів [103].

На підставі аналізу практичного досвіду автором було виділено найбільш ефективні умови клубної форми організації занять:

- орієнтація на інтереси членів клубу, надання широких можливостей вибору видів рухової активності;

- орієнтація на змагальну діяльність, що стимулює до участі у змаганнях місцевого рівня;
- орієнтація на здоровий спосіб життя: передбачає зручнішу форму участі студентів у змагальній діяльності порівняно з індивідуальними заняттями, що у свою чергу впливає на мотивацію до занять;
- орієнтація на добровільну роботу з фізичного виховання з іншими студентами, як керівника занять на громадських засадах.

У цілому клубна форма організації занять, запропонована та впроваджена в навчальний процес С.В. Королінською, передбачала такі компоненти: організацію учасників програми; оцінку потреб; визначення пріоритетів; багаторівневе, багатофакторне втручання; оцінку процесу; оцінку результату [101].

1.5 Характерні особливості клубних форм організації фізичного виховання студентів

Основною рисою клубної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення обраних видів діяльності зумовлене власне їх змістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності [131, 164, 183]. Одна з цілей навчання людини - надати йому можливість отримати позитивний досвід участі в найрізноманітніших видах діяльності.

Численні дані літературних досліджень свідчать, що педагогічно виправданою та досить ефективною є організаційна модель фізкультурної діяльності, яка не ставить перед студентами конкретних завдань, а надає широкі можливості, через засоби фізичного виховання, для людського спілкування, відходу від життєвих проблем і, в кінцевому підсумку, поліпшення здоров'я [125, 127, 198, 215].

У цих умовах клубна робота в галузі фізичного виховання та здорового способу життя набуває особливого значення, оскільки поєднує в собі традиційне ціннісне ставлення до фізичної культури з сучасними ресурсами,

технологіями та інструментами соціалізації студентів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність впровадження нових форм клубної роботи в процес фізичного виховання студентів.

Аналіз та узагальнення досвіду діяльності спортивних клубів в Україні та закордоном свідчить, що серед факторів які впливають на ефективність діяльності спортивних клубів виділяють наступні: наявність привабливих видів і форм фізкультурної роботи зі студентами, в рамках діяльності клубів; культивування моди на спорт і здоровий спосіб життя керівництвом клубу, педагогічним колективом, керівництвом ВНЗ; стимулювання різнобічного неформального досвіду спілкування викладачів і студентів як рівних учасників життєдіяльності клубу; інтеграція дій спортсменів-професіоналів, тренерів, викладачів кафедри фізичного виховання, медичного персоналу, профспілкового комітету, адміністрації ВНЗ в роботі спортивного клубу; забезпечення позиції студента в клубі як рівноправного, компетентного і відповідального учасника, який вносить свій внесок у розвиток клубу, незалежно від індивідуальних фізичних здібностей і спортивних досягнень [14, 17, 131, 183].

Невідомою частиною процесу соціалізації студентської молоді, в тому числі, в рамках клубної діяльності – є гуманізація та демократизація процесу навчання. На думку провідних науковців [159, 168, 213], сьогодні має превалювати антропоцентричний напрям фізичного виховання, з акцентом на ціннісний аспект діяльності, а вся система навчання повинна бути перебудована на основі принципів гуманістичної педагогіки, серед яких посилення уваги до особистості кожного студента, як до найвищої соціальної цінності, перетворення студента з об'єкта соціально-педагогічного впливу на суб'єкт активної творчої діяльності, на основі розвитку внутрішніх мотивів самовдосконалення, демократизація в стосунках викладачів і студентів [173].

Важливим аспектом процесу гуманізації освіти є організація навчального процесу на основі суб'єкт-суб'єктного підходу, що сприяє формуванню у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури

особистості, в процесі навчання у вищій школі [23, 189]. Впровадження даної концепції в рамки академічних занять або діяльність спортивного клубу є неможливим, оскільки процес навчання у вузі передбачає наявність субординації та використання імперативного методу навчання.

Дані літературних досліджень підтверджують [159], що в ідеології фізичного виховання повинна домінувати концепція функціонального призначення, яка ефективно реалізується при вільній схемі управління і передбачає перехід від прямого педагогічного управління на початкових етапах навчання, до опосередкованого - на старших курсах, а від нього, до самоуправління. Однак, реалізація даної концепції вимагає високого ступеня свідомості студентів, що є можливим через формування досвіду фізкультурної діяльності. Причому, така діяльність для студентів повинна бути не тільки цікавою, але й результати цієї діяльності повинні бути значимими для них, що в свою чергу сприятиме нагромадженню досвіду соціальної поведінки і розвитку якостей, необхідних для систематичної участі у фізкультурній діяльності в рамках навчальних та позанавчальних форм, а також після закінчення навчання у вищій школі.

Результати наукових досліджень свідчать [19, 30, 117], що більшістю навчальних закладів сьогодні культивується лише певне коло видів фізкультурної діяльності, які часто не відповідають інтересам студентів, що йде в розріз з думками провідних науковців галузі [91, 107, 123], які наголошують на необхідності надання студентам можливості вільного самовизначення, видів рухової активності, засобів і форм навчання відповідно до їх уподобань та інтересів.

Однак, визначення за особистістю права на вільний вибір виду фізкультурної діяльності, з урахуванням індивідуальних інтересів, поєднується з необхідністю враховувати реальні умови функціонування всієї системи фізичного виховання. Нажаль, недостатня кваліфікація педагогів, низький рівень матеріально-технічного забезпечення не дозволяють в повній

мірі використовувати широкий спектр засобів фізичного виховання, в умовах навчального закладу.

Узагальнюючи вищевикладене, слід зазначити, що форми роботи зі студентами в контексті клубної діяльності дозволяють враховувати соціально-психологічні особливості студентів, сприяти реалізації студентами своїх пізнавальних інтересів в галузі збереження і зміцнення здоров'я, формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Таким чином, можна констатувати наявність наукової проблеми, що полягає в недостатньому методологічному, і особливо технологічному, розроблені питань клубної організації фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.

Висновки до розділу 1

Вивчення значного масиву наукових знань дозволяє стверджувати, що сьогодні існує нагальна проблема, що стосується зниження рівня здоров'я студентської молоді, в процесі навчання у вищому навчальному закладі. Необхідність популяризації фізичної культури і спорту серед студентської молоді обумовлена соціальним замовленням суспільства на всебічно розвинену, гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідну фізкультурну освіту.

У даному розділі узагальнено підходи щодо дослідження проблеми удосконалення ефективності процесу фізичного виховання, в рамках навчальних та позанавчальних форм організації занять. Проведене дослідження дозволило визначити значні резерви для активізації позанавчальної діяльності студентів, зокрема засобами фізичного виховання. Традиційні педагогічні технології, які використовуються при організації позанавчальної діяльності, як правило, не вирішують, у повному обсязі, проблем оптимізації фізичної підготовленості, функціонального стану та формування потреби до систематичних занять фізичними вправами. Тому гостро постає проблема використання нових, нетрадиційних підходів, які

дозволять підвищити ефективність такої діяльності.

Результати проведеного теоретичного дослідження дають можливість намітити напрямки позанавчальної діяльності студентської молоді, визначити їх сутність, зміст, критерії та шляхи ефективності в процесі навчання. Зокрема, численні дослідження свідчать, що клубні форми організації занять є надзвичайно актуальними та підтверджують свою ефективність при організації фізичного виховання закордоном. Водночас, аналіз вітчизняних наукових досліджень свідчить про те, що проблема організації діяльності спортивних клубів та інших навчально-оздоровчих структур університету, на базі вищих навчальних закладів, як у теоретичному, так і в практичному аспектах досліджена недостатньо. Зокрема, ґрунтовно не проаналізовані структура і зміст, форми, методи, педагогічні умови технології організації діяльності таких структур в процесі фізичного виховання студентської молоді. Результати досліджень, отриманих у даному розділі відображені у авторських наукових публікаціях автора [83, 86].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

В даному розділі нашої дисертаційної роботи представлені наступні методи дослідження, відповідно до мети та завдань дослідження, його об'єкту і предмету, а також обґрунтовано доцільність використання представлених методів, описана організація і контингент учасників дослідження:

1. Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури та документальних матеріалів;
2. Компаративний метод;
3. Системно-структурний аналіз;
4. Моделювання;
5. Соціологічні методи дослідження;
6. Педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент);
7. Експертне оцінювання;
8. Методи визначення рівня здоров'я;
9. Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури та документальних матеріалів

Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет проводили з метою вивчення проблеми, визначення мети і завдань дослідження, актуальності та новизни обраного наукового напрямку. Розгляд існуючих наукових даних, поглядів, підходів проводили з метою детального вивчення законодавчих та програмно-нормативних та теоретико-методичних основ фізичного виховання студентської молоді в вищих навчальних закладах, визначення

основних шляхів підвищення ефективності системи фізичного виховання вищих навчальних закладах, як основи формування стійкої мотивації та покращення рівня здоров'я студентів.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що в зарубіжній та вітчизняній літературі накопичено значний досвід з питань організації фізичного виховання студентської молоді. Визначено роль рухової активності, уточнено структуру фізичного виховання студентів, запропоновано тести і системи для оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного стану молоді. Нами було проаналізовано великий масив наукових праць, що стосуються наповнення змісту, впровадження педагогічних технологій, організаційно-методичного та програмного забезпечення позанавчальних занять. Особлива увага приділялась діяльності клубних структур, на базі вищих навчальних закладів, які продемонстрували високу ефективність закріплену у досвіді таких зарубіжних країн як США, Фінляндії, Естонії, Росії. Аналіз іноземних літературних джерел дав підстави визначити основні шляхи впровадження закордонного досвіду організації позанавчальних занять в вітчизняну освітню практику в умовах вищих навчальних закладів.

Загалом за темою дисертаційного дослідження було проаналізовано 222 літературних джерела (з них 26 опублікованих в зарубіжних виданнях), до складу яких входили монографії, підручники, статті в науково-методичних та науково-практичних періодичних видань, публікації у збірках матеріалів наукових конференцій. Особлива увага приділялась аналізу публікацій у фахових виданнях галузі фізичного виховання і спорту. Для вивчення літератури використовувалися фонди бібліотеки Національного університету фізичного виховання і спорту України, Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського, інформаційної мережі Internet.

Результати аналізу літературних джерел дозволили визначити проблемне поле, що стосується необхідності активізації позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання, що в свою чергу визначило

завдання дослідження та шляхи їх вирішення.

2.1.2 Компаративний метод

Компаративний метод (метод порівняння та зіставлення) було застосовано з метою визначення та порівняльної оцінки ключових аспектів забезпечення позанавчальної діяльності з фізичного виховання студентів, досвіду організації клубних структур на базі вищих навчальних закладів у різних країнах, маючи на увазі адаптацію отриманих результатів до умов України. Даний метод використовувався з метою порівняння особливостей соціально-педагогічних аспектів діяльності навчально-оздоровчих комплексів в Україні та за її межами, встановлення відмінностей та подібності, визначення зарубіжного досвіду.

Використання методу порівняння та зіставлення в дисертаційному дослідженні відповідало основним вимогам до нього:

- а) порівнювалися явища подібні між собою;
- б) порівняння здійснювалось за найсуттєвішими рисами такими як: організаційна структура управління діяльністю клубних структур на базі вищих навчальних закладів.

2.1.3 Системно-структурний аналіз

Системно-структурний аналіз – метод наукового пізнання, що полягає у вивченні об'єкта як цілісної множини елементів у сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто розгляд об'єкта як системи. Кожна система є сукупністю взаємопов'язаних елементів, які взаємодіють між собою з метою досягнення певних цілей. Будь-яка система є складовою іншої, а окремі елементи її можна розглядати як самостійні системи.

Системно-структурний аналіз заснований на принципі системного підходу, що складається з декількох етапів: уточнення того, який науковий феномен береться для аналізу як ціле; виявлення можливо більшого числа елементів цілого; групування елементів у необхідне і достатнє число підструктур з узгодженням їх з наявними науковими теоріями; установа

різних зв'язків і відносин між елементами, підструктурами і цілим.

Системний аналіз передбачає:

1. Розглядання об'єкта діяльності як системи, тобто багатьох взаємодіючих елементів.
2. Визначення складу структури та організації елементів і частин системи, виявлення провідних взаємодій між ними.
3. Виявлення зовнішніх зв'язків системи, виділення серед них головних.
4. Визначення функцій системи та її значення серед інших систем.
5. Аналіз діалектики структури та функції системи.
6. Виявлення на цій основі закономірностей і тенденцій розвитку системи.

Структурний аналіз як предметний аспект системного дослідження використовувався для визначення компонентів (підсистем) і характеру їх взаємозв'язку.

Цінність системного підходу полягає в тому, що розгляд категорій системного аналізу створює основу для логічного й послідовного підходу до проблеми прийняття рішень. Ефективність рішення проблем за допомогою системного аналізу визначається структурою розв'язуваних проблем. У нашому випадку об'єктом системно – структурного аналізу є організація та здійснення процесу позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання. Вивчення діяльності навчально-оздоровчих комплексів та інших структур клубної форми організації на базі вищих навчальних закладів, як складових елементів системи, соціально-педагогічних передумов їх впровадження, системи взаємодії з іншими структурними підрозділами вишу, які забезпечують фізкультурно-оздоровчу діяльність, обумовило необхідність застосування системного аналізу.

Метод системного аналізу дозволив забезпечити поглиблений аналіз наукових підходів, щодо забезпечення позанавчальної діяльності студентів, виявити лімітуючі чинники що знижують ефективність її організації, охарактеризувати можливі шляхи напрямки активізації.

2.1.4 Моделювання

В останні роки в системі управління фізичним вихованням студентів все більшого поширення набуває моделювання різних сторін навчальної діяльності. Показники, отримані при моделюванні, дозволяють більш правильно і на високому організаційно-методичному рівні визначити напрямок і зміст фізкультурної діяльності, підвищити ефективність роботи щодо покращення стану здоров'я студентів, їх фізичного розвитку та залучення до здорового способу життя [8].

Модель нами розглядається як аналог об'єкта, що відтворює за певних умов властивості оригіналу, які цікавлять дослідника. Методом моделювання описуються структура об'єкта, процес його функціонування та розвитку. У даному дисертаційному дослідженні представлена модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів, у процесі фізичного виховання студентської молоді.

2.1.5 Соціологічні методи дослідження

Соціологічне опитування використовувалося для отримання інформації з окремих проблем досліджень та з метою доповнення даних, отриманих при аналізі літературних та документальних джерел. В даній дисертаційній роботі опитування проводилось з метою оцінки ефективності діючої системи фізичного виховання. Для проведення опитування нами були обрані і використані такі види:

- інтерв'ю - метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему питань, усно задаються дослідником;

- анкетування - метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань анкети. За обсягом генеральної сукупності анкетування носило вибіркового та випадкового характеру, за способом спілкування носило особистий (очний) характер, за процедурою було як груповим, так і індивідуальним;

- тестування - один із методів педагогічного діагностування, науково обґрунтована форма процесу вимірювання знань, що базується на застосуванні педагогічних тестів.

В анкеті містилися напівзакриті запитання, що дозволило респондентам, як вибирати з поміж представлених варіантів відповідей, так і висловити свою власні точку зору на те чи інше запитання. Також в анкеті були присутні непрямі, прямі і контрольні запитання, що стосуються фактів та мотивів студентів.

В опитуванні брали участь студенти 1-го та 2-го курсів (n=161), які навчаються у Національній академії державної податкової служби України. Нами була розроблено 4 авторські анкети, які складалася з 3 частин: вступної, основної та демографічної. Початок опитування, як правило, носив характер бесіди, де роз'яснювалися цілі і завдання дослідження, а так само спосіб заповнення анкет. Це дозволило краще ознайомитися з особливостями респондентів і адаптувати до них програму основного опитування, що поєднує інтерв'ю та анкетування.

Запитання анкети № 1 «Мотивація студентів» (Додаток А) були направлені на виявлення обсягу та характеру проведення студентами вільного часу, їх пріоритетних видів зайнятості на дозвіллі, фізкультурних потреб та інтересів, особливостей мотивації, рівня залученості до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час, як на базі навчального закладу, так і поза його межами.

Запитання анкети № 2 «Тестування теоретичної підготовленості студентів з фізичного виховання» (Додаток Б) були направлені на виявлення та оцінку реального рівня знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання». Запитання даної анкети були представлені у вигляді тестових завдань та включали 4 варіанти відповідей, з поміж яких 1 правильний. Розроблені нами тестові завдання базувались на основі обов'язкового мінімуму освітніх програм з фізичного виховання студентів. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання, що стосувалися:

- ✓ основних понять теорії фізичного виховання;
- ✓ методики оцінки основних антропометричних, функціональних показників, визначення рівня здоров'я та фізичного стану людини;
- ✓ шляхів збереження і зміцнення здоров'я людини, здорового способу життя;
- ✓ загальних основ навчання фізичним вправам;
- ✓ методики вдосконалення фізичних якостей;
- ✓ контролю за фізичним станом людини в процесі занять фізичними вправами;
- ✓ організації самостійних занять різними видами рухової активності.

Оцінка тестових завдань проводилася за п'ятибальною шкалою, відповідно до кредитно-модульної системи:

- 1 бал – менше 59 % правильних відповідей – знання відсутні;
- 2 бали – від 60% до 68% правильних відповідей – знання часткові;
- 3 бали – від 69% до 74% правильних відповідей – неповні знання;
- 4 бали – від 75% до 81% правильних відповідей – достатні знання;
- 5 балів – більше 82% правильних відповідей – повні знання.

З метою отримання якісної оцінки ставлення студентів до діючої системи фізичного виховання, зокрема в рамках позанавчальної діяльності, нами була розроблена анкета № 3 «Відношення студентів до організації позанавчальної діяльності з фізично виховання» (Додаток В). Анкетування проводилось з метою визначення причин, що перешкоджають ефективній організації фізичного виховання студентів, найбільш дієвого наповнення позанавчальних занять з фізичного виховання та відношення студентів до організаційних та методичних аспектів проведення таких занять.

Кожне питання анкети представляло собою позитивне і негативне твердження, яке стосувалося певного аспекту організації навчальних та позанавчальних занять у їхньому навчальному закладі. Відповіді на питання вибиралися зі значень 1, 2, 3, 4, 5, що відображало інтенсивність думки

респондента. Вибір одиниці означає повну згоду з позитивною оцінкою, вибір п'ятірки - повну згоду з негативною оцінкою. Проміжна оцінка могла бути обрана з цифр 2, 3, 4. Трійка позначає нейтральне ставлення до розглянутого аспекту. На основі отриманих даних розраховувалось середнє арифметичне значення та стандартне відхилення, за кожною позицією з урахуванням вкладу кожного з варіантів відповіді.

Анкета № 4 «Здоровий спосіб життя студента» (Додаток Г) - спрямована на виявлення особливостей способу життя студентів, а також стану здоров'я досліджуваного контингенту. Анкета складалася з ряду питань, що стосувалися питань складових здорового способу життя студентів, таких як особливості студентського праці, харчування, добового режиму, особистої гігієни, загартовування, психогігієни, шкідливих звичок, дієздатності, а також раціональної рухової активності, визначення думки студентів про якість їхнього життя, стан здоров'я.

2.1.6 Педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент)

Педагогічні методи досліджень включали педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі нашого дослідження як засіб орієнтації та ознайомлення з досліджуваними явищами. При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Даний метод використовувався при аналізі матеріалів, отриманих в результаті багаторічних спостережень за процесом організації позанавчальних занять з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, в тому числі і в рамках діяльності спортивних клубів та інших клубних структур навчального закладу, що забезпечують фізкультурно-оздоровчу діяльність. Дані, отримані методом «невключеного спостереження», доповнювалися результатами досліджень, отриманими за допомогою методу «інтерв'ю», який проводився в умовах відвертого

спілкування з викладачами та студентами вищих навчальних закладів. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використанні в процесі розробки моделі, організаційно - методичних засад діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів.

Педагогічні експерименти проводилися у вигляді констатуючого і перетворювального. У констатуючому експерименті прийняло участь 161 студент (80 чоловічої і 81 жіночої статі), які навчалися на I-IV курсах Національного університету державної податкової служби України. Дослідження проводилися з метою отримання первинної інформації щодо мотиваційної сфери студентів їх фізкультурних потреб та інтересів, структури, обсягу та змістовного наповнення вільного часу, рівня теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання». Був проведений аналіз дотримання студентами здорового способу життя, стану здоров'я, рівня захворюваності. Визначена ступінь залученості студентів до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час, обсяг їх рухової активності, а також їх відношення до організаційних аспектів проведення таких занять. Проведений експеримент дозволив судити про ефективність діючої системи фізичного виховання, в тому числі і в рамках поза навчальної діяльності.

Перетворювальний експеримент проводився з метою оцінки ефективності розробленої моделі та організаційно-методичного забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів. Тривалість перетворювального експерименту склала один навчальний рік. До впровадження наукової розробки студенти займалися за традиційною програмою організації позанавчальних занять з фізичного виховання, розробленою на базі Університету державної фіскальної служби України, яка включали секційні та факультативні заняття різними видами рухової активності. Після впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів робота зі студентами проводилась у наступних напрямках: організація занять оздоровчої спрямованості з використанням сучасних фітнес програм, освітня та пропагандистська діяльність: інформаційна (через

- засоби масової інформації, бесіди, лекції, збори, педагогічні ради, поїздки в інші регіони); методична (через семінари, конференції, консилиуми, інформаційні повідомлення на кожному з занять); фізкультурно-масова (за рахунок проведення фізкультурно-масових заходів, днів здоров'я, квестів, вікторин, як на місцевому, так і на регіональному рівні), теоретична. Наприкінці експерименту оцінювалися наступні показники: рівень здоров'я студентів, рівень їх теоретичних знань, ступінь залучення до рухової активності у позанавчальний час, мотивація студентів.

2.1.7 Експертне оцінювання

Експертиза або метод експертних оцінок дозволяє за допомогою спеціально вибраної шкали провести необхідні вимірювання суб'єктивних оцінок фахівців-експертів (вимірювання якісних показників за допомогою кількісних оцінок).

У нашій роботі експертиза проводилася у вигляді опитування та анкетування групи експертів, що складається з 40 осіб, серед яких: викладачі фізичного виховання вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю – 31 чоловік (з яких, 14 – мають ступінь кандидата наук та 3 – доктора наук з фізичного виховання та спорту); провідні науковці галузі - 9 чоловік (з яких, 7 – мають ступінь кандидата наук та 2 – доктора наук з фізичного виховання та спорту).

Респондентам було запропоновано відповісти на запитання анкети, які умовно можна розділити на дві частини. Перша частина запитань анкети була спрямована на пошук раціональних шляхів оптимізації позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання в сучасних умовах вищої освіти, зниження дефіциту рухової активності студентської молоді, підвищення мотивації студентів та інтересу студентів. Друга частина анкети включала запитання які стосувалися визначення можливості та доцільності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання, його змісту, спрямованості, та

деяких організаційно-методичних та соціально-педагогічних умов забезпечення їх діяльності. Встановлені причини низької ефективності організації та залучення студентів до систематичних занять у позанавчальний час.

Розроблений нами анкетний лист, містив запитання закритого типу, для визначення респондентами актуальних проблем через ранжування запропонованих варіантів відповідей. Для обробки результатів був використаний метод переваги (ранжування), коли експерти розставляють оцінювані об'єкти за рангами в порядку погіршення їх значимості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначається кількістю набраних ним балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більш значущим є даний об'єкт).

Ступінь узгодженості думок опитуваних експертів перевірялася за допомогою обчислення коефіцієнта конкордації.

Методика групової експертизи включала в себе: формулювання завдань, відбір та комплектування групи експертів, складання плану експертизи, проведення опитування експертів, аналіз та обробку отриманої інформації.

Алгоритм роботи з експертного оцінювання у методі переваги:

- 1.Зробити таблицю експертизи для використання методу переваги.
2. Розрахувати коефіцієнт конкордації узгодженості думок експертів за формулою 2.1:

(2.1)

$$W_p = \frac{12 \cdot S}{m^2(n^3 - n)},$$

де, S - це сума квадратів відхилень сум рангів, приписаних кожному об'єкту оцінки, від середнього значення рангу і розраховується за формулою 2.2:

(2.2)

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m R_{ij} - \frac{m(n+1)}{2} \right)^2,$$

m - кількість експертів; n - кількість об'єктів оцінювання

\bar{x} - середнє арифметичне; R_{ij} - ранг j -го об'єкта, який присвоєний йому i -им експертом.

Зробити висновок про якість експертизи залежно від ступеня погодженості думок експертів. Коефіцієнт конкордації лежить у межах від 0 (при відсутності погодженості) до 1 (при повній єдності експертів). Коефіцієнт конкордації змінюється в діапазоні $0 < W < 1$: при $W=0$ погодженість оцінок різних експертів відсутня, а при $W=1$ погодженість думок експертів повна.

Висновок про якість експертизи ми робили за таким правилом:

якщо $W \geq W_{zp}$ — експертиза відбулася, думки експертів узгоджені;

якщо $W < W_{zp}$ — експертиза не відбулася, думки експертів не узгоджені

($W_{zp} = 0,7$).

Перевірка значущості коефіцієнту конкордації визначалася з використанням критерію Пірсона та розраховувалась за формулою 2.3:

(2.3)

$$X_p^2 = \frac{\sum_{j=1}^n d_j^2}{\frac{1}{12} \left[mn(n+1) - \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^m T_i \right]};$$

Отримані величини X_p^2 порівнювали з табличними значеннями X_{kp}^2 .

Якщо, $X_p^2 > X_{kp}^2$ (при числі ступенів вільності $n-1$), то коефіцієнт конкордації

W вважали значущим.

2.1.8 Методи визначення рівня здоров'я

Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за методикою Г.Л. Апанасенко [11, 12], (табл. 2.1, 2.2) з визначенням наступних параметрів: індекс маси тіла (ІМТ), силового індексу (СІ), життєвого індексу (ЖІ),

індексу Рорбінсона (формули 2.4, 2.5, 2.6, 2.7), час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с.

ІМТ визначали:

$$ІМТ = \frac{\text{маса тіла, кг}}{\text{довжина тіла, м}^2}, \text{ кг} \times \text{м}^{-2}, \quad (2.4)$$

СІ (%):

$$СІ = \frac{\text{динамометрія кисті, кг}}{\text{маса тіла, кг}} \times 100 \% \quad (2.5)$$

ЖІ визначали:

$$ЖІ = \frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{маса тіла, кг}}, \text{ мл} \times \text{кг}^{-1}, \quad (2.6)$$

ІР визначали:

$$ІР = \frac{\text{ЧСС}_{\text{сп.}} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}}{100}, \text{ у.о.} \quad (2.7)$$

Таблиця 2.1.

**Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (чоловіки)
(за Г.Л. Апанасенко, 2011)**

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
ІМТ, кг/м ²	≤18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	≥28,1
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(-1)	(-2)
Життєвий індекс, мл/кг	≤50	51-55	56-60	61-65	≥66
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤60	61-65	66-70	71-80	≥81
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона, у.о.	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	≤59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (жінки)
(за Г. Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	низький	нижче середнього	середній	вище за середнього	високий
ІМТ, кг/м ²	≤16,9	17,0-18,0	18,1-23,8	23,9-26,0	≥26,1
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(1)	(-2)
Життєвий індекс, мл/кг	≤40	41-45	46-50	51-56	56
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤40	41-50	51-55	56-60	≥61
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона, у.о.	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	≤59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

Для оцінки фізичної працездатності використовували функціональну пробу Руф'є. Метод засновано на обліку величини ЧСС (уд.хв.), зареєстрованою на різних етапах відновлення після стандартного навантаження. З цією метою виконувалося 30 присідань за 45 секунд. Частоту серцевих скорочень визначали після 5 хвилин відпочинку в положенні лежачи за 15 с до навантаження та в перші і останні 15 с 1-ї хвилини відновлення.

Індекс Руф'є (ІР) за формулою 2.8:

$$ІР = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}, \text{ ум. од.} \quad (2.8)$$

де ЧСС₁ – ЧСС у стані спокою за 15 сек;

ЧСС₂ – ЧСС за перші 15 сек першої хвилини відновлення;

ЧСС₃ – ЧСС за останні 15 сек першої хвилини відновлення.

Оцінка показників захворюваності проводилася на основі

викопіювання з медичних карток. Аналіз медичних карток проводився з метою визначення наявності захворювань студентів, на основі яких відбувається їх розділ на відповідні групи здоров'я.

Визначали наступні показники:

- кількість захворювань за навчальний рік;
- кількість днів, пропущених через хворобу;
- клас захворюваності (за класифікацією ВООЗ);
- рівень патології.

Оцінювались захворювання по кожному конкретному класу захворювань по нозологічній схемі запропонованою Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

2.1.9 Методи математичної статистики

Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою пакета "Statistica 6.0" (StatSoft, США) та електронних таблиць "Excel 2000" (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин. Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням таких статистичних методів: методів описової статистики, методу середніх величин, вибіркового методу.

Були отримані значення:

- Середнє значення вибірки (\bar{x});
- Стандартне відхилення (S);
- Помилка репрезентативності (m).

Для перевірки вибірки на нормальність розподілу використовували критерій Шапіро – Вілка. Для визначення достовірності відмінностей між вибірками використовували рівень надійності $P = 95\%$ (рівень значущості 0,05). Критерій Стьюдента використовували для порівняння середніх величин вибірок, що відповідали нормальному розподілу.

Дані, отримані в результаті анкетування, оброблені статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення

аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для розрахунку використовується формула 2.9:

(2.9)

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\%$$

де, $P_{\%}$ - показник відносної частки;

m - число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;

n - кількість вибірки [49, 129].

2.2 Організація дослідження

Дане дослідження проводилось на базі Університету державної фіскальної служби України протягом 2012-2016 рр. і охоплювало три етапи науково-педагогічного пошуку. Педагогічний експеримент проводився у двох видах (констатуючий і перетворювальний). В констатуючому експерименті прийняло участь 161 студент (73 чоловічої і 88 жіночої статі), які навчалися на I–IV курсах Університету державної фіскальної служби України. Досліджувались показники рівня фізичного здоров'я, мотиваційні фактори, відношення студентів та ступінь їх залучення до позанавчальних занять з фізичного виховання, за якими визначалась ефективність таких занять та розроблялась структура формуючого експерименту.

Перетворювальний експеримент проводився зі студентами III - IV курсів навчання, у кількості 80 осіб. Метою експерименту було визначення ефективності впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

Дослідження проводилось у період з 2012 по 2016 роки в 4 етапи.

На I етапі дослідження (вересень 2012 – серпень 2013) було проаналізовано вітчизняні та зарубіжні науково-методичні джерела та документальні матеріали, визначено проблемне поле і розроблено структуру дослідження. Були освоєні

адекватні цілям і завданням роботи методи дослідження, узгоджені терміни проведення досліджень.

На II етапі (вересень 2013 – серпень 2014) під час констатувального експерименту вивчено ефективність реалізації позанавчальних форм організації занять з фізичного виховання. Було проведено соціологічне дослідження, педагогічне тестування, експертне оцінювання, визначені стандарти здоров'я студентів, рівень захворюваності, пріоритетні форми рухової активності, відношення до здорового способу життя. На основі отриманих даних була розроблена та обґрунтована модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів, визначені соціально-педагогічні передумови та механізм її впровадження в рамки реального педагогічного процесу та практичні рекомендації. Розроблена система заходів перевірена в умовах педагогічного експерименту.

На III етапі (вересень 2014 – вересень 2015) проводився перетворювальний педагогічний експеримент, оцінка ефективності діяльності навчально-оздоровчих комплексів проводилась за участі групи студентів до та після впровадження. Розроблений нами системний підхід щодо організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання на базі навчально-оздоровчих комплексів здійснювався на основі інтеграції навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів та передбачав систему заходів щодо залучення студентів до такої діяльності та формування їх мотивації.

На IV етапі дослідження (жовтень 2015 – листопад 2016) проведено аналіз та узагальнення експериментальних результатів, статистичну обробку отриманих даних, впровадження результатів у практику, здійснено оформлення дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

3.1 Аналіз сфери вільного часу студентів та факторів, що впливають на його обсяг та змістовне наповнення

Важливе місце в житті молоді займає вільний час, який є одним із основних засобів формування особистості молодої людини. Вільний час безпосередньо впливає на навчально-виховну сферу, бо в його умовах найбільш сприятливо відбуваються рекреаційно-відновлювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження. Розглядаючи природу вільного часу, не можна не пов'язувати його з такими характеристиками, як добровільний вибір, гнучкість, спонтанність, самовизначеність. За своєю сутністю і змістом вільний час студентів доповнює навчальний процес і заповнюється науково-пізнавальною, професійною, громадською, фізкультурною діяльністю, різними формами дозвілля, в процесі яких формується висококваліфікований спеціаліст з вищою освітою [141, 188]. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної частини студентів залишається неусвідомленим та нереалізованим.

Маючи можливість вибирати заняття на дозвіллі за власними бажаннями та уподобаннями, молоді люди часто не готові до усвідомленого вибору таких видів діяльності, що сприяють повноцінному формуванню особистості. Дозвілля студентів як правило, не носить системного характеру, та зводиться виключно до розважальних форм. Пропоновані дорослими форми та види проведення дозвілля часто не відповідають їх потребам і інтересам, що породжує пасивність у процесі залучення студентів до активного проведення вільного часу, зокрема до занять різними видами

рухової активності. Існує протиріччя між потребами молоді використовувати своє дозвілля як сферу самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності й невмінням реалізувати себе у дозвіллі в силу серйозних недоліків в організації і відсутності створених умов і середовища для їх навчання раціональній організації вільного часу. Ключовим для становлення вільного часу студентської молоді, є перетворення зовнішнього впливу на внутрішню переконаність самої людини.

У функціональному просторі вільного часу дослідниками визначені інститути і фактори, його регулювання. До них належать: матеріальні (стадіони, кінотеатри, театри, концертні зали, а також доходи населення), організаційні (мережа закладів, покликаних обслуговувати дозвілля, методи роботи) та особистісні (рівень освіти і культури, навички, ціннісні орієнтації, установки і т. ін.) [142].

Нами було проведено анкетування, з метою виявлення резервів для змістовного наповнення дозвіллевої діяльності студентів. Актуальність даного напрямку визначається проблемами організації педагогічно доцільного використання студентами вільного часу.

При дослідженні способу життя студентів було встановлено, що більшість з них протягом дня мають у своєму розпорядженні від 2-х до 4-х годин вільного часу (рис. 3.1).

Високий відсоток юнаків на 1-2 курсах навчання мають у своєму розпорядженні 2-3 години вільного часу – 35 % респондентів та 3-4 години 25 % респондентів.

З рисунку 3.1 видно, що обсяг вільного часу у дівчат дещо менший ніж у юнаків, що пояснюється більшою залученістю їх до виконання повсякденних домашніх справ та більш ретельною підготовкою домашніх завдань. На 1-2 курсах навчання 29 % дівчат мають 1-2 години, 23 % дівчат – 2-3 години, і 28 % дівчат – 3-4 години вільного часу в день.

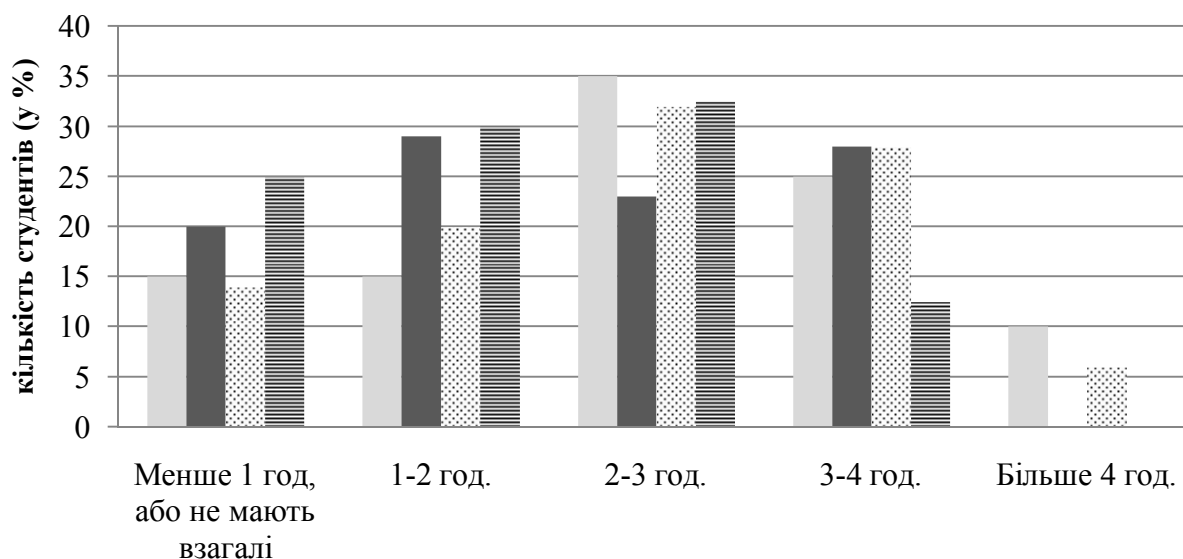


Рис. 3.1 Розподіл студентів в залежності від обсягу вільного часу студентів на різних курсах навчання (n=161)

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ☼ Хлопці 3-4 курс ≡ Дівчата 3-4 курс

Цікавим є те, що в процесі навчання у вищому навчальному закладі обсяг вільного часу у дівчат зменшується, і на 3-4 курсах становить: у 25 % відсотків дівчат менше 1 години, 30 % дівчат 1-2 години та 33 % дівчат 2-3 години. Значно зменшилась кількість дівчат, які мають у своєму розпорядженні 3-4 години вільного часу (на 15,5 %). На нашу думку це може бути наслідком збільшення обсягу навчального матеріалу, який пропонується студентам до вивчення на 3 курсі навчання та необхідністю написання дипломних робіт та підготовки до державних іспитів на 4 курсі.

У юнаків в процесі навчання обсяг вільного часу не зазнає суттєвих змін, зокрема, на 3 % збільшується кількість студентів, які мають 3-4 години вільного часу та на 3 % зменшується кількість студентів, які мають 2-3 години вільного часу.

Обсяг вільного часу студентів обумовлюється рядом факторів, серед яких центральне місце займає завантаженість навчальним процесом. Аудиторні заняття у вищому навчальному закладі, а також діяльність пов'язана з підготовкою до них, є основним видом зайнятості студентів. Завантаженість навчальним процесом студентів являється нерегульованим фактором та перебуває у повній залежності від навчального плану,

державного стандарту та вимагає певних витрат часу. Крім цього на обсяги вільного часу студентів суттєво впливає рівень розвитку матеріально-технічної та побутової сфери, доступність її послуг, відносно низька або висока їх вартість. Фактором, який може бути керованим або регульованим, і відповідно може вплинути на збільшення обсягу вільного часу, є відсутність раціоналізації розподілу бюджету часу та невміння правильно його розподілити [22]. Наслідком нераціонального використання вільного часу студентами є неупорядкованість їх життєдіяльності, яка відображається в таких компонентах як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, виконання домашніх завдань в час призначений для сну, низька тривалість перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, що в свою чергу неминуче призводить до зниження рівня здоров'я молоді [111]. Варто відзначити, що кількісне збільшення вільного часу саме по собі ще не означає, що воно перетворюється на джерело творчих сил людини, важливу роль відіграє і характер його проведення.

В результаті анкетування встановлено, що переважна більшість студентів проводять своє дозвілля активно (рис. 3.2).

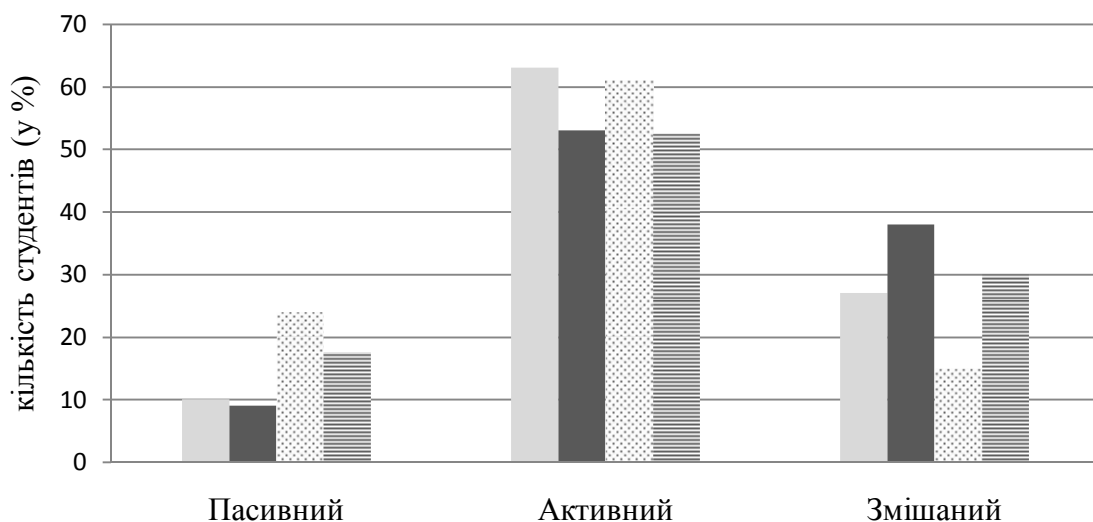


Рис. 3.2 Розподіл студентів в залежності від відповідей на запитання: Який вид проведення дозвілля Ви зазвичай обираєте? (n=161)

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ⊗ Хлопці 3-4 курс ≡ Дівчата 3-4 курс

Відсоток юнаків, які проводять своє дозвілля активно, як на 1-2 так і на 3-4 курсах навчання дещо вищий ніж у дівчат на 10 % та 8,5 % відповідно. Також спостерігається незначна тенденція, яка проявляється у збільшенні кількості студентів, які проводять свій вільний час пасивно в процесі навчання у вищому навчальному закладі (серед юнаків на 14 %, серед дівчат на 8,5 %), що підтверджує данні літературних джерел [22, 28, 107] щодо зниження інтересу до активних форм проведення дозвілля, яке актуалізується з віком.

Однак, більшість студентів, в силу недостатньої обізнаності, під активним проведенням дозвілля зазвичай мають на увазі пасивно-споглядальні види зайнятості, до яких відносять працю за комп'ютером, перегляд телепередач, відео, спілкування з друзями та сім'єю, що підтверджують данні анкетування (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Пріоритетні види зайнятості студентів у вільний час, у % (n=161)

Види діяльності	1-2 курс		3-4 курс	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
1. Фізкультурно-спортивні				
Проведення часу на спортивних майданчиках	40	29	29	7,5
Відвідування фізкультурно-оздоровчих занять	22,5	14	5	15
Самостійні заняття фізичними вправами	42,5	34	51	30
Відвідування секцій з різних видів спорту	35	17	31	7,5
2. Домашньо-господарські види діяльності				
Праця по господарству	10	11	15	10
Прогулянки по крамницям	2,5	31	22	32,5
Праця на садовій ділянці	2,5	9	0	2,5
3. Пізнавально-інтелектуальні види діяльності				
Підготовка домашніх завдань	22,5	49	24	40
Вивчення іноземних мов	7,5	20	2	10
Читання книг	30	63	10	40
4. Творчі				

Продовження табл. 3.1

Відвідування гуртків за інтересами (малювання, поезії, фотографії)	5	2	10	0
Заняття творчою самодіяльністю	5	14	0	7,5
Гра на музичних інструментах	15	11	12	5
5. Рекреаційні та розважальні види діяльності				
Активне пересування (ролики, ковзани, лижі)	12,5	14	15	11
Прогулянки на свіжому повітрі	35	37	32	37,5
Рухливі та рекреаційні ігри (бадмінтон, боулінг, більярд, настільний теніс)	24	12	27	16
Проведення часу у розважальних закладах, на дискотеках, у кіно	17	20	25	31
6. Культурно-споглядальні види діяльності				
Відвідування театрів, галерей, культурних пам'яток міста	7,5	26	5	15
7. Пасивні види діяльності				
Перегляд телепередач, відео	45	54	29	47,5
Проведення часу за комп'ютером в інтернеті	67,5	59	57	52,5
Спілкування з друзями та сім'єю	50	69	44	47,5
Не мають вільного часу	5	0	10	0

Відповіді респондентів, дозволили нам виділити основні види занять студентів у вільний час, які ми умовно об'єднали у відповідні групи та вибудували ієрархію:

- пасивні види діяльності (перегляд телепередач, відео, проведення часу за комп'ютером в інтернеті, спілкування з друзями та сім'єю);
- фізкультурно-спортивні види діяльності (проведення часу на спортивних майданчиках, відвідування фізкультурно-оздоровчих занять, відвідування секцій з різних видів спорту, самостійні заняття фізичними вправами, участь у спортивно-масових заходах, туристичних походах);
- рекреаційні та розважальні види діяльності (активне пересування (ролики, ковзани, лижі), прогулянки на свіжому повітрі, рухливі та рекреаційні ігри (бадмінтон, боулінг, більярд, настільний теніс), проведення часу у розважальних закладах, на дискотеках, у кіно);

- домашньо-господарські види діяльності (праця по господарству, прогулянки по крамницям, праця на садовій ділянці, приготування їжі і т.д.);
- пізнавально-інтелектуальні види діяльності (підготовка домашніх завдань, вивчення іноземних мов, читання книг);
- творчі види діяльності (відвідування гуртків за інтересами (малювання, поезії, фотографії), заняття творчою самодіяльністю, гра на музичних інструментах);
- культурно-споглядальні види діяльності (відвідування театрів, галерей, культурних пам'яток міста).

Переважає більшість студентів віддають перевагу пасивним видам діяльності на дозвіллі, що є підтвердженням того, що спектр дозвіллевої діяльності для молоді обмежений в основному домашніми формами, неорганізованими дворівневими групами та часто є деструктивним в культурному, психологічному та фізичному аспектах [141].

Найбільш популярним, серед пасивних видів проведення вільного часу є робота за комп'ютером та в мережі Інтернет: 67,5 % юнаків 1-2 курсу та 57 % юнаків 3-4 курс. Серед дівчат, такий вид діяльності також займає значне місце – 59 % студенток 1-2 курсу навчання та 52,5 % студенток 3-4 курсу обрали цей варіант відповіді. Сьогодні комп'ютер в житті студента виконує ряд важливих функцій, серед яких навчальна, комунікативна, розважальна, інформаційна, задовольняючи таким чином основні потреби та інтереси, що пояснює його високу популярність серед студентів. Стрімкий розвиток інтернет-технологій за останнє десятиріччя надає можливість до широкого доступу інформації, у тому числі і наукової, що в свою чергу полегшує навчальну діяльність студентів та процес підготовки до неї. Тим не менше ігнорування правил роботи за комп'ютером (серед яких і тривалість, яка повинна складати не більше 2-3 годин на день) неминує веде до зниження рівня здоров'я студентів та порушення їх постави [211].

Варто відзначити, що відсоток дівчат, які залучені до пасивних видів діяльності у вільний час є більшим, аніж юнаків на 19,5% на 1-2 курсі та на 17,5 % на 3-4 курсі.

Юнаки молодших курсів навчання (1-2 курс) зазвичай частіше обирають пасивні види дозвілля, у порівнянні з юнаками старших курсів (3-4 курсу). На наш погляд, процес навчання у вищому навчальному закладі сприяє формуванню у студентів активної особистісної позиції, яка спонукає їх до активного проведення вільного часу, що підтверджується збільшенням відсоткового числа старшокурсників, які обирають розважальні та рекреативні форми занять у юнаків на 10,5 % та 12,5 % у дівчат.

Значний відсоток студентів віддають перевагу заняттям фізкультурно-спортивної спрямованості, характерною особливістю яких є висока емоційна забарвленість, яка забезпечується на заняттях різними видами рухової активності. Найбільш популярними серед юнаків є самостійні заняття фізичними вправами удома або на вулиці: 42 % юнаків 1-2 курсу та 51 % юнаків 3-4 курсу обрали цей варіант відповіді.

Відсоток дівчат залучених до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості є значно нижчим у порівнянні з хлопцями. Встановлено, що 94% студенток 1-2 курсу та 60 % студенток 3-4 курсу займаються різними видами рухової активності у вільний час. Найбільш розповсюдженими серед дівчат є також самостійні заняття (34 % студенток 1-2 курсу та 30 % студенток 3-4 курсу займаються самостійно), що підтверджує дані літературних джерел [37, 55, 101, 189] про нерозвиненість сфери фізкультурно-оздоровчих послуг, в тому числі таких, які надаються вищими навчальними установами.

Занепокоєння викликає зменшення кількості студентів, що займаються руховою активністю в процесі навчання у вищому навчальному закладі як серед юнаків (на 24 % респондентів) так і серед дівчат (на 34 % респондентів). Така ситуація, на наш погляд є закономірним наслідком переходу від обов'язкових занять фізичним вихованням на 1-2 курсі, до

самостійних, і зазвичай нерегульованих занять у вільний від навчання час. Результати отримані в ході експерименту підтверджують дані провідних науковців [107, 189], які зазначають низьку ефективність самостійних занять, їх декларативність та нездатність задовольнити покладених на них функцій. Самостійний процес фізичного удосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б дозволяли їм раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність з використанням різноманітних засобів, традиційних і нетрадиційних форм занять, а також повноцінного використання вільного часу саме в умовах дозвілля [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Зменшення кількості студентів 3-4 курсу навчання, що обирають фізкультурно-оздоровчі види занять, на пряму корелює зі збільшенням кількості молодих людей, які віддають перевагу рекреаційно-розважальним видам діяльності на дозвіллі та свідчить про високу їх популярність серед студентів. Рекреаційні та розважальні форми проведення дозвілля, на відміну від традиційних занять фізичними вправами, характеризуються яскравим емоційним фоном, розважальною та гедоністичною направленістю, високим ступенем комунікативної взаємодії, що пояснює інтерес молодого покоління [107].

Варто відзначити й те, що більшість студентів а саме 85 % юнаків та 77,5 % дівчат вважають необхідним займатися різними видами рухової активності у вільний час. Однак, як показують наші дослідження, лише незначна частина студентів вдаються до занять на практиці, у більшості випадків їх причетність носить суто декларативний характер.

Дівчата, на відміну від юнаків, все частіше віддають перевагу пасивним, пізнавально-інтелектуальним, домашньо-господарським видам діяльності на дозвіллі, зокрема, підготовці домашніх завдань, читанню книг та періодичної літератури, прогулянкам по крамницям, перегляду телепередач.

Низький відсоток студентів, залучених до творчої (25 % та 27 % юнаків та дівчат відповідно 1-2 курсу та 22 % та 12,5 % юнаків та дівчат відповідно 3-4 курсу навчання) культурно-споглядальної (7,5 % та 26 % юнаків та дівчат відповідно 1-2 курсу та 5 % та 15 % юнаків та дівчат відповідно 3-4 курсу навчання) діяльності у вільний час багато в чому зумовлена тими складними й суперечливими процесами, що відбуваються в умовах кризи основних інститутів соціалізації та нівелювання системи духовних та культурних цінностей молоді.

У ході дослідження нами було встановлено, що заняття різними видами рухової активності сприяють реалізації основних потреб, які студенти висувають до свого дозвілля. Результати обробки відповідей респондентів були нами згруповані, проранжовані і подані у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рангова оцінка потреб, які студенти висувають до свого дозвілля, (n=161)

Групи потреб	Юнаки 1-2 курс	Дівчата 1-2 курс	Юнаки 3-4 курс	Дівчата 3-4 курс
Оздоровчі (відпочинок та відновлення, підвищення рівня здоров'я, покращення працездатності)	1	1	1	1
Самореалізація	3	2	3	4
Культурно-просвітницькі (розкриття духовного потенціалу)	4	3	4	2
Гедоністичні (отримання задоволення, приємне проведення часу)	2	5	2	6
Освітні (набуття знань, особистісний ріст та становлення, саморозвиток)	5	4	6	3
Соціальні (розширення кола знайомств, спілкування)	6	6	5	5

Найбільш значимими для студентів в незалежності від року навчання та статі являється група оздоровчих потреб, до якої відносять відпочинок та відновлення, покращення рівня здоров'я та покращення працездатності,

серед яких фактор відпочинку та відновлення після інтенсивного інтелектуального навантаження є провідним. Серед юнаків 92,5 % студентів 1-2 року навчання та 58 % студентів 3-4 року навчання та 89 % дівчат 1-2 року навчання та 87,5 % дівчат 3-4 року навчання обрали саме цей варіант відповіді.

Менш значимими для більшості респондентів виявилися потреби у самореалізації, спілкуванні та розширенні життєвих інтересів.

Слід відзначити і те, що значною є кількість студентів, які не задоволені проведенням свого дозвілля, більшість з них вважають його одноманітним, нецікавим, нездатним врахувати їх інтереси та активізувати творчі здібності : 32,5 % юнаків та 43 % дівчат 1-2 курсу та 40% юнаків та 41 % дівчат 3-4 курсу.

Підводячи підсумки анкетування було встановлено, що значній частині сучасної студентської молоді вищих навчальних закладів притаманний інертний тип проведення дозвілля. Причинами низького рівня організації дозвілля студентів можна вважати:

- недостатній рівень власної культури студентів, брак знань, умінь, навичок його самоорганізації;
- комерціалізацію закладів проведення вільного часу;
- деформацію способу життя багатьох сімей, яка проявляється у низькому рівні фізичної та психічної культури батьків;
- недорозвиненість оздоровчих форм проведення дозвілля;
- відсутність систематичної просвітницької роботи серед молоді;
- незадовільність роботи громадських організацій вищих навчальних закладів, студентських профспілок та клубів;
- невідповідність пропонованих форм організації вільного часу потребам та інтересам студентів.

Тому, на нашу думку, в сучасних умовах особливої уваги потребують питання організації та регулювання дозвілля. Складність вирішення яких полягає у відсутності установлених норм регулювання дозвіллевої діяльності

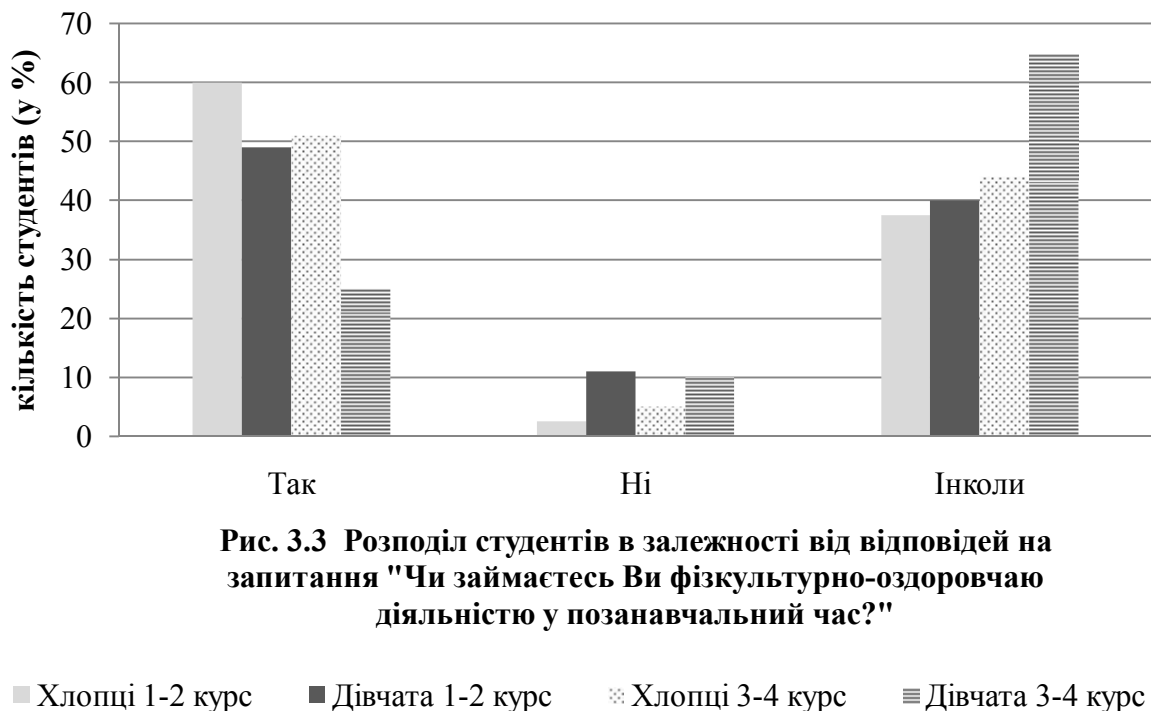
молоді; відсутності вітчизняної індустрії студентського дозвілля; недостатній кількості професійних фахівців дозвілєвої сфери, які б володіли новими технологіями її організації [48]. Також нами були виявлені істотні резерви для змістовного наповнення дозвілля студентів засобами фізичного виховання, за умов активізації позанавчальної діяльності студентів у вищому навчальному закладі. Необхідним є раціоналізація вільного часу студентів та впровадження діяльності відповідних підрозділів та структур університету, які візьмуть на себе обов'язки організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у вільний від навчання час та сприятимуть підвищенню інтересу студентів до таких занять, створення умов для активного спілкування студентів у вільний час, що допоможе їм у засвоєнні соціальних норм і цінностей, знань, навичок і створить необхідні умови для їх соціалізації.

3.2. Аналіз потреб, мотивів та інтересів студентів та ступеня їх залучення до позанавчальних занять з фізичного виховання

Характерною особливістю позанавчальних форм організації фізичного виховання є те, що на відміну від академічних занять, де в якості головного напрямку виступає освітня діяльність та професійно-прикладна фізична підготовка (як наслідок переважне рішення освітніх завдань), позанавчальний фізичне виховання акцентується на оздоровчій та виховній діяльності, вирішуючи однойменні завдання. У результаті принципи, засоби, методи і форми організації педагогічного процесу цих двох видів фізичного виховання мають свої специфічні особливості. Якщо на академічних заняттях переважно використовується метод строго регламентованої вправи, то у позанавчальної діяльності він менш представлений, внаслідок чого позанавчальний фізичне виховання має набагато більший спектр, ніж традиційне заняття, і тому є більш перспективним у своєму розвитку [166, 182, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Діяльність студентів у позанавчальний час не зобов'язує їх до професійного становлення через нормативну побудову занять, а створює креативні умови, надаючи можливість студентам

самостійно вибирати зміст, обсяг, терміни та час діяльності. На цьому фоні необхідним постає визначення чинників, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації, а також впливатимуть на процес залучення студентів до систематичних занять руховою активністю у вільний від навчання час. Однак, як свідчать дані численних літературних досліджень, в практичному аспекті позанавчальні заняття повною мірою не реалізують покладених на них функцій [17, 28, 78, 103], що обумовило проведення дослідження направлено на виявлення особливостей мотивації, фізкультурних інтересів студентів та ступеня їх залучення до занять у позанавчальний час.

Аналіз результатів анкетування дозволив встановити, що на запитання «Чи займаєтесь Ви фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позанавчальний час?» відповіли стверджувально 60 % юнаків та 49 % дівчат 1-2 курсу навчання, 51% юнаків та 25 % дівчат 3-4 року навчання (рис. 3.3).



Тенденція до зниження кількості студентів 3-4 курсу залучених до занять руховою активністю у позанавчальний час (на 9 % у юнаків та на 24 % у дівчат) виникає на фоні переходу від обов'язкових академічних занять, до добровільних та підкреслюється відсутністю дієвих способів

реалізації, цілісної системи планування таких занять і контролю за їх виконанням. Наведені дані опитування носять суб'єктивний характер, проте, дозволяють намітити загальні тенденції ступеня включеності студентів у процес позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

Хоча значна частина студентів і вказують на те, що займаються різноманітними видами рухової активності у вільний від навчання час, однак, ці заняття зазвичай носять нерегулярний та епізодичний характер (рис. 3.4).

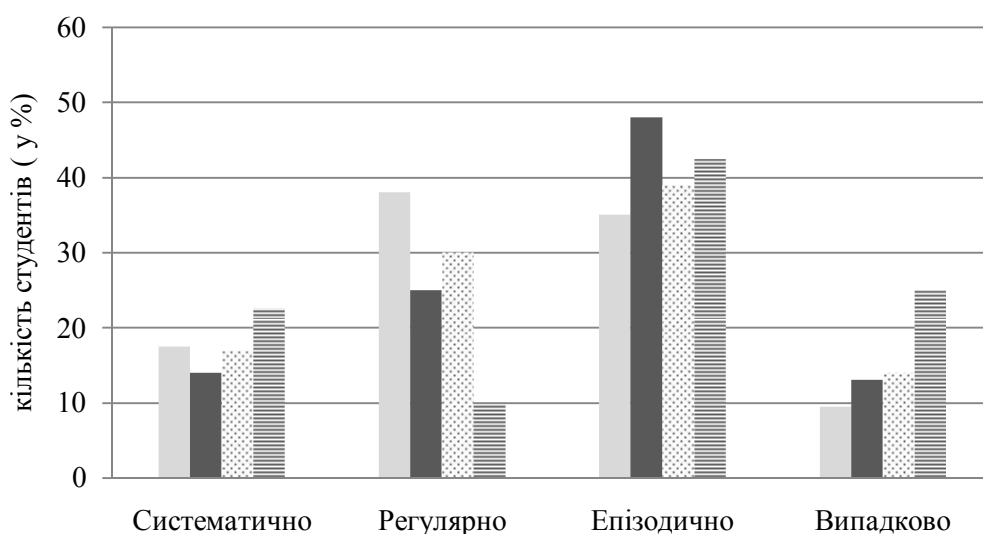


Рис 3.4 Розподіл студентів в залежності від відповідей на запитання "Як часто Ви займаєтесь різними видами рухової активності у позанавчальний час?"

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ▨ Хлопці 3-4 курс ≡ Дівчата 3-4 курс

На 1-2 курсі навчання значна частина юнаків зазначають, що займаються регулярно – 38 % та епізодично – 35 % респондентів, на 3-4 курсі вже 30 % юнаків – регулярно та 39 % епізодично, також збільшився відсоток юнаків, участь яких у фізкультурно-оздоровчій діяльності носить випадковий характер. Більшість дівчат, відвідує заняття у позанавчальний час також епізодично на 1-2 курсі 48 % респондентів, на 3-4 курсі - 42,5 % респондентів, 25 % респондентів - випадково.

Звертає на себе увагу той факт, що велика кількість студентів віддають перевагу заняттям у секціях з різних видів спорту поза межами навчального закладу, заняттям у фітнес-центрах та самостійним заняттям удома або на

вулиці, що являється суттєвим резервом для удосконалення організації та змісту позанавчальних занять (рис. 3.5).

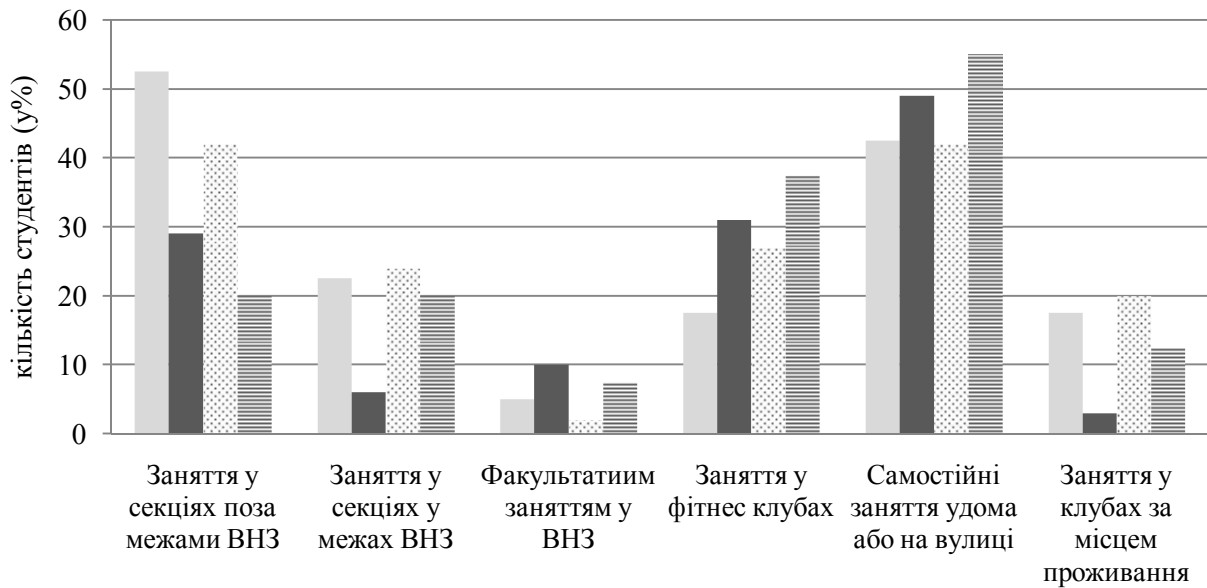


Рис. 3.5 Розподіл студентів в залежності від відповідей на запитання "Яким формам фізкультурно-оздоровчих занять Ви віддасте перевагу?"

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ▨ Хлопці 3-4 курс ▨ Дівчата 3-4 курс

Близько половини юнаків 1-2 курсу, а саме 52,5 % та 42 % юнаків 3-4 курсу навчання обирають заняття у секціях з різних видів спорту поза межами навчального закладу. Також високою популярністю користуються самостійні заняття вдома або на вулиці (42,5 % юнаків 1-2 курсу та 42 % юнаків 3-4 курсу обрали цей варіант відповіді). На наш погляд така ситуація пояснюється доступністю саме цих форм організації занять. Самостійні заняття фізичними вправами не потребують зайвих матеріальних витрат, спеціального інвентарю та спорядження та значних затрат часу. Зазвичай студенти займаються на вуличних спортивних майданчиках, які знаходяться неподалік від місця їх проживання. Заняттям у секціях з різних видів спорту на базі вищого навчального закладу віддають перевагу 22,5 % юнаків 1-2 курсу та 24 % юнаків 3-4 курсу.

Серед дівчат лідируючу позицію займають самостійні заняття фізичними вправами – 49 % дівчат 1-2 курсу та 55 % дівчат 3-4 курсу обрали

цей варіант відповіді. На відміну від юнаків значна кількість дівчат (31 % студенток 1-2 курсу та 37 % студенток 3-4 курсу) відвідують заняття у сучасних фітнес-центрах. Висока популярність таких занять поміж дівчат пов'язана з великим різноманіттям групових програм, які пропонують фітнес-центри: аеробіка, степ-аеробіка, заняття за системою Пілатес, фітнес йога, функціональний тренінг, слайд-аеробіка, Port De Bras та інші, які користуються високою популярністю та в переважній більшості орієнтовані на представниць жіночої статі.

Найбільш значимим фактором, який сприяє залученню студентів до занять фізичними вправами є власне бажання (рис. 3.6) - 95 % юнаків і 86 % дівчат 1-2 курсу навчання та 78 % юнаків і 82,5 % дівчат 3-4 курсу навчання відзначили цей варіант відповіді.

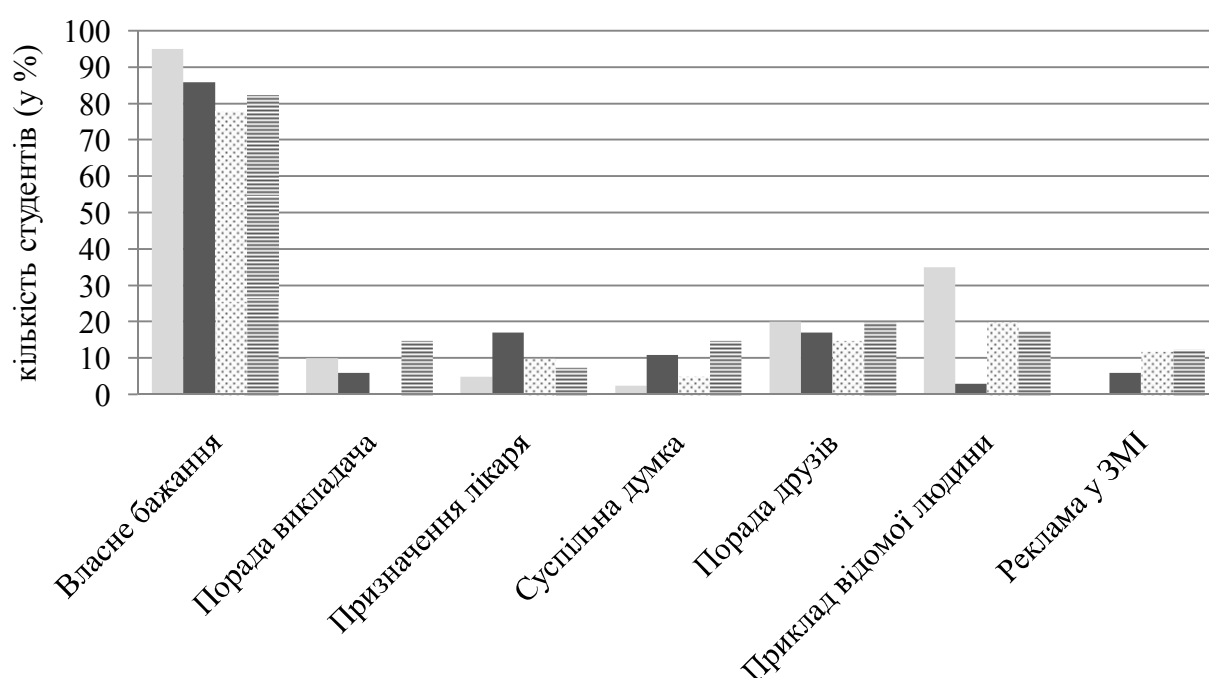


Рис. 3.6 Розподіл студентів в залежності від відповідей на запитання "Які фактори спонукають Вас до занять руховою активністю у позанавчальний час?" (n=161)

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ⊗ Хлопці 3-4 курс ≡ Дівчата 3-4 курс

Цікавим є те, що кількість студентів, які почали займатися за порадою друзів є вищою, за тих, які прислухалась до поради викладача. Порада друзів підштовхнула до занять 37 % студентів 1-2 курсу та 35 % студентів 3-4 курсу,

в той час як порада викладача лише 16 % студентів 1-2 курсу та 15 % студентів 3-4 курсу, з чого випливає, що думку товариша для студентів є більш авторитетною за думку викладача.

На наш погляд така ситуація є наслідком «суб'єкт-об'єктних» відносин та строгої субординації між науково-педагогічними працівниками та студентською молоддю. Сьогодні викладачі в більшості випадків націлені на жорстке слідування програмному матеріалу та здачу контрольних нормативів, в той час як особистість студента, його фізкультурні потреби, інтереси, ступінь залученості до здорового способу життя та систематичних занять на дозвіллі, залишаються поза увагою практиків. В галузі фізичного виховання викладачі мають виступати скоріше в якості методистів-консультантів, які допомагають студентам у вирішенні питань та реалізації завдань фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Також очевидним є неефективність пропагандистської та інформаційної роботи, яка проводиться зі студентами у стінах навчального закладу, що буде враховано в наших подальших дослідженнях.

Для більш ґрунтовного розуміння чинників, що сприяють залученню студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у позанавчальний час доцільно звернутися до аналізу їх мотиваційних установок. Формування мотивів людини до тих чи інших видів діяльності знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. У якості перших виступають умови (ситуація), в яких знаходиться конкретна людина, в якості других, виступають бажання, інтереси, особистісні переконання людини. Вивчення мотивів що спонукають до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів, факторів і методів, що сприяють підвищенню інтенсивності мотивації, позитивно впливає як на залучення молоді до систематичних занять, так і на процес управління позанавчальною діяльністю з фізичного виховання.

Дослідження мотиваційної сфери студентів дозволило встановити ієрархію мотивів, які для зручності були розділені на групи (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3

**Мотиви, що сприяють залученню студентів до занять
фізичними вправами у поза навчальний час, у % (n=161)**

Мотиви	1-2 курс		3-4 курс	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Покращення зовнішнього вигляду				
Покращення зовнішнього вигляду	38	44	43	46,5
Корекція фігури та постави	15	21	17	18
Зниження маси тіла	12	19	18	23
Оздоровчі				
Підвищення рівня здоров'я	37,5	49	51	42,5
Підвищення рівня рухової активності	20	12	13	8
Покращення самопочуття та працездатності	12	11	8	14
Профілактика захворювань	4	0	7	5
Відновлення після навчальних занять	15	7	12	12,5
Психологічні				
Отримання задоволення	37,5	23	44	27,5
Зняття стресу	4	16	8	12
Переключення уваги на інший вид діяльності	14	7	5	12
Соціальні				
Спілкування,	15	13	5	7,5
Розширення кола знайомств	4	14	6	11
Пізнавальні				
Отримання інформації про основи ЗСЖ, техніки виконання вправ	5	3	2	7,5
Самоствердження				
Самовдосконалення, самовираження	35	29	39	32
Підвищення самооцінки, набуття впевненості у собі	15	9	22	17,5

Основним чинником, що визначає мотивацію до занять у дівчат, є покращення зовнішнього вигляду до якого входять такі мотиви як: зниження

маси тіла, корекція фігури та постави - 84 % студенток 1-2 курсу та 87,5 % студенток 3-4 курсу, визначили ці мотиви, як провідні. Отримані результати підтверджують дані літературних джерел, про те, що бажання бути привабливими з метою привернення уваги осіб протилежної статі, у дівчат є більш яскраво вираженим ніж у юнаків [26].

Не менш важливим фактором, який спонукає дівчат до занять є група оздоровчих мотивів, серед яких: підвищення рівня здоров'я та рівня рухової активності, покращення самопочуття та працездатності, відновлення після навчальних занять, профілактика захворювань – 79 % дівчат 1-2 курсу та 82 % дівчат 3-4 курсу обрали цей варіант відповіді.

Результати анкетування дозволили встановити, що навідміну від юнаків, для дівчат більш вираженою є група соціальних мотивів (спілкування, розширення кола знайомств), та надали чітке розуміння пріоритетності групових форм організації занять над індивідуальними, що дасть змогу врахувати цей факт при організації та плануванні позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

Оздоровчий вектор мотивації більш яскраво виражений у юнаків. Мотиви цієї групи вибрали 88,5 % юнаків 1-2 курсу та 91 % юнаків 3-4 курсу. Досить актуальною для юнаків є потреба в самоствердженні: 50 % юнаків 1-2 курсу та 61 % юнаків 3-4 курсу відзначили цей мотив в якості пріоритетного. Потреба людини в самоствердженні, особливо під час навчання у вищому навчальному закладі, виникає на фоні протиріч, які полягають у невідповідності уявлень людини про себе та реальних можливостей реалізувати свої ідеальні прагнення. В результаті чого починається посилений пошук засобів досягнення намічених перспектив, головними з яких більшість юнаків і дівчат вважають набуття досвіду та знань, необхідних для реалізації себе як спеціаліста в обраній сфері діяльності. Саме даний віковий період пов'язаний з появою потреби пізнавати і реалізовувати свої можливості та потенціал [46].

В процесі навчання у навчальному закладі мотивація студентів зазнає незначних змін. Так, наприклад, мотиви поліпшення зовнішнього вигляду, підвищення рівня здоров'я, група психологічних мотивів та самоствердження, як у юнаків, так і у дівчат актуалізується з віком. Підвищення значимості мотиву покращення зовнішнього вигляду у юнаків 3-4 курсу (на 13 % у порівнянні з хлопцями 1-2 курсу), є цілком закономірним, адже з одного боку, цей мотив є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого – соціальним та комунікаційним, тому що його мета - сподобатися протилежній статі, знайти нових друзів за допомогою іміджу. Головною умовою формування позитивної мотивації студентів, є включення їх у відповідну діяльність, лише в такому разі, мотиви фізичного вдосконалення стають домінуючими, а процес – активним та свідомим.

Результати анкетування допомогли встановити, що студенти воліли б займатися різними видами рухової активності (рис. 3.7), що свідчить про широке коло їх фізкультурно-спортивних інтересів. Серед пріоритетних видів рухової активності, які викликають найбільший інтерес у дівчат є заняття з циклу Mind and Body (такі як Пілатес, йога, стрейтчинг) – 49 % студенток 1-2 курсу та 37% студенток 3-4 курсу, відзначили саме ці види рухової активності. Популярність занять Mind and Body є не випадковою, так як саме ці фітнес програми на сьогодні є найбільш популярними у світі. Характерною особливістю таких занять є те, що окрім тілесної складової під час занять в роботу включається свідомість людини. Програми з циклу Mind and Body супроводжуються низькою інтенсивністю, спокійним музичним супроводом, за рахунок чого окрім значного оздоровчого ефекту, заняття сприяють відновленню організму.

Високий відсоток студенток, які цікавляться естетичними видами спорту (різновиди танців, фігурне катання, художня гімнастика) - 40 % дівчат 1-2 курсу та 35 % дівчат 3-4 курсу, пояснюється гендерними особливостями психології жінок та яскравою вираженістю естетичних потреб, на відміну від юнаків.

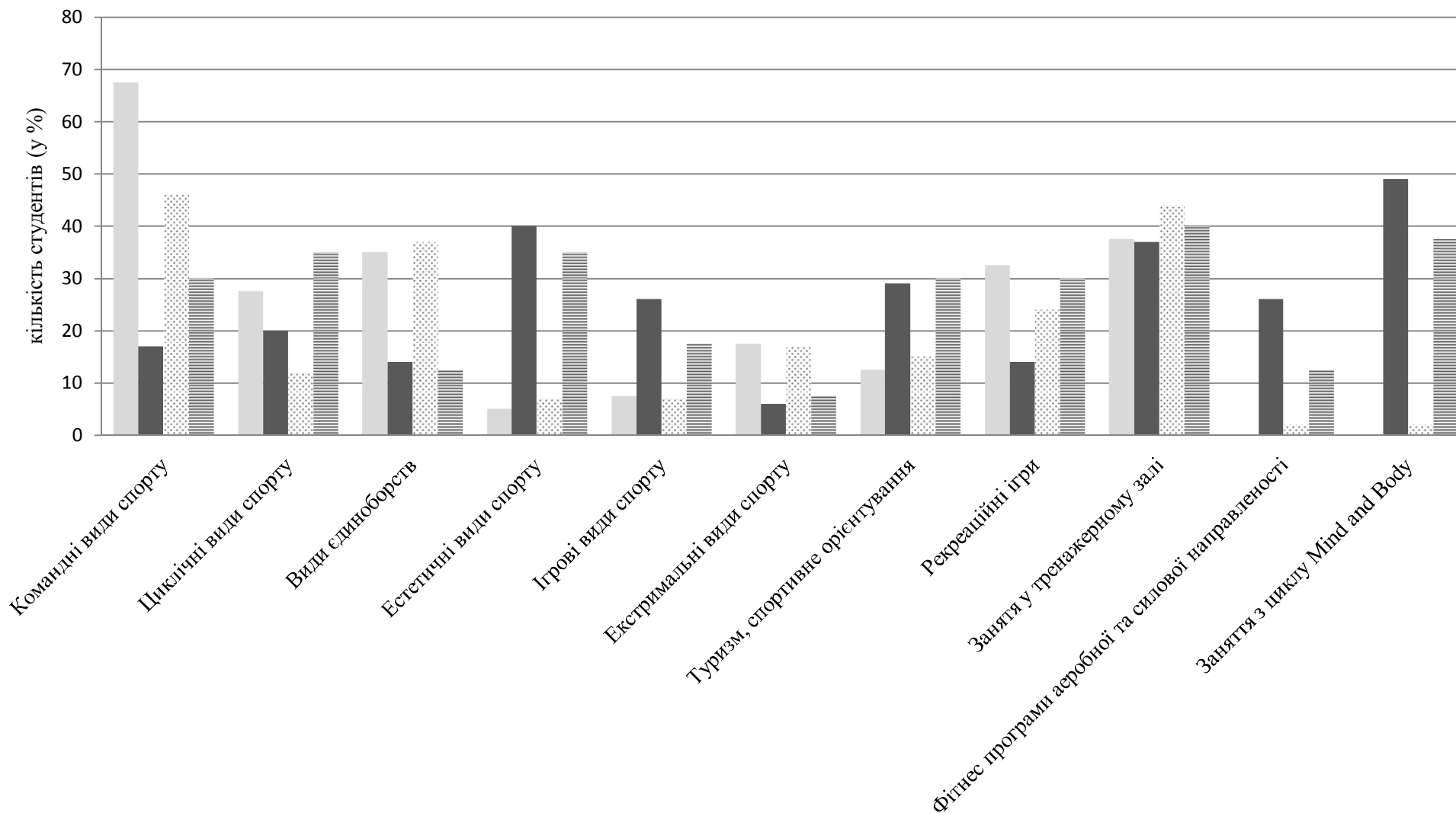


Рис. 3.7 Розподіл студентів, в залежності від відповідей на запитання "Які види рухової активності викликають у студентів найбільший інтерес" (n=161)

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ▨ Хлопці 3-4 курс ▨ Дівчата 3-4 курс

Також зацікавленість у дівчат викликають заняття в тренажерному залі (37 % дівчат 1-2 курсу та 40 % дівчат 3-4 курсу) та туризм і спортивне орієнтування (29 % дівчат 1-2 курсу та 30 % дівчат 3-4 курсу).

Юнаки віддають перевагу командним видам спорту, серед яких футбол на першому місці – 67,5 % юнаків 1-2 курсу та 46 % юнаків 3-4 курсу. Зниження кількості студентів, яких цікавлять командні види спорту в процесі навчання (на 21,5 %) на нашу думку корелює з актуалізацією мотивів покращення зовнішнього вигляду студентів на 3-4 курсі. Як відомо заняття командними видами спорту в меншій мірі сприяють покращенню зовнішнього вигляду, під яким юнаки часто мають на увазі приріст м'язової маси. Дане припущення підтверджується приростом відсоткової кількості юнаків, які на 3-4 курсі обирають заняття в тренажерному залі (на 6,5 %). На відміну від дівчат, у юнаків спостерігається значний інтерес до різноманітних видів єдиноборств, серед яких бокс, рукопашний бій, кікбоксинг, тхеквондо, карате (35 % юнаків 1-2 курсу та 37 % юнаків 3-4 курсу).

Отже, в ході дослідження виявлені істотні відмінності, що стосуються вибору тих чи інших видів фізкультурно-оздоровчих занять між хлопцями та дівчатами, які повинні враховуватися під час організації та планування позанавчальної діяльності з фізичного виховання. Варто відзначити, що в більшості навчальних закладів організація позанавчальної діяльності частіше за все зводиться до проведення секційних занять з різних видів спорту (серед яких баскетбол, волейбол, настільний теніс та інші), які, як показують наші дослідження, не входять в основне коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів.

Серед причини, які заважають студентам займатись у позанавчальний час особливу увагу привертає завантаженість навчальними заняттями й самостійною роботою студентів (табл. 3.4).

Причини, які заважають студентам займатися різними видами рухової активності у позанавчальний час, у %(n=161)

Причини	1-2 курс		3-4 курс	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Велике навчальне навантаження	52,5	60	47	62,5
Відсутність змоги оплачувати заняття	47,5	46	39	47,5
Нецікавість та одноманітність занять	22,5	39	31	47,5
Лінь	34	18	23	22,5
Відсутність факультативних та секційних занять у ВНЗ	15	17	25	15
Відсутність друзів з якими можна відвідувати заняття	25	20	7	15
Брак часу	10	26	7	17,5
Відсутність знань щодо організації занять	12,5	9	10	5
Відсутність підтримки з боку родини	10	0	2	2,5
Надмірне фізичне навантаження	5	9	0	0
Відсутність гарного і зручного спортивного одягу	2,5	3	2	2,5

На 1-2 курсах навчання 52, 5 % юнаків та 60 % дівчат, на 3-4 курсах навчання 47 % юнаків та 62, 5 % дівчат відзначили цей варіант відповіді. Сьогодні процес навчання у вищому навчальному закладі дійсно характеризуються значними інтелектуальними перенавантаженнями, які призводять до малорухомого способу життя. Занепокоєння викликає і той факт, що для більшості студентів, рухова активність не входить в режим основної діяльності і грає роль додаткового фактора по відношенню до навчання, побуту, розваг. При цьому більшість досліджень свідчать, що використання різноманітних форм фізичної культури є надзвичайно

ефективним для підвищення розумової та фізичної працездатності, активізації відновлювальних процесів в організмі за рахунок переключення уваги на інший вид діяльності, що сприяє кращому засвоєнню інформації [4, 71, 110, 147].

Звертає на себе увагу і той факт, що для дівчат велике навчальне навантаження є більш значимим фактором, який заважає займатись у позанавчальний час, у порівнянні з хлопцями. Однак це можна розцінити як низьку мотивацію і небажання займатися у вільний час, що ймовірно може бути пов'язано з відсутністю стійкої звички до систематичної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що підтверджують представлені раніше результати досліджень.

Ще однією із вагомих причин, на яку вказують студенти є відсутність змоги оплачувати заняття – 47, 5 % юнаків та 46 % дівчат 1-2 курсу навчання, 39 % юнаків та 47, 5 % дівчат 3-4 курсу навчання, вказують на брак коштів. На нашу думку цей факт можна пояснити тим, що ті види та форми організації занять, які бажають відвідувати студенти пропонуються зазвичай комерційними фітнес-центрами, платними секціями та заняттями, натомість позанавчальні заняття, які пропонуються вищими навчальними закладами, для студентів є менш цікавими та привабливими. Дане припущення підтверджується значною кількістю студентів, які стверджують що не бажають займатись руховою активністю у позанавчальний час у зв'язку з не цікавістю та одноманітністю занять, які поводяться на базі їх навчального закладу – 22,5 % юнаків, 39 % дівчат 1-2 курсу, 31 % юнаків та 47, % дівчат зазначили цей варіант відповіді. Найбільш популярними формами організації позанавчальних занять у вузі є секційні заняття з видів спорту, які є більш популярними серед юнаків, натомість фізкультурні інтереси дівчат при плануванні та організації таких занять враховуються менше, що пояснює високий відсоток дівчат, які вказують на одноманітність та нецікавість таких занять.

Пріоритетним напрямком підвищення мотивації студентів до позанавчальних занять на наш погляд може стати відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення великого числа альтернативних видів занять, з врахуванням регіональних, культурно-історичних традицій, особливостей, матеріально-технічного обладнання університетів. Позанавчальне фізичне виховання за рахунок відсутності жорсткої регламентації занять повинно носити темпоральний характер, враховувати гендерні та вікові особливості студентів, що забезпечить високий інтерес до таких занять.

Найменш значимими факторами, які перешкоджають залученню студентів виявились відсутність підтримки з боку батьків, спортивного одягу та взуття та надмірне фізичне навантаження.

Результати проведеного дослідження допомогли виділити чинники, які сприятимуть ефективному залученню студентів до рухової активності у позанавчальний час, серед яких: підвищення інтересу студентів, за рахунок зміни спрямованості занять від спортивно-орієнтованої, до рекреаційно-розважальної; підвищення авторитету викладачів шляхом зменшення їх авторитарного впливу; врахування мотивів, фізкультурних потреб та інтересів студентів, індивідуальних та психологічних особливостей юнаків та дівчат при плануванні позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

Ступінь залучення студентів до занять різними видами рухової активності, стійкість їх мотивації, напряду залежить від відношення студентів до таких занять, що обумовлює подальше вивчення зазначеного питання.

3.3 Аналіз відношення студентів до організації та проведення позанавчальних занять з фізичного виховання

Визначення ставлення студентів до організації позанавчальних занять з фізичного виховання є важливим аспектом управління цим процесом. Позитивне відношення студентів до занять сприяє систематичній їх участі у

позанавчальній діяльності, підвищенню рівня мотивації, формуванню ціннісних орієнтацій студентів, активної життєвої позиції та установки на здоровий спосіб життя, формування якого є одночасно метою, засобом, механізмом і чинником успішності навчання студентів [28, 107, 143]. Насьогодні відношення студентів до фізичного виховання визначається рядом об'єктивних факторів, серед яких: кваліфікацією викладацького складу, їх бажанням та вмінням використовувати сучасні технології та методи проведення занять, матеріально-технічним забезпеченням навчального закладу, підбором адекватних методів контролю.

Перед початком тестування студентам було запропоновано визначити види позааудиторних занять з фізичного виховання, які проводяться у їхньому навчальному закладі (рис. 3.8).

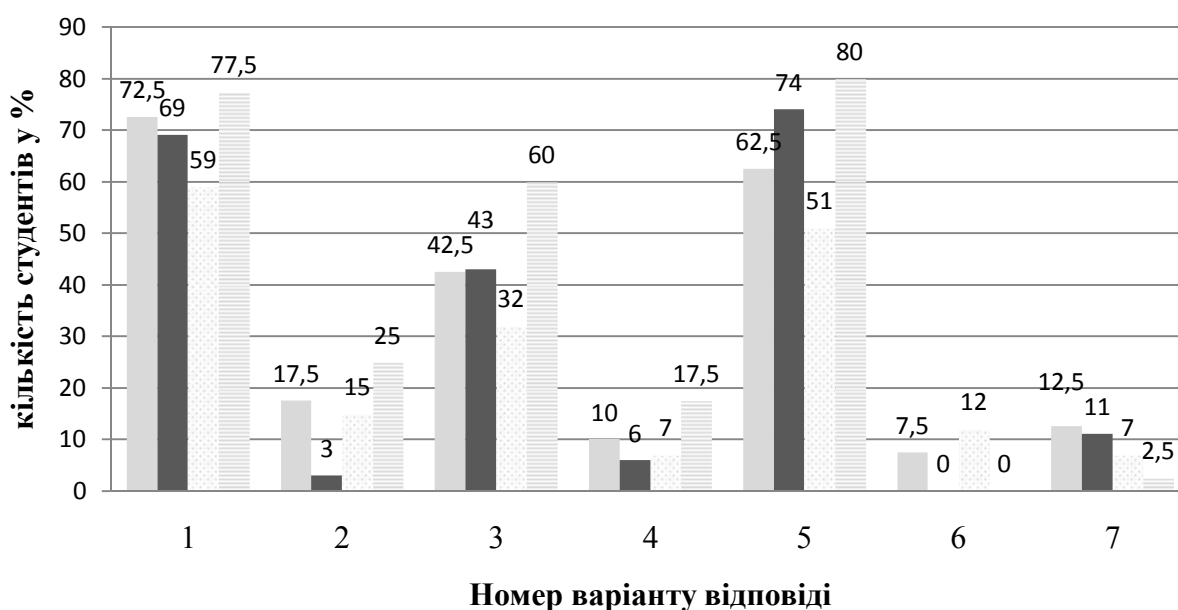


Рис. 3.8 Відповіді респондентів на запитання "Які форми позанавчальних занять проводяться у Вашому навчальному закладі?" (n=161)

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ▨ Хлопці 3-4 курс ▨ Дівчата 3-4 курс

1 – секційні заняття з різних видів спорту; 2- факультативні заняття оздоровчої спрямованості; 3 – фізкультурно-спортивні свята, заходи, конкурси, 4 – туристичні походи, дні вихідного дня, поїздки тощо; 5 – спортивні змагання; 6 – не проводяться; 7 – не знаю, ніколи не цікавився (- лась).

Значна більшість студентів проінформовані про проведення на базі вищого навчального закладу секційних занять з різних видів спорту, переважно командних, серед яких футбол, баскетбол, футзал, а також секційні заняття з карате та настільного тенісу (72,5 % юнаків, 69 % дівчат 1-2 курсу та 59 % юнаків, 77, 5 % дівчат 3-4 курсу). Закономірним є те, що більшість студентів знають і про проведення змагань з зазначених видів спорту в стінах навчального закладу (62, 5% юнаків, 74 % дівчат 1-2 курсу та 74 % юнаків, 80 % дівчат 3-4 курсу). Також значна кількість студентів зазначили про проведення фізкультурно-масових заходів, свят, конкурсів присвячених фізичній культурі та здоровому способу життя.

Незначний відсоток студентів обрали варіанти – факультативні заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості та туристичні походи вихідного дня, поїздки, що може свідчити про відсутність проведення таких занять в реальних педагогічних умовах, або про низьку їх популярність серед студентів. Отримані результати підтверджують припущення про спортивно-орієнтований процес позанавчального фізичного виховання та ігнорування викладачами та керівництвом кафедри технологій рухової активності оздоровчої спрямованості.

Отже, нами встановлено, що студенти, в переважній своїй більшості, проінформовані про проведення занять у їх навчальному закладі, однак відвідують такі заняття лише незначна кількість юнаків та дівчат (рис 3.9).

На запитання «Чи відвідуєте Ви позанавчальні заняття, які проводяться у вашому навчальному закладі?» лише 27,5 % юнаків 1-2 курсу навчання, 16 % дівчат 1-2 курсу, 23 % юнаків 3-4 курсу навчання та 20 % дівчат 3-4 курсу навчання відповіли стверджувально.

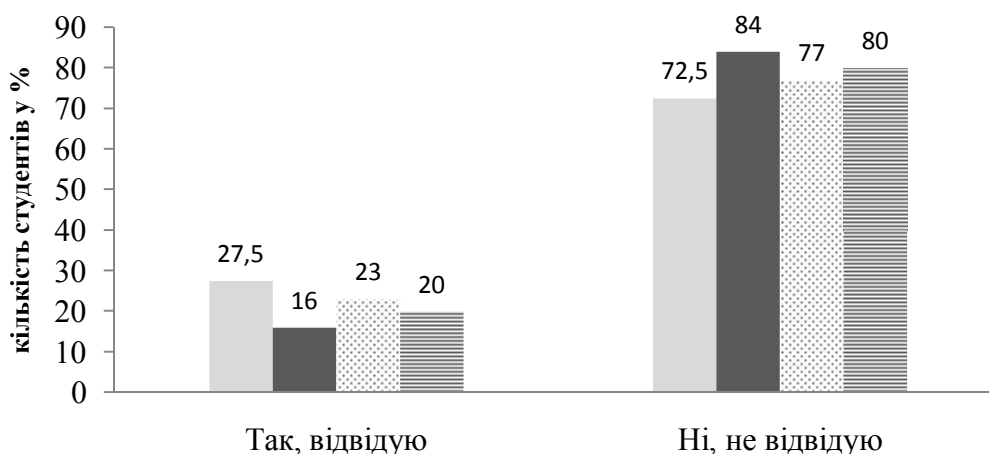


Рис. 3.9 Відповіді респондентів на запитання "Чи відвідуєте Ви позанавчальні заняття, які проводяться на базі навчального закладу?" (n=161)

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ❏ Хлопці 3-4 курс ≡ Дівчата 3-4 курс

Наведені дані опитування дозволяють зробити висновок про низьку ефективність позанавчальних занять з фізичного виховання, яка проявляється у недостатній залученості студентів до таких занять. Така ситуація є наслідком того що багато студентів не задоволені організацією таких занять, про що свідчать результати анкетування (рис. 3.10).

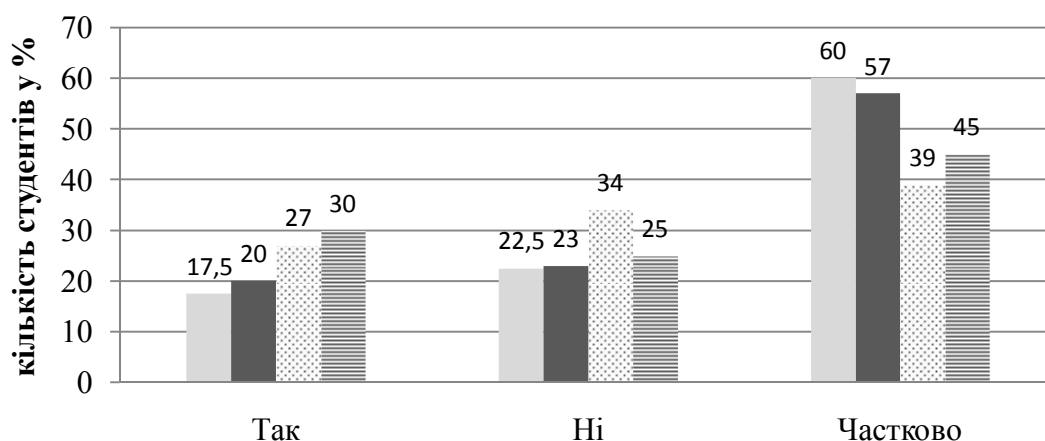


Рис. 3.10 Відповіді респондентів на запитання "Чи задовільняє Вас організація позанавчальної діяльності з фізичного виховання у навчальному закладі?" (n=161)

■ Хлопці 1-2 курс ■ Дівчата 1-2 курс ❏ Хлопці 3-4 курс ≡ Дівчата 3-4 курс

Більшість студентів, в не залежності від курсу навчання, організація позанавчальної діяльності задовольняє лише частково (60 % юнаків, 57 % дівчат 1-2 курсу, 39 % юнаків 45 % дівчат 3-4 курсу).

Результати анкетування що свідчать про те, що високий відсоток студентів, яких не влаштовують організаційні аспекти проведення занять у їх навчальному закладі, обумовили проведення додаткового анкетування, яке стосувалося тих чи інших сторін організації занять.

Розроблена нами анкета містила 18 позитивних і негативних тверджень, які стосувалися різних аспектів позанавчальної діяльності з фізичного виховання. Відповіді на питання вибиралися зі значень 1, 2, 3, 4, 5, що відображало інтенсивність думки респондента. Вибір одиниці позначав повну згоду з позитивною оцінкою, вибір п'ятірки - повну згоду з негативною оцінкою. Трійка позначала нейтральне ставлення до розглянутого аспекту.

Такий підхід дозволив якісно оцінити відношення студентів, за наступними критеріями, які для зручності було поділено на групи: насиченість та різноманітність проведення занять; ефективність позанавчальних занять з фізичного виховання; рівень матеріально-технічного забезпечення занять; регулярність проведення позанавчальних занять з фізичного виховання; доступність позанавчальних занять різним категоріям студентів; відповідність занять, що проводяться інтересам студентів; використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять; кваліфікація педагогів, що проводять заняття з фізичного виховання; якість теоретичної підготовки яку проводять викладачі у позанавчальний час.

Розподіл відповідей студентів за п'ятибальною шкалою в залежності від того наскільки вони оцінюють організаційні аспекти забезпечення позанавчальних занять представлений у таблиці 3.5, де оцінка «5» означає позитивне відношення, оцінка «1» негативне відношення студентів.

Таблиця 3.5

**Якісна оцінка відношення студентів до позанавчальних форм
організації занять фізичного виховання, у % (n=161)**

№ твердження	Студенти 1-2 курсу										Студенти 3-4 курсу									
	«5»		«4»		«3»		«2»		«1»		«5»		«4»		«3»		«2»		«1»	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
1	17,5	7,5	20	30	30	22,5	27,5	30	5	10	15	15	22,5	17,5	25	22,5	20	20	17,5	25
2	10	7,5	25	7,5	32,5	22,5	20	35	12,5	27,5	7,5	15	15	17,5	27,5	35	30	17,5	20	15
3	20	15	35	17,5	20	20	12,5	25	12,5	22,5	10	32,5	27,5	15	30	22,5	15	17,5	17,5	12,5
4	17,5	10	17,5	20	25	27,5	27,5	30	12,5	12,5	17,5	32,5	10	22,5	30	25	30	2,5	12,5	17,5
5	25	10	17,5	25	25	32,5	25	30	7,5	2,5	20	12,5	12,5	30	32,5	22,5	22,5	10	12,5	25
6	12,5	10	20	15	30	35	17,5	27,5	20	12,5	12,5	7,5	20	32,5	27,5	25	15	10	25	25
7	10	12,5	20	7,5	27,5	27,5	27,5	32,5	15	20	5	12,5	27,5	30	40	27,5	15	5	12,5	25
8	22,5	27,5	20	30	25	20	20	20	12,5	2,5	17,5	27,5	12,5	27,5	25	15	22,5	20	22,5	10
9	32,5	20	17,5	25	17,5	30	12,5	17,5	20	7,5	12,5	22,5	20	32,5	22,5	17,5	10	7,5	35	20

1- насиченість та різноманітність проведення занять, 2 - ефективність позанавчальних занять з фізичного виховання, 3 - рівень матеріально-технічного забезпечення занять, 4 - регулярність проведення позанавчальних занять з фізичного виховання, 5 - доступність позанавчальних занять різним категоріям студентів, 6 - відповідність занять, що проводяться інтересам студентів, 7 - використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять, 8 - кваліфікація педагогів, що проводять заняття з фізичного виховання, 9 - якість теоретичної підготовки яку проводять викладачі у позанавчальний час.

Аналіз відповіді студентів дозволив вирахувати оцінку відношення групи студентів до зазначеного питання. Розраховувалось середнє значення за кожною позицією на основі вкладу кожного з варіантів відповіді. Такий підхід дозволив більш об'єктивно оцінити відповіді респондентів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**оцінка відношення студентів до позанавчальних форм
організації занять фізичного виховання, бали (n=161)**

№	Критерії оцінювання	Юнаки 1-2 курс	Дівчата 1-2 курс	Юнаки 3-4 курс	Дівчата 3-4 курс
1	Насиченість та різноманітність проведення занять	3,18±0,14	2,95±0,22	2,98±0,11	2,78±0,17
2	Ефективність занять	3,00±0,32	2,33±0,18	2,60±0,24	3,00±0,23
3	Рівень матеріально-технічного забезпечення занять	3,38±0,21	2,78±0,09	2,98±0,12	3,38±0,04
4	Регулярність проведення занять	3,00±0,20	2,85±0,13	2,90±0,21	3,50±0,18
5	Доступність занять різним категоріям студентів	3,28±0,29	3,10±0,14	3,05±0,25	2,95±0,31
6	Відповідність занять, що проводяться інтересам студентів	2,88±0,11	2,83±0,09	2,80±0,18	2,88±0,22
7	Використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять	2,83±0,33	2,60±0,21	2,98±0,17	3,00±0,18
8	Кваліфікація педагогів, що проводять заняття	3,20±0,15	3,60±0,32	2,80±0,22	3,43±0,14
9	Рівень теоретичної підготовки яку проводять викладачі	3,30±0,16	3,33±0,22	2,65±0,15	3,30±0,07

Отже, в ході дослідження встановлено, що найнижче студенти оцінюють ефективність позанавчальних занять з фізичного виховання. Юнаки та дівчата 1-2 курсу оцінили ефективність зазначених занять на 3 та

2,33 бали відповідно, юнаки 3-4 курсу на 2,6 бали, дівчата 3-4 курсу на 3 бали. Більшість студентів під ефективністю мають на увазі безпосередній вплив фізичних вправ на ті чи інші системи організму, зокрема дівчата – на корекцію фігури та зниження маси тіла, юнаки – на підвищення рівня здоров'я, розвиток рухових якостей.

Така ситуація ймовірно пов'язана з надмірною спортизацією позанавчального фізичного виховання. У секційних заняттях з різних видів спорту, велика увага приділяється навчанню руховим діям, відпрацюванню технічних елементів тих чи інших вправ, тактичній підготовленості, в той час як загальна фізична підготовленість та оздоровча спрямованість відводиться на другорядний план. З чого випливає, що заняття оздоровчої спрямованості, які спроможні здійснювати комплексний вплив на організм, одночасно розвиваючи декілька рухових якостей є більш перспективними у своєму напрямку. Крім того такі заняття, здатні задовольнити фізкультурні потреби та інтереси, підвищити мотивацію студентів, що в свою чергу сприятиме збільшенню кількості юнаків та дівчат залучених до занять у вільний від навчання час.

Також на низькому рівні студенти оцінюють використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час планування та організації занять (студенти 1-2 курсу оцінюють даний критерій на 2,83 бали юнаки та 2,6 бали дівчата, студенти 3-4 курсу на 2,98 бали юнаки та 3 бали дівчата). Сьогодні позанавчальна діяльність, у переважній більшості, носить стихійний характер, а фахівці галузі розглядають її як факт, що вже відбувся та який не потребує додаткових досліджень і вивчень. Небажання викладачів знайомитись з інноваційними підходами організації занять, новими популярними видами рухової активності на нашу думку може бути пов'язане з низькою оплатою праці педагогів, яка значно знижує їх мотивацію до професійної діяльності.

Відповідність занять, що проводяться інтересам тих, які займаються студенти 1-2 курсу оцінили на 2,88 бали юнаки, 2,83 бали дівчата,

старшокурсники на 2,8 бали юнаки та 2,88 бали дівчата. Наведені результати підкреслюють, що види діяльності, пропонувані студентам у вільний час не входять в коло фізкультурних інтересів студентів, що суттєво знижує відвідуваність таких занять.

Досить низько оцінюють студенти насиченість і різноманітність занять та регулярність їх проведення. Під регулярністю проведення занять студенти мають на увазі можливість відвідувати заняття під час зимових та літніх канікул, екзаменаційних сесій і т. д. Дані науково-методичної літератури свідчать, що специфіка фізичного виховання вимагає підтримки постійного фізичного навантаження. У разі тривалих перерв у заняттях, які перевищують 2-3 тижні, втрачається резистентність організму [110]. Крім того формування стійкої мотивації та звички до занять передбачає систематичну включеність студентів в процес фізичного виховання в його навчальних та позанавчальних формах.

Найбільш високо студенти оцінюють кваліфікацію педагогів, які працюють у їх навчальному закладі (юнаки 1-2 курсу на 3,2 бали, дівчата 1-2 курсу на 3,6 бали, юнаки 3-4 курсу на 2, 8 бали, дівчата 3-4 курсу на 3,43 бали).

Також на достатньому рівні студенти оцінюють рівень матеріально-технічного забезпечення навчального закладу та рівень теоретичних знань, які надають викладачі в процесі позааудиторних занять. Рівень матеріально-технічного забезпечення та кваліфікація педагогів являються факторами, які важко регулюються та піддаються змінам. Достатній рівень, яким студенти оцінили саме ці аспекти, являється значним резервом, який може суттєво підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентів.

Аналіз даних одержаних в результаті дослідження сприяв виявленню недоліків, пов'язаних з організаційними аспектами забезпечення позанавчальних занять з фізичного виховання, серед яких:

1. Низька ефективність позанавчальних занять, студенти не бачать видимого впливу таких занять на свій організм, що супроводжується втратою інтересу та зниження мотивації;
2. Недостатнє фінансування галузі освіти з боку держави, і як наслідок низька оплата праці педагогів, що позначається на мотивації викладачів до виконання своїх професійних обов'язків;
3. Надмірна спортизація позанавчальної діяльності з фізичного виховання, яка не в змозі задовольнити потреб та інтересів студентів. Як показують дослідження більшість студентів, які через недостатній рівень фізичної підготовленості не в змозі виконати відбіркові нормативи для занять в спортивних групах залишаються поза увагою фахівців;
4. Байдужість як керівництва, так і викладацького складу вищого навчального закладу до популяризації та залучення студентів до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час;
5. Ігнорування педагогами інноваційних підходів до організації занять, популярних видів рухової активності, широкого арсеналу засобів і методів фізичного виховання, сучасних фітнес-технологій, які неодноразово довели свою ефективність в умовах позанавчальних занять за рахунок відсутності суворої регламентації проведення занять в порівнянні з урочною формами;
6. Відсутність системи контролю з боку керівництва начальних закладів щодо ефективної реалізації позанавчальних форм фізичного виховання;
7. Відсутність проведення занять під час зимових та літніх канікул, а також екзаменаційних сесій.

Також нами були визначені умови, врахування яких дасть змогу підвищити ефективність позанавчальних занять з фізичного виховання, серед яких:

- зміна напрямку позанавчального фізичного виховання від спортивно-орієнтованого до фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального;

- залучення додаткових коштів, за рахунок надання платних фізкультурно-оздоровчих послуг різним групам населення, які будуть спрямовані на підвищення оплати праці педагогів, поліпшення матеріально-технічної бази, закупівлю нового інвентарю;
- залучення до систематичних занять у позанавчальний час студентів, які не виконали відбіркові нормативи для занять в спортивних групах за рахунок доступності і високої ефективності використовуваних засобів;
- створення оптимальних умов, які здатні забезпечити систематичну рухову активність протягом усього навчального року.

На нашу думку врахування відношення студентів під час планування фізичного виховання поза межами навчального розкладу сприятиме їх залученню до систематичних занять, що в свою чергу забезпечить значну активізацію рухового режиму, особливо у другій половині дня, розширить можливості для більш повного охоплення студентів позанавчальними формами організації занять з фізичного виховання, які сприятимуть підвищенню рівня здоров'я та фізичного стану, теоретичних знань та формуванню стійкої мотивації.

3.4 Аналіз рівня теоретичної підготовленості студентів з дисципліни «Фізичне виховання»

Одним із чинників, що сприяє позитивному відношенню студентів до занять фізичними вправами, на наш погляд, виступає їх рівень теоретичних знань, необхідність вивчення якого обумовлена впливом на емоційний і поведінковий компоненти особистості. Як показують дослідження авторів [24, 30, 40, 208], існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння і навички та усвідомленням потреба до систематичних занять фізичними вправами.

Фізичне виховання має бути органічно пов'язаним з фізкультурною освітою, що дасть змогу студентам повсякчасно отримувати необхідні

науково обґрунтовані знання стосовно здорового способу життя, формувати відповідні навички та звички, і у наступних періодах життя, постійно підтримувати активність, високу роботоздатність, здоров'я та довголіття. В результатах досліджень, представлених вище було встановлено, що значна кількість студентів віддає перевагу самостійним заняттям, у вільний від навчання час, організація яких вимагає обізнаності студентів, щодо науково-теоретичних основ планування та побудови занять оздоровчої спрямованості, техніки виконання вправ, прийомів самоконтролю, тощо.

Аналіз програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, свідчить про широкий спектр використання підходів щодо організації теоретичної підготовки студентів. Зміст теоретичного розділу базової програми розкриває основні поняття фізичного виховання, такі як мета, завдання, нормативні вимоги, організаційні форми занять фізичними вправами. Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти і реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Як обов'язковий мінімум теоретичної частини базової програми для ВНЗ III-IV рівнів акредитації визначено навчальний матеріал за такими розділами: роль, функції та головні цілі фізичної культури у системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців, соціально-біологічні основи фізичної культури; технологія фізкультурної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [176].

Варто відзначити, що більшість науковців, вважають недостатньою кількість аудиторних годин, які виділяються на вивчення теоретичного розділу програми [106, 124]. Разом з тим, збільшення кількості годин відведених на теоретичну підготовку, неминуче приведе до зменшення кількості годин практичних занять, і як наслідок до зниження рухової активності студентів. Існуюче протиріччя підкреслюється низькою залученістю студентів до позанавчальних форм фізичного виховання, що унеможлиблює підвищення рівня теоретичних знань за рахунок

факультативних та консультативних занять. Таким чином необхідним є визначення реального рівня сформованості теоретичних знань студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Серед засобів об'єктивного контролю рівня знань у галузі фізичного культури і спорту, найбільш науково-обґрунтованим на наш погляд є метод тестування [77]. Згідно обов'язкового мінімуму освітніх програм з фізичного виховання студентів нами була розроблена система тестових завдань, яка відповідала змістовним модулям навчання дисципліни «Фізичне виховання». Тестування складалося з 17 закритих запитань, з вибором однієї правильної відповіді поміж чотирьох запропонованих. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання, що стосувалися:

- основних понять теорії фізичного виховання;
- методики оцінки основних антропометричних, функціональних показників, визначення рівня здоров'я та фізичного стану людини;
- шляхів збереження і зміцнення здоров'я людини, здорового способу життя;
- загальних основ навчання фізичним вправам;
- організації занять різними видами рухової активності.

Проведення даного тестування дає можливість визначити:

1. Рівень набутих теоретичних знань студентів з фізичного виховання, за яким їх можна розподілити на групи – «низький рівень» – менше 59 % правильних відповідей, «задовільний рівень» – 60 – 74 % правильних відповідей, «достатній рівень» – 75 – 81 % правильних відповідей, «високий рівень» - 81 – 100% правильних відповідей;

2. Теми та розділи програмного матеріалу, які погано засвоїли студенти;

3. Шляхи підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів в процесі навчання в вищому навчальному закладі.

Дослідження проводилось серед студентів 1-2 та 3-4 курсів навчання, результати якого підтверджують дані літературних досліджень [24, 40, 208]

щодо низької обізнаності студентської молоді з фізичного виховання (рис. 3.11).

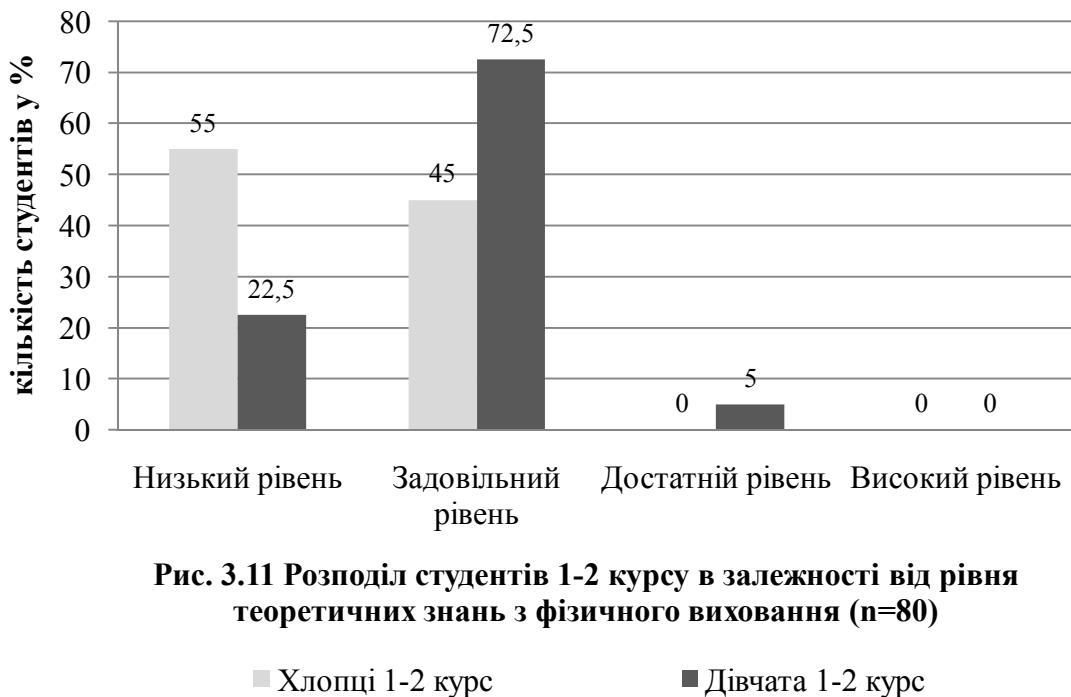


Рис. 3.11 Розподіл студентів 1-2 курсу в залежності від рівня теоретичних знань з фізичного виховання (n=80)

■ Хлопці 1-2 курс

■ Дівчата 1-2 курс

Значна кількість студентів 1-2 курсу навчання 55 % юнаків та 22,5% дівчат не змогли дати правильні відповіді на половину поставлених запитань, що дозволило віднести їх до групи з низьким рівнем знань. Задовільний рівень теоретичної підготовки, виявлено у 45 % юнаків та 72,5 % дівчат, високого рівня не спостерігалось у жодного зі студентів. Така ситуація є наслідком недостатньої кількості аудиторних годин, які виділяються на вивчення теоретичного розділу програми та небажанням студентів поповнювати свій рівень знань у вільний від навчання час.

Значна кількість студентів зазначають, що їм приходится виконувати велику кількість завдань з інших дисциплін які, на їх думку, є важливішими та значимішими для отримання професійної освіти, аніж фізичне виховання. Студентська молодь на сьогодні не бачить необхідності в отриманні знань з фізичного виховання, мотивуючи це тим, що ця сфера не має ніякого відношення до їх майбутньої професійної діяльності.

Ще однією із причин такої ситуації на нашу думку є відсутність системного підходу щодо оцінювання теоретичної підготовленості студентів.

Для оцінки знань студентів з фізичного виховання на 1-2 курсі навчання, зазвичай використовуються тестові завдання, результати усних та письмових опитувань, контроль якості виконання самостійних завдань. Однак у багатьох вищих навчальних закладах контроль та оцінювання рівня теоретичних знань насить декларативний характер, та як правило ігнорується викладачами, а в деяких закладах освіти взагалі відсутнє. Дане припущення підтверджується тим, що більшість студентів вважають достатнім свій рівень знань, для дотримання здорового способу життя, планування самостійних занять фізичними вправами та раціонального використання прийомів самоконтролю за їх ефективністю.

Результати досліджень дозволили констатувати, що дівчата більш повно володіють знаннями у галузі фізичного виховання. На наш погляд це може бути пов'язано з сумліннішим ставленням дівчат до навчання та ретельною підготовкою завдань винесених на самостійне опрацювання.

В процесі навчання в вищому навчальному закладі спостерігаються незначні зміни рівня теоретичних знань студентів, однак в цілому залишаються на низькому рівні (рис 3.12).

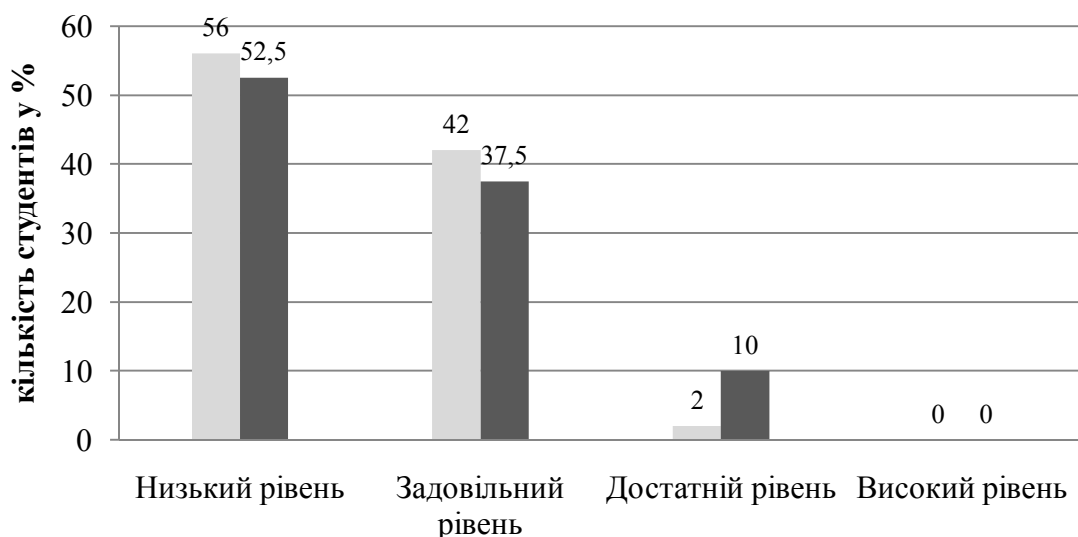


Рис. 3.12 Розподіл студентів 3-4 курсу в залежності від рівня теоретичних знань з фізичного виховання (n=81)

■ Хлопці 3-4 курсу

■ Дівчата 3-4 курсу

Кількість юнаків, з низьким рівнем теоретичних знань практично не змінилась, натомість значно зросла відсоткова кількість дівчат (на 30 %) які отримали незадовільну оцінку. Така ситуація може бути пов'язана з тим, що для дівчат є характерною мотивація на хорошу успішність та орієнтація на отримання залікової оцінки, а не на досягнення необхідного рівня знань. Таке формально-академічне відношення студенток до навчання, як правило, втрачає свою значимість на 3-4 курсі навчання, натомість активізується прагнення до рішення якого-небудь творчого завдання. Юнаки, на відміну від дівчат приділяють увагу тим дисциплінам, які вважають необхідними для своєї майбутньої професійної діяльності [77].

Для визначення питань, які викликають у студентів найбільші труднощі ми розподілили їх за відсотком зниження правильних відповідей респондентів (рис. 3.13) відповідно до запитань представлених в анкеті (Додаток Б).

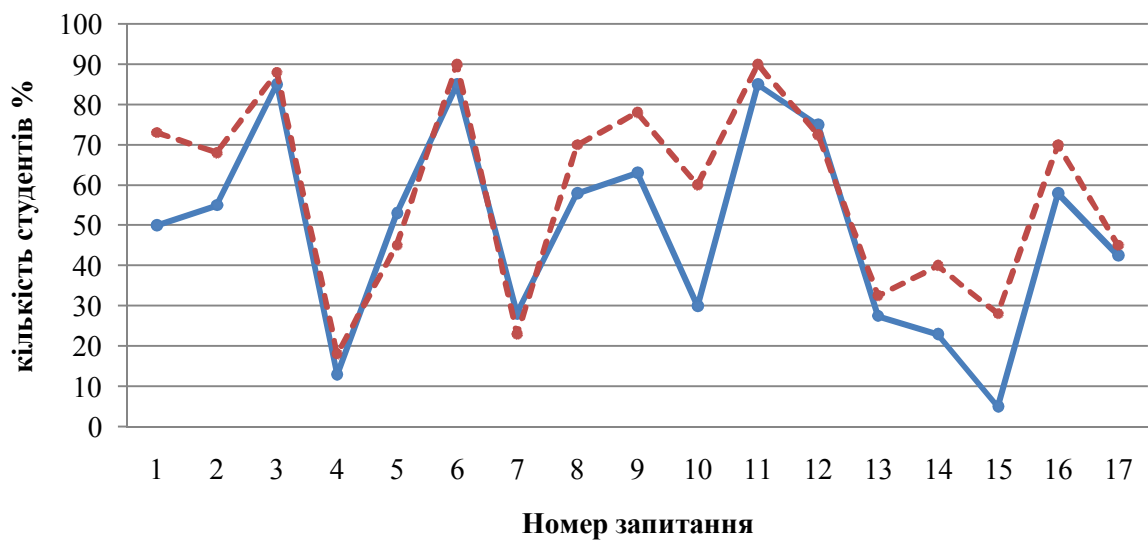


Рис. 3.13 Розподіл студентів 1-2 курсу в залежності від кількості правильних відповідей на запитання (n=80)

—●— Хлопці 1-2 курс

- - - ● - - - Дівчата 1-2 курс

В результаті розподілу студентів 1-2 курсу за кількістю правильних відповідей, даних на те, чи інше запитання, нами були виділені групи

запитань, які визначалися за ступенем складності. Розподіл запитань проводився на три категорії:

I – «важкі» питання – менше 30 % правильних відповідей;

II – «середні» питання – від 31 % до 60 % правильних відповідей;

III – «легкі» питання – більше 61 % правильних відповідей;

Найбільш легкими (понад 60 % відповідей) для студентів 1-2 курсу навчання виявились запитання характеристики основного засобу фізичного виховання, терміну «рухова активність», норми ЧСС та ЖЄЛ, розподілу студентів на групи в процесі фізичного виховання. Для дівчат не склало труднощів дати відповіді на запитання пов'язані з правильним розумінням термінів «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», завдань підготовчої частини заняття, на відміну від юнаків, для яких ці запитання виявились середнього ступеня складності (від 31 до 60 % відповідей). До запитань середньої важкості також увійшли визначення терміну фізична рекреація, оцінка фізичного розвитку людини. Більш обізнаними дівчата виявились і у знаннях щодо факторів здорового способу життя (рухової активності, особистої гігієни людини, раціонального харчування).

До групи важких запитань (менше 30 % відповідей) студенти відносять визначення поняття «спорт», «здоров'я» та структури заняття з фізичного виховання.

Аналіз результатів тестування студентів 3-4 курсу навчання дозволив виявити деякі відмінності у структурі фізкультурних знань студентів (рис. 3.14).

Як і для студентів 1-2 курсу, старшокурсникам не завдало труднощів дати відповіді на запитання характеристики основного засобу фізичного виховання, терміну «рухова активність», норми ЧСС та ЖЄЛ. На відміну від студентів молодших курсів, студенти у переважній більшості змогли дати відповідь на запитання щодо раціонального харчування та вказати завдання підготовчої частини заняття.

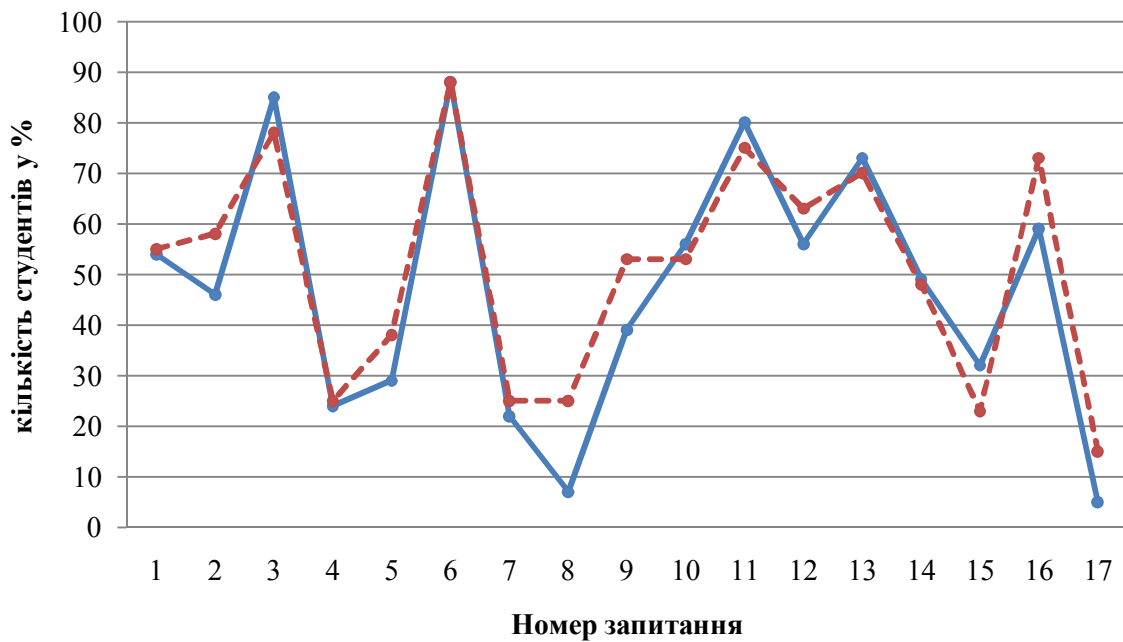


Рис. 3.14 Розподіл студентів 3-4 курсу в залежності від кількості правильних відповідей на запитання (n=81)

—●— Хлопці 3-4 курс

- -●- - Дівчата 3-4 курс

До групи важких запитань окрім визначення поняття «спорт», «здоров'я» та структури заняття з фізичного виховання, які виділили студенти 1-2 курсу, старшокурсники відносять розуміння терміну фізичний розвиток людини, методи його оцінки та фізична рекреація - юнаки.

З метою систематизації результатів дослідження, нами були виділені групи запитань, відповідно до змісту базової програми по фізичному виховання студентів вищих навчальних закладів, які відносяться до того чи іншого тематичного розділу, дані представлені у табл. 3.7.

Оцінювання проводилась за наступними розділами: теорія і методика фізичного виховання, основи здорового способу життя, медико-біологічні аспекти фізичного виховання, основи методики організації занять та контролю за їх ефективністю.

Найлегшим для студентів, в незалежності від курсу навчання, є розділ навчального матеріалу, що стосується медико-біологічних основ фізичного виховання, на запитання якого студенти дали більше половини правильних відповідей. Варто відзначити й те, що рівень знань студентів 1-2 курсу з

зазначеного розділу, а також з теоретичних основ фізичного виховання є значно вищим ніж у старшокурсників. В результаті аналізу програмно-методичної документації було встановлено, що в процесі обов'язкових занять саме на ці розділи акцентується особлива увага [176].

Таблиця 3.7

**Розподіл студентів за кількістю правильних відповідей,
в залежності від тематичного розділу програми у % (n=161)**

№ Тематичні блоки	1-2 курс		3-4 курс	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
1 Теорія і методика фізичного фізичного виховання	53	59	44	49
2 Основи здорового способу життя	27	44	43	50
3 Медико-біологічні аспекти фізичного виховання	67,5	69	59	57
4 Основи методики організації занять та контролю за їх ефективністю	42	58	47	51

Цікавим є те, що рівень фізкультурної освіти щодо основ здорового способу життя є надзвичайно низьким. Результати отриманих досліджень дозволяють констатувати про відсутність знань зі здорового способу життя, у студентів, що на наш погляд, є провідною причиною низького рівня здоров'я студентської молоді.

Крім того, варто відзначити, що в процесі навчання у вищому навчальному закладі у студентів підвищився рівень знань стосовно основ здорового способу життя, спостерігається їх перехід з категорії важких до категорій середньої важкості та легких запитань у більшості студентів. Причиною такої ситуації може служити усвідомлення студентами цінності здоров'я, яке актуалізується з віком. Аналіз результатів тестування дозволяє

зробити висновок, що більшість студентів знають про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, однак залишається на низькому рівні обізнаність студентів як саме, такі заняття впливають на стан здоров'я, які процеси при цьому відбуваються та як правильно планувати, організувати та здійснювати контроль за їх ефективністю.

Також необхідним є корекція лекційного матеріалу, з зосередженням уваги за наступними темами: визначення поняття «спорт», «здоров'я», «фізична рекреація», «фізичний стан людини» та методи його оцінки, структури заняття з фізичного виховання, факторів здорового способу життя.

Проведене нами дослідження дає підстави вважати, що існує необхідність пошуку шляхів удосконалення теоретичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання. На наш погляд теоретичну підготовку студентів раціональніше всього реалізовувати у позанавчальний час. Однак такий підхід вимагає підвищення мотивації та інтересу студентів, усвідомлення ними значимості фізкультурних знань в процесі їх життєдіяльності. Необхідним є формування позитивного відношення студентів до теоретичної підготовки з фізичного виховання, яке обумовлюється: важливістю предмету для професійної підготовки, особистісним інтересом до певної галузі знань, якістю викладання, мірою труднощі оволодіння цим предметом виходячи з власних здібностей, взаєминами з викладачем даного предмету та рядом інших факторів.

Отримані результати дозволили визначити ряд чинників, які в значній мірі зможуть вплинути на підвищення рівня знань студентів і ефективність освітнього процесу:

- активна пропагандистська діяльність викладачів та керівних органів щодо зорового способу життя та необхідності певних знань і у галузі фізичного виховання;
- врахування інтересів студентів при складанні програм та визначенні змістовної частини учбового матеріалу, з акцентом на ті

запитання, які найбільше цікавлять студентів, виявлення теоретичних блоків дисципліни, які погано засвоїли студенти та їх корекція;

- акцент на здоров'язбережувальній спрямованості теоретичної підготовки для студентів всіх курсів навчання;
- організація учбового процесу з постійним контролем знань, не лише під час підсумкового та семестрового контролю, використання різних його форм, в тому числі і інноваційних (комп'ютерне тестування), письмового та усного опитування, у вигляді обговорення заздалегідь позначених питань, яке переконує студентів готуватися до занять;
- впровадження коротких інформаційних повідомлень на різні теми протягом кожного заняття;
- розроблення чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки, з оцінкою набутих знань студентами у вільний час, яка враховуватиметься при виставленні підсумкової оцінки;
- організація фізкультурно-масових заходів (днів здоров'я, регіональних та міжвузівських вікторин, квестів, тематичних свят), які сприятимуть отриманню додаткових знань з фізичного виховання.

3.5 Аналіз рівня фізичного здоров'я та відношення студентів вищих навчальних закладів до здорового способу життя

Оцінка фізичного здоров'я є важливим прогностичним показником у сучасних наукових дослідженнях. Більшість авторів розглядають фізичне здоров'я як результат взаємодії різних аспектів діяльності людини, в тому числі і дотримання нею здорового способу життя [12, 45, 121].

Сьогодні спеціально-організована рухова активність, разом з відмовою від шкідливих звичок, раціональним харчуванням, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням роботи і відпочинку, є фактором, який сприяє зміцненню здоров'я студентів [185].

При оцінці рівня здоров'я людини важливе значення мають не тільки строго науково обгрунтовані показники фізичного стану, але й доступні в практичній діяльності фахівців з фізичного виховання інтегральні показники, виражені в балах, умовних одиницях, які дозволяють здійснювати оцінку та моніторинг рівня фізичного здоров'я [4, 12, 53].

Здоровий спосіб життя студентів є передумовою для розвитку різних сторін їх життєдіяльності, організації активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

З метою визначення дотримання студентами здорового способу життя нами було проведено анкетування. Студентам було запропоновано відповісти на 18 запитань, обравши з запропонованих варіант відповіді: так, завжди; інколи, частково; ні, дуже рідко (Додаток Г). Результати проведеного анкетування представлені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Розподіл студентів в залежності від відповідей на запитання щодо дотримання здорового способу життя у % (n=161)

№	Твердження	Так, Завжди	Інколи, Частково	Ні, Дуже рідко	Так, Завжди	Інколи, Частково	Ні, Дуже рідко
		Юнаки			Дівчата		
1	Володіють достатнім рівнем знань з основ здорового способу життя	0	45	55	18	42	40
2	Дотримуюся правил здорового способу життя	7	60	33	12	54	34
3	Мають добре самопочуття	5	20	75	28	46	26
4	Мають гарний настрій	10	52,5	37,5	28	58	14
5	Раціонально харчуються	30	45	25	45	37	18

6	Займаються профілактикою втоми і щоденним післянавчальним відновленням	32,5	42,5	25	19	46	35
---	--	------	------	----	----	----	----

Продовження табл. 3.8

7	Вживають їжу 3-4 рази на день	13	25	62	14	51	35
8	Щоденно випивають 1,5 літри води	10	50	40	8	35	57
9	Щоденно витрачають на сон 7-8 годин	35	38	27	25	53	22
10	Виконують ранкову гігієнічну гімнастику	10	45	45	10	32	58
11	Вживають алкогольні напої	10	37,5	52,5	14	45	41
12	Палять	40	47	13	10	39	51
13	Займаються загартовувальними процедурами	13	52	35	8	32	60
14	Витрачають на заняття фізичними вправами 6-10 годин на тиждень	18	36	46	12	24	64
15	Слідкують за своєю особистою гігієною	57	43	0	88	22	0
16	Щорічно проходять медичний огляд	15	32	53	22	37	41
17	Ведуть активний спосіб життя	5	28	68	19	43	38
18	Багато часу проводять на свіжому повітрі	40	52	8	58	37	5

В ході проведеного дослідження, за результатами відповідей респондентів, було встановлено, що лише 7 % юнаків та 12 % дівчат відповіли стверджувально на запитання «Чи дотримуються вони здорового способу життя?». Варіант відповіді - частково обрали 60 % юнаків та 54% дівчат.

Причиною такої ситуації може бути недостатній рівень обізнаності студентів щодо здорового способу життя, так як 55 % юнаків та 40 % дівчат, вважають недостатнім свій рівень знань, . Дане припущення підтверджується результатами тестування теоретичної підготовленості студентів (представлені у підрозділі 3.4), в ході яких було встановлено, що розділи

програмного матеріалу стосовно основ здорового способу життя є найбільш складними для студентів, в незалежності від курсу навчання.

Одним із важливих аспектів, що характеризують спосіб життя студентів - є особливості їх харчового режиму. В ході дослідження нами було встановлено, що раціонально харчуються (тобто вживають необхідну кількість поживних речовин відповідно добових енерготрат, мікро та макроелементів, вітамінів) - 30 % юнаків та 45 % дівчат. Дотримуються водного режиму: щоденно - лише 10 % юнаків та 8 % дівчат, інколи 50 % юнаків та 35 % дівчат.

Цікавим було дослідження відношення студентів до шкідливих звичок. В ході дослідження було встановлено, що 10 % юнаків та 14 % дівчат регулярно вживають алкогольні напої, частково - 37, 5 % юнаків та 45 % дівчат. Отримані нами дані переплітаються з даними С.М. Футорного [178, 179] та свідчать що дівчата більш схильні до вживання алкоголю, на відміну від юнаків. Натомість відсоток юнаків, які палять є значно вищим ніж дівчат. Зокрема, 10 % та 39 % дівчат вказали що вони палять, регулярно та епізодично, в той час як юнаки відмічають що палять регулярно – 40 % та 47 % - епізодично. Отримані результати щодо деструктивного відношення студентів до свого здоров'я знаходять підтвердження в численних літературних джерелах [117, 122, 124, 160] та свідчать про недорозвиненість та недостатню ефективність заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед молодого покоління, в тому числі і в процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Ще одним із ключових аспектів здорового способу життя є виконання певного рухового режиму, який за свідченням ряду авторів знаходиться у межах 6-10 годин на тиждень, при чому варто відзначати що представлені результати стосуються спеціально-організованої рухової активності [12,73, 109]. В ході проведеного опитування нами встановлено, регулярно дотримуються зазначеного оптимуму 18 % юнаків та 20 % дівчат, натомість частково виконують руховий режим 36 % юнаків та 24 % дівчат.

Отже, нами було експериментально підтверджено, що у способі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: непорядкованість, хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі, недостатній руховій активності; відсутності загартовувальних процедур, виконання самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну, наявності шкідливих звичок. Накопичуючись, протягом навчального року і всього періоду навчання у вузі, негативні зміни в організмі студентів мають істотний вплив на стан їх здоров'я.

Наступним етапом дослідження було визначення самооцінки студентами власного здоров'я. Результати досліджень допомогли встановити, що практично здоровими вважають себе 38 % юнаків та 27 % дівчат. Мають незначні відхилення у стані здоров'я 44 % юнаків та 51 % дівчат та суттєві відхилення у стані здоров'я 18 % юнаків та 22 % 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».

Так, було встановлено, що жодного разу не хворіли 33 % респондентів, хворіли не частіше, ніж 1-2 рази на рік 46 %, а 21 % дівчат і юнаків перенесли більше 3 захворювань на рік.

Отримані результати дослідження доповнювалися проведеним аналізом медичних довідок тимчасової непрацездатності, які відображають відповідно число гострих захворювань і частоту загострень хронічних, а також тривалість протікання хвороби. Отримані результати допомогли встановити, що середня тривалість протікання хвороби серед дівчат становила 11 днів, а юнаків – 8 днів. За даними медичних карток, найбільш розповсюдженими захворюваннями, які приводять до тимчасової втрати працездатності є – різноманітні інфекційні захворювання.

Аналіз даних опитування щодо перенесених і наявних у студентів захворювань, дозволив встановити, що серед опитаних також переважають захворювання також серцево-судинної, дихальної системи, шлунково-кишкового тракту, захворювання нервової системи.

Варто відзначити, що студентські молоді притаманний досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, однак не можна не бачити протиріч між уявним станом здоров'я і їх реальними показниками, що обумовило необхідність проведення більш ґрунтовних досліджень стану здоров'я студентів. З метою всебічної якісної і кількісної його оцінки рівень здоров'я студентів вивчали за методикою Г.Л. Апанасенка, яка передбачає поділ студентів на п'ять рівнів здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий.

Кількісні характеристики досліджуваних показників можуть бути використані в системі безперервного контролю за фізичним здоров'ям студентів і служити критеріями ефективності процесу фізичного виховання.

Всього обстежено 80 осіб (з яких 40 юнаків та 40 дівчат), які приймають участь у позанавчальній діяльності з фізичного виховання. Результати статистичної обробки показників фізичного здоров'я обстежуваних представлені на рис. 3.15.

В ході дослідження встановлено, що розподіл студенток за рівнями здоров'я має наступне співвідношення: 15 % - низький, 33 % - нижче середнього, 29 % - середній, 14 % - вище середнього і 9 % - високий рівні фізичного здоров'я. Стан здоров'я юнаків, згідно результатів проведених досліджень, є дещо кращим ніж у дівчат, однак зберігається загальна тенденція превалювання середнього та нижче середнього показників рівня здоров'я студентів. Згідно розподілу юнаків за рівнями здоров'я: 9 % з них мали - низький, 26 % - нижче середнього, 31 % - середній, 21 % - вище середнього і 13 % - високий рівні фізичного здоров'я.

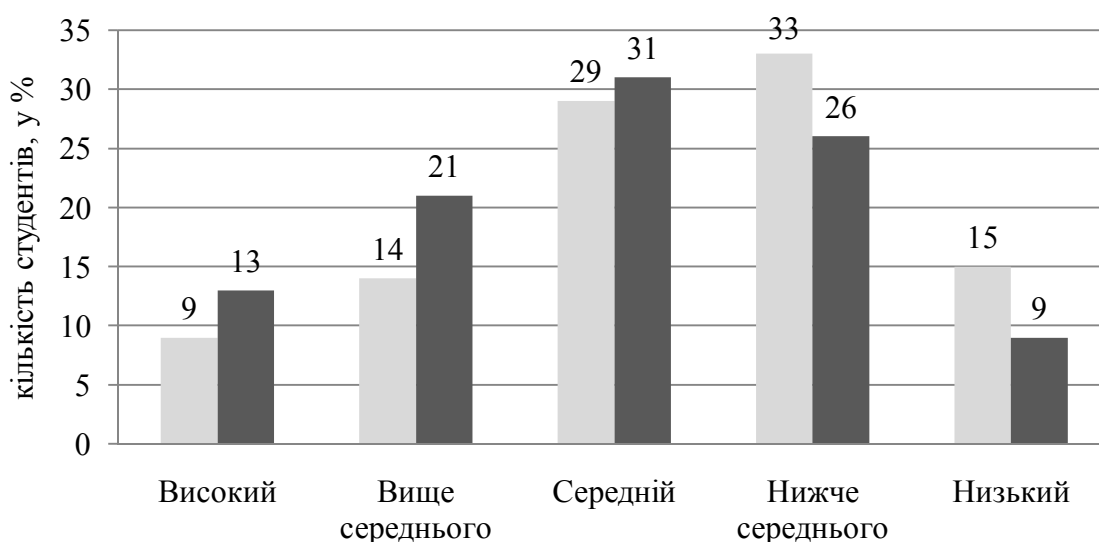


Рис. 3.15 Розподіл студентів за рівнями фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенко, 2011), n=80

■ Дівчата ■ Юнаки

Отримані дані підтверджують припущення, що ігнорування студентами факторів здорового способу життя, що суттєво позначається на рівні здоров'я студентів, який знаходиться в рамках середнього та нижче середнього. Результати дослідження дозволили нам зрозуміти необхідність активізації, здоров'яформуальної та здоров'язбережувальної діяльності, при подальшому плануванні та розробці програми заходів та вибору тих чи інших видів рухової активності, оздоровчої спрямованості.

Результати, отримані в ході дослідження, дозволили визначити лімітуючі фактори, які впливають на процес залучення студентів до занять, а також напрями діяльності, що сприятимуть їх нейтралізації табл. 3.9:

Таблиця 3.9

Чинники, що визначають ефективність позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання

Лімітуючі чинники	Стимулюючі чинники
Відсутність раціоналізації та розподілу бюджету вільного часу у студентів, і навичок використовувати його з користю для здоров'я	Впровадження діяльності відповідних підрозділів і структур університету, які візьмуть на себе обов'язки організації активного дозвілля студентів
	Проведення інформаційної роботи з пропаганди оздоровчих форм проведення

	дозвілля
Низький інтерес студентів, і ступінь їх залучення до участі у позанавчальної діяльності з фізичного виховання у вузі, на тлі несформованої мотивації	Відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням регіональних, культурно-історичних традицій, особливо-стей, матеріально-технічного забезпечення вузів
	Підвищення інтересу студентів, за рахунок зміни напрямку позанавчального фізичного виховання від спортивно-орієнтованого, до фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального
	Залучення до занять студентів, які не виконали відбіркові нормативи для занять у спортивних групах, за рахунок доступності використовуваних засобів
	Створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів, в канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій та ін.
Низький рівень теоретичних знань студентів з фізичного виховання	Розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка буде враховуватися при виставленні підсумкової оцінки
	Впровадження коротких інформаційних повідомлень на різні теми протягом кожного заняття
Недостатнє фінансування галузі з боку держави, і як наслідок низька оплата праці педагогів, що впливає на їх мотивацію до професійної діяльності	Залучення додаткових коштів, за рахунок надання платних фізкультурно-оздоровчих послуг різним групам населення, які будуть спрямовані підвищення оплати праці педагогів, поліпшення матеріально-технічної бази, закупівлю нового інвентарю
Відсутність у студентів потреб у зміцненні здоров'я, орієнтації на здоровий спосіб життя	Акцент на здоров'язберігучій спрямованості теоретичної підготовки студентів
	Впровадження практики проведення фізкультурно-масових заходів (днів здоров'я, тематичних свят), що сприяють популяризації здорового способу життя, як серед студентів, так і різних груп населення

Висновки до розділу 3

Аналіз отриманих, в ході дослідження наукових результатів, вказує на те, що наявна сьогодні система організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, повною мірою не реалізує себе на практиці та вимагає корекцій, зокрема в рамках позанавчальних форм організації занять.

Так, нами було встановлено, що більшість студентів, в незалежності від віку і статі, віддають перевагу пасивному проведенню вільного часу. Спектр дозвіллевих послуг молоді обмежений в основному домашніми формами, серед яких: робота за комп'ютером, перегляд телепередач, відео, спілкування з друзями та родиною. У результаті дослідження встановлено, що лише незначна кількість юнаків та дівчат дотримуються здорового способу життя. Особливу тривогу викликає високий відсоток юнаків та дівчат, які курять, регулярно і епізодично вживають алкогольні напої. Основними причинами які заважають студентам займатись є велике навчальне навантаження, відсутність змоги оплачувати заняття, нецікавість та одноманітність проведення таких занять.

Аналіз мотиваційних установок студентів, дав розуміння що для участі студентів у позанавчальній діяльності визначальним є оздоровчий вектор мотивації. Для дівчат, значимою є група естетичних мотивів, таких як: зниження маси тіла, корекція фігури та постави. Аналіз тестування рівня теоретичних знань студентів показав слабе володіння понятійним апаратом дисципліни і відсутністю необхідних наукових систематизованих знань з фізичного виховання.

Отримані дані будуть враховані під час розробки програми заходів, направленої на підвищення ефективності позанавчальних занять з фізичного виховання студентів, зокрема ляжуть в основу розробки та впровадження моделі та організаційно-методичного забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів, на базі вищих навчальних закладів. Результати досліджень, отриманих у даному розділі відображені у авторських наукових публікаціях автора [3, 4, 6, 84, 85].

РОЗДІЛ 4

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ НА БАЗІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

4.1 Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в освітній простір вищих навчальних закладів

Здійснений в ході дослідження аналіз позанавчальної діяльності з фізичного виховання виявив слабкі місця в організаційних аспектах забезпечення цієї роботи у вищому навчальному закладі. Результати засвідчують, що сьогодні позанавчальна діяльність, у переважній більшості, носить стихійний характер, крім того цей процес здійснюється без належного теоретичного осмислення, відзначається спонтанністю та непорядкованістю і, відповідно, розвиток особистості студента за таких умов не є ефективним. Проведений аналіз концептуальних підходів свідчить про фактичну відсутність чітких, консолідованих уявлень про те, яким має бути процес забезпечення позанавчальної діяльності з фізичного виховання у вищому навчальному закладі в умовах трансформації вищої освіти.

Одним із важливих аспектів позанавчальної діяльності з фізичного виховання є включення студентів у відповідне середовище освітнього закладу, через створення на його базі відповідних умов для надання широкого спектру можливостей, що стосуються не тільки задоволення їх фізкультурних потреб, але й соціальних (розширення кола знайомств, спілкування, організації дозвілля, і т.д.).

Зазначене обумовлює необхідність впровадження таких структурних підрозділів вищих навчальних закладів, діяльність яких дозволить фахівцям упорядкувати систему заходів, та базуватиметься на врахуванні вільного часу студентів, їх мотивів і інтересів до рухової активності, особливостях

матеріально-технічної бази закладу, можливостях кадрового забезпечення, та сприятиме залученню студентів до регулярних занять фізичними вправами у поза навчальний час.

Основу розроблюваного нами інноваційного підходу склало впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів, на базі вищих навчальних закладів, як основної ланки забезпечення фізкультурно-оздоровчої та навчальної діяльності поза межами академічного розкладу.

Однак, реалізація даного проекту вимагає як науково-технологічного обґрунтування процесу інтеграції, так і моделювання діяльності самого комплексу в освітньому просторі вузу. На цьому тлі виникає протиріччя між можливістю підвищення ефективності фізичного виховання на основі впровадження діяльності відповідних клубних структур з одного боку, і слабкою організаційно-технологічною оснащеністю формування даної структури в умовах вищого навчального закладу - з іншого.

Обґрунтуванням даної концепції є визначення соціально-педагогічних передумов впровадження комплексів, які базувались на результатах експертного оцінювання та експертиза умов навчального закладу, щодо можливостей впровадження зазначеного наукового підходу.

Експертна оцінка можливості впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів

Необхідність проведення експертного оцінювання, в рамках наших досліджень, обумовлена визначенням сутності, спрямованості, змісту та основоположних принципів діяльності навчально-оздоровчих комплексів, та оцінки можливості впровадження зазначених структур в процес фізичного виховання студентів. В опитуванні прийняли участь практики в галузі фізичного виховання (викладачі вищих навчальних закладів) та наукові співробітники, що сприяло їх широкому залученню до обговорення основних проблем та визначення перспектив, розробки дієвих рекомендацій для вдосконалення практики роботи навчального закладу та планування конкретних дій з підвищення якості процесу фізичного виховання.

Основними принципами організації опитування стали: охоплення широкої аудиторії, збереження автентичності відповідей (що гарантувалося використанням технічних засобів обробки результатів опитування), публічне оприлюднення результатів дослідження. Анкетний лист, запропонований викладачам фізичного виховання, містив як запитання закритого типу, для визначення респондентами актуальних проблем через ранжування запропонованих варіантів відповідей, так і питання відкритого типу, на які можна було відповідати в довільній формі.

Оскільки впровадження навчально-оздоровчих комплексів, заплановано в рамках позанавчальних занять студентів з фізичного виховання в анекту були включені запитання, щодо можливостей та напрямків підвищення їх ефективності.

При ранжуванні відповідей експертів щодо пріоритетних завдань, які має вирішувати позанавчальне фізичне виховання у вищих навчальних закладах, відповіді розподілилися наступним чином. Найбільш значущими завданнями, на думку експертів, є:

1. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом (67, 7 %);
2. Зміцнення здоров'я, правильне формування і всебічний розвиток організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання (54, 3 %);
3. Забезпечення активного проведення дозвілля студентами, залучення їх до фізкультурної діяльності у вільний від навчання час (49, 5 %);
4. Формування системи знань з фізичного виховання і здорового способу життя (42, 8%).

Інші завдання, такі як: покращення психоемоційного стану студентів, та зняття психологічного напруження та відновлення після навчальних занять, сприяння соціалізації студентів, придбання фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, підвищення ефективності навчальних занять, підготовка до

виконання державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, виявилися для респондентів менш значимими Узгодженість думок експертів визначались за допомогою коефіцієнту конкордації $W_p=0,71$, $p<0,05$.

Результати проведених досліджень свідчать, що традиційний шлях освоєння цінностей фізичного виховання з пріоритетом фізичної підготовленості, спрямований на виконання уніфікованих програмних залікових нормативів, може становити лише базис для формування всієї системи цінностей, які далеко не вичерпуються лише фізичними кондиціями молоді людини.

Серед причин, які перешкоджають ефективній організації позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання, найбільш значимими експерти виділяють недостатнє охоплення студентів позанавчальними формами фізичного виховання (75,8 %), недосконалість програмно-нормативного забезпечення (53,1 %), нестача висококваліфікованих кадрів (45,5 %), недостатня матеріально-технічна база (42, 7 %), недостатня кількість занять (39, 4 %).

Також респондентам було запропоновано визначити напрямки, які будуть сприяти підвищенню ефективності позанавчальної діяльності студентів. Ранжування відповідей експертів дозволило вибудувати ієрархію:

1. Використання інноваційних програм і технологій зі студентами (55, 3 %);
2. Оновлення механізму фінансового та матеріально-технічного забезпечення позанавчальних занять (51,5 %);
3. Розширення мережі позанавчальних форм організації занять (секційні, факультативні, клубні) (49, 1 %);
4. Збільшення кількості видів рухової активності в рамках поза навчальної діяльності з фізичного виховання (44, 7 %);
5. Модернізація системи підготовки, перепідготовки та атестації викладачів та підвищення мотивації до професійної діяльності (42, 8 %);

6. Вдосконалення програмного забезпечення позанавчальних занять з фізичного виховання (36, 6 %);

7. Збільшення кількості занять (33, 5 %).

Отримані результати дозволяють розробити комплекс заходів спрямований на підвищення ефективності процесу позанавчальної діяльності з фізичного виховання та широко впроваджувати інноваційні технології. Загальні тенденції реформування освіти в Україні вимагають нових підходів до організації таких занять, які повинні відзначатися відкритістю та демократичністю, бути направлені в першу чергу на формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів, зміцнення здоров'я, забезпечення активного проведення дозвілля студентами, залучення їх до фізкультурної діяльності у вільний від навчання час.

Переважає більшість респондентів (86 %) підтримують думку, що реалізація поставлених завдань є можливою на базі навчально-оздоровчих комплексів, а його впровадження в процес позанавчальної діяльності студентів є доцільним ($W=0,81$, $p<0,05$)

Згідно думок експертів основними системоутворюючими областями функціонування комплексів є оздоровча (76 %) та освітня діяльність (72 %). Розважальна, розвиваюча, тренуюча спрямованість фізкультурних занять експертами відзначаються як менш значимі.

Оздоровча спрямованість фізичного виховання на базі комплексів реалізовуватиметься через організацію практичних занять різними видами рухової активності, серед яких, на думку експертів найбільш дієвими можуть стати: сучасні фітнес-програми різноманітної спрямованості (силової, функціональної, аеробної, ментальної) – 51 % відповідей респондентів, нетрадиційні види єдиноборств (карате, йога, ушу) – 19 % відповідей респондентів, ігрові та командні види спорту – 14 % респондентів, рекреаційні ігри – 9 % респондентів, циклічні види спорту - 7 % респондентів.

Вибір тих чи інших видів рухової активності що пропонуються студентам на базі комплексів повинен здійснюватись в першу чергу з урахуванням:

1. Фізкультурних інтересів студентів (73 %);
2. Доступності таких занять в організаційних аспектах їх забезпечення (69 %);
3. Рівня матеріально-технічного забезпечення(54 %).

Серед методів контролю якості фізкультурної роботи зі студентами найбільш значимими респонденти вважають: аналіз відвідуваності факультативних занять, чисельності та складу груп (71 %), регулярний моніторинг показників рівня здоров'я, фізичного стану та роботоздатності (53 %), моніторинг теоретичних знань з фізичної культури і здорового способу життя (51 %), аналіз показників психоемоційного стану студентів (39 %). Цікавим є те, що тестування рівня фізичної підготовленості та рухової активності, на думку фахівців є менше інформативними.

У результаті дослідження встановлено, що традиційні методи мотивації студентів, на думку експертів, мають невисоку ефективність, в той же час респонденти вважають, що підвищенню мотивації до занять будуть сприяти використання інноваційних технологій фізичного виховання, індивідуальний підхід у виборі видів занять, використання сучасних видів рухової активності.

Актуальним також є необхідність створення відповідних умов для фінансового забезпечення процесу фізичного виховання, яке в переважній більшості здійснюється за рахунок державних асигнувань та виступає нерегульованим фактором, однак впровадження механізмів фінансового забезпечення, які відповідають сучасним потребам суспільства та світовим стандартам, в рамках діяльності комплексів є можливим. За даними опитування фахівців ефективними для підвищення якості діяльності комплексів є впровадження поширеного в багатьох країнах механізму, залучення додаткових коштів за рахунок надання платних послуг різним

верствам населення (82 %), у нашому випадку фізкультурно-оздоровчих та інформаційних, а також підвищення ефективності фінансово-економічної та господарської діяльності (69 %), впровадження механізмів спонсорської підтримки (33 %). Інші напрямки діяльності виявилися менш значимими для експертів.

Проведене нами опитування викладачів також піднімає проблему низької професійної підготовки фахівців зазначеного профілю для викладання в нових умовах. Важливим респонденти вважають необхідність модернізації системи підготовки, перепідготовки та атестації педагогічних кадрів.

Нам важливо було дізнатися думку викладачів щодо критеріїв ефективності діяльності комплексів, як структурних підрозділів навчальних закладів, що забезпечують процес позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання. Ранжування варіантів відповідей яких дозволило вибудувати ієрархію ($W=0,76$, $p<0,05$):

1. Кількість студентів залучених до систематичних занять на базі комплексу та їх кількість (35 %);
2. Рівень здоров'я, фізичного стану та роботоздатності студентів (22,5 %);
3. Рівень теоретичних знань студентів (12,5 %);
4. Мотивація студентів (12 %);
5. Кількість проведених фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, чисельність їх учасників (10 %).

Інші варіанти відповідей (рівень фізичної підготовленості студентів, відвідуваність навчальних занять, фінансово-економічна діяльність комплексу та інші), на думку експертів є менш значимими.

Аналіз результатів експертного оцінювання підтвердив необхідність впровадження діяльності такого структурного підрозділу вузу - навчально-оздоровчого комплексу, який у тісній співпраці з кафедрою, спортивним клубом та іншими профільними підрозділами створить відповідні умови для

участі всіх студентів, в незалежності від курсу навчання та рівня фізичної підготовленості, в систематичній рухової активності.

Отже, проведене дослідження дозволило нам визначити соціально-педагогічні передумови впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів:

- визначення комплексу як добровільного, відкритого, самоврядного, варіативного за своїм змістом об'єднання, який створює референтне середовище для підвищення рівня здоров'я студентів, організації змістовного дозвілля та формування ціннісного ставлення до фізичної культури;

- організація діяльності комплексу повинна базуватися 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;

- здійснення процесу фізичного вдосконалення студентів з використанням інноваційних фітнес програм і рекреаційних технологій, які істотно підвищують інтерес молоді до занять у позанавчальний час;

- розробка чіткої організаційної моделі, нормативно-правового забезпечення, методичного супроводу, умов ефективної реалізації, а також механізмів впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів в практичну діяльність вищих навчальних закладів та критеріїв ефективності;

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

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

Навчально-оздоровчий комплекс на базі вищого навчального закладу повинен стати добровільним, відкритим, самоврядним, варіативним за своїм змістом об'єднанням суб'єктів фізкультурного руху, що створюватиме референтне середовище і сприятиме включенню студентів в активну фізкультурну діяльність та придбанню соціального досвіду з формування відповідального ставлення до здоров'я як цінності. На відміну від шкіл, вищі навчальні заклади мають більш сприятливі умови для впровадження даної концепції, за рахунок наявності в них кафедр фізичного виховання і достатньо розвинутої матеріально-технічної бази, відповідного кадрового забезпечення.

Експертиза умов навчальних закладів для можливості впровадження навчально-оздоровчих комплексів

В ході дослідження було встановлено, що організація діяльності комплексів, обмежується матеріально-технічним забезпеченням навчального закладу та наявністю кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурну діяльність у обраному напрямі, що може стати лімітуючим фактором впровадження даної концепції в діяльність навчального закладу [70, 112, 131]. В зв'язку з цим нами був поведений аналіз ресурсного забезпечення навчального закладу (Університету державної фіскальної служби України), за наступними критеріями:

- матеріально-технічне забезпечення (кількість спортивних споруд, спеціальних приміщень, необхідного інвентарю);
- ступінь завантаженості спортивних споруд протягом дня, тижня та року;
- санітарна ситуація матеріально-технічної бази закладу;
- кадрове забезпечення навчального закладу;
- режим і організація навчально-виховного процесу, наявність резервів вільного часу у студентів;
- організація медичного забезпечення в освітньому закладі.

Для вирішення поставлених завдань нами застосовувалися методи, контент-аналізу документальних матеріалів (розкладу академічних та позанавчальних занять, графіків роботи споруд і т.д.), педагогічного спостереження та соціологічних досліджень.

Результати проведених досліджень дозволили встановити:

1. Рівень матеріально-технічного забезпечення (кількість спортивних споруд, спеціальних приміщень, необхідного інвентарю).

Варто відзначити, що наявність фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд на базі навчального закладу є одним з головних факторів забезпечення процесу фізичного виховання. Кількість спортивних споруд підпорядкованих УДФСУ відповідає вимогам законодавчих та соціальних нормативів та включає: стадіон, зал для ігрових видів спорту, тренажерний зал, 2 гімнастичні зали, баскетбольний майданчик.

Аналізуючи забезпеченість студентів спортивними об'єктами нами враховувалися не тільки функціонуючі у даний час споруди, а й додаткові спортивні та рекреаційні об'єкти на території закладу, а також місця, які можна було б пристосувати для занять різними видами рухової активності, такі як стежки здоров'я, майданчики, пристосування для фізкультурно-спортивних занять у приміщеннях і т.д.

Варто відзначити, що всі спортивні споруди устатковані відповідним спортивним інвентарем та обладнанням, у необхідній кількості.

2. Ступінь завантаженості спортивних споруд протягом дня, тижня та року

В ході дослідження нами були виявлені проміжки часу (в середньому 4-5 год. – у будні дні та 7 год. – у вихідні дні), у які фізкультурні споруди не використовуються за цільовим призначенням, в т.ч. в канікулярні дні та під час екзаменаційних сесій.

3. Санітарна ситуація матеріально-технічної бази

Спортивні споруди та обладнання відповідають санітарно-гігієнічним вимогам і вимогам техніки безпеки.

4. Рівень забезпечення фізичного виховання у УДФСУ відповідними кадрами

Серед викладацького складу (всього 25 осіб), 24 % мають ступінь кандидата наук, звання доцента та професора - 20%, стаж викладання у ВНЗ не менше 5 років – 84%.

5. Режим і організація навчально-виховного процесу, наявність у студентів резервів вільного часу

Виявлені часові резерви у другій половині дня для студентів 1 зміни навчання та у першій половині дня для студентів 2 та 3 зміни навчання, загальним обсягом 2-3 години на день, в які студенти мають можливість відвідувати заняття у позанавчальний час. Крім того отримані результати узгоджуються з результатами анкетування (представлені у підрозділі 3.1.) та свідчать про наявність резервів вільного часу у студентів протягом дня та готовність проводити їх з користю для здоров'я, зокрема відвідуючи заняття фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.

6. Організація медичного забезпечення

У вузі є медичний кабінет, оснащений стандартним комплектом устаткування, в штаті є медпрацівники, на кожного студента заведена медична карта.

Отже, представлені результати досліджень свідчать, що активізація клубних форм організації фізкультурної діяльності, шляхом створення відповідних структур, на базі вищих навчальних закладів навчально-оздоровчих комплексів, може служити однією з умов залучення студентів до рухової активності у позанавчальний час та сприяти організації змістовного дозвілля, а результати експертизи вищого навчального закладу дозволяють констатувати про можливість реалізації даної концепції в умовах реального педагогічного процесу.

4.2 Організаційна модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів

Узагальнення результатів проведених нами досліджень дозволили розробити модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів, побудовану за блоковим принципом (рис. 4.1).

В якості основних вимог до розробки моделі нами були взяті наступні положення:

- обґрунтування схеми взаємодії всіх учасників освітнього процесу (кафедри фізичного виховання, спортивного клубу, інших фізкультурних установ, педагогічних працівників та студентів) щодо організації навчально-оздоровчої діяльності у поза навчальний час;

- облік педагогічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних та інших умов, необхідних для впровадження навчально-оздоровчих комплексів в освітній простір вузу;

- обґрунтування відповідного ресурсного забезпечення діяльності комплексів, яке включає матеріально-технічну базу, відповідний кадровий склад, фінансово-економічну діяльність та нормативно-правове забезпечення та визначення шляхів його вдосконалення,

- науковий підхід щодо розробки програмно-методичного забезпечення діяльності комплексів.

При теоретичному обґрунтуванні моделі ми дотримувались фундаментальних принципів теорії та методики фізичного виховання, фізичної рекреації, оздоровчої фізичної культури, педагогіки та культурно-дозвілдової діяльності та враховували результати експертного опитування викладачів та результати анкетування мотиваційних запитів, потреб та інтересів студентів.



Рис. 3. Організаційна модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів

Першому блоці зазначеної моделі визначається мета, зміст та завдання організації процесу та принципи діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів. Також нами були визначені основні напрямки діяльності, такі як організаційний, навчально-методичний, інформаційний, фізкультурно-масовий, медико-біологічний. Діяльність комплексу здійснюється з урахуванням певних принципів.

Організаційне забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів включало відповідне ресурсне забезпечення (нормативно-правове, фінансово-економічне, кадрове).

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

Організація діяльності навчально-оздоровчих комплексів була б неможливою без визначення механізмів впровадження зазначених структур в діяльність навчальних закладів, у зв'язку з чим, нами були виокремлені наступні етапи: діагностичний; організаційно-планувальний; діяльнісний; контрольно-корегуючий. Критерії ефективності діяльності комплексів визначалися нами за результатами проведеного експертного дослідження та були ранжовані за ступенем значимості.

Навчально-оздоровчий комплекс слід розглядати в якості некомерційної організації фізкультурної спрямованості, що функціонує на правах структурного підрозділу вищого навчального закладу (створюються без реєстрації юридичної особи у відповідних органах). Навчально-оздоровчий комплекс може бути організований на базі вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації, в незалежності від форми власності. Навчально-оздоровчий комплекс здійснює свою діяльність на базі вищого навчального закладу за погодженням кафедри фізичного виховання та спортивного клубу та керівництва навчального закладу. Організаційна

структура комплексу, чисельність його штатного складу, положення та посадові інструкції працівників затверджуються ректором університету.

Навчально-оздоровчий комплекс здійснює організацію фізичного виховання у позанавчальний час. Вся його діяльність в цьому плані будується на принципах повної добровільності, творчої ініціативи членів комплексу. В якості основоположної ідеї діяльності зазначених комплексів нами були взяті наступні положення:

- діяльність комплексу повинна передбачати організацію фізичного виховання в позаурочний час, канікули та вихідні дні;
- врахування мотивації студентів;
- орієнтація на інтереси студентів, надання широких можливостей вибору видів рухової активності;
- забезпечення рівних умов для всіх студентів (на відміну від спортивного клубу, де відбір здійснюється на основі результатів фізичної підготовленості, і спортивної майстерності);
- надання навчально-оздоровчих послуг абітурієнтам для забезпечення наступності, а також для підготовки вступу до університету;
- забезпечення педагогічної системи управління по лінії горизонталі.

Метою створення навчально-оздоровчого комплексу є – залучення широкого кола студентів до позанавчальних форм організації занять оздоровчої спрямованості, організація їх змістовного дозвілля, забезпечення студентів необхідним рівнем знань, щодо здорового способу життя, організації занять та інше.

Завдання діяльності навчально-оздоровчих комплексів:

- залучення широкого кола студентів до занять різними видами рухової активності у поза навчальний час;
- популяризація цінностей фізичної культури, спорту та здорового способу життя як серед студентської молоді, викладацького складу, так і серед інших категорій населення;

- створення умов для оволодіння цілісною системою знань, необхідних для свідомого освоєння рухових умінь і навичок, фізичного вдосконалення і розвитку рухових якостей та зміцнення і збереження здоров'я;
- покращення рівня здоров'я студентів, їх фізичного стану, рівня розвитку рухових здібностей, психоемоційного стану, формування позитивної мотивації;
- створення умов для соціалізації студентів, організації змістовного дозвілля, неформального спілкування;
- розширення і зміцнення матеріально – технічної бази (обладнання спортивних споруд та догляд за ними, ремонт), підвищення кваліфікації педагогічного складу, залучення додаткових коштів.

Також нами були визначені основні напрямки їх діяльності, такі як:

- організаційний;
- навчально-методичний;
- інформаційний;
- фізкультурно-оздоровчий;
- медико-біологічний.

1. *Організаційний.* Передбачає організацію та проведення практичних занять різними видами рухової активності у позанавчальний час. Результати експертного опитування допомогли встановити, що основними системоутворюючими областями функціонування комплексу є оздоровча та рекреаційна діяльність, що обумовлюється науково встановленими закономірностями: взаємозв'язку фізичного стану студентів та рівня їх здоров'я; взаємозв'язку фізичної та розумової працездатності; прискорення відновлювальних процесів організму за допомогою активного відпочинку. Концепція оздоровчої спрямованості, може бути реалізована у вигляді організації занять на базі комплексу з використанням інноваційних видів рухової активності, зокрема засобів фітнесу, які є надзвичайно популярними серед студентів. Особливістю таких програм є їх яскраве емоційне

забарвлення, використання сучасного інвентарю та обладнання, доступність для всіх верств населення, в незалежності від віку та рівня фізичної підготовленості.

2. *Навчально-методична* діяльність на базі комплексу була спрямована на засвоєння студентами системи теоретичних та прикладних знань у галузі фізичного виховання, які дозволяють студенту вірно оцінювати значущість рухової активності, здорового способу життя, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача, проявляти самостійність та ініціативність на заняттях. Необхідність проведення роботи у зазначеному напрямі обумовлена тим, що частіше за все в основу підвищення ефективності фізичного виховання покладено невірну орієнтацію, яка виражається у намаганні виправити незадовільний стан справ простим збільшенням рухової активності в рамках навчальних та позанавчальних занять. При цьому недостатньо уваги приділяється підвищенню цілеспрямованих впливів, забезпечення необхідного рівня фізкультурної освіченості, формуванню інтелектуального компонента фізичної культури особистості. Все це обумовило, окрім організації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості, необхідність здійснення активної навчальної та методичної діяльності. В рамках діяльності комплексу можуть використовувати вже апробовані на практиці форми і методи цієї педагогічної діяльності, а також сучасні інноваційні технології навчання (воркшоп, мозковий штурм, дебати, обговорення). формування у них системи знань та ціннісних орієнтацій в галузі фізичної культури та здорового способу життя.

3. *Інформаційний* компонент діяльності навчально-оздоровчого комплексу є невід'ємним складником його діяльності. Впровадження діяльності комплексів передбачає проведення пропагандистської роботи серед студентів з метою їх залучення до систематичної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності на базі комплексу, популяризації

цінностей фізичної культури, здорового способу життя. Інформаційне забезпечення як сукупність форм документів, нормативної бази, розміщення і форм організації інформації, яка дає можливість користувачам, до яких ми зараховуємо студентську молодь, отримувати найбільш повні дані про діяльність навчально-оздоровчого комплексу ВНЗ. Правильно організоване і своєчасне інформаційне забезпечення студентської молоді дає змогу більш повної реалізації їх потреби у фізкультурно-оздоровчій діяльності. В умовах інформаційного суспільства особливого значення набувають системи, процеси, способи взаємодії та спілкування людей, що дає змогу створювати, передавати й отримувати різноманітну інформацію. Одним із перспективних засобів залучення, керування та контролю діяльності навчально-оздоровчих комплексів можуть бути комп'ютерні технології з різними формами візуалізації та інформаційно-комунікаційні технології, які передбачають накопичення, оброблення, подання й використання інформації за допомогою електронних засобів. Значну роль в інформаційній підтримці діяльності навчально оздоровчих комплексів може відігравати Інтернет-сайт навчального закладу, який не тільки забезпечить висвітлення ресурсів різного типу (зокрема інформації щодо результатів діяльності комплексу, розкладу та календарного плану фізкультурно-оздоровчих та масових заходів, фотографій, відеозвітів, щоденних заміток, дотичних за тематикою статей і оглядів тощо), але й підсилить публічне визнання досягнень усіх учасників освітнього процесу, та їх мотиваційне середовище. Інформаційне забезпечення діяльності комплексів також включає проведення рекламної та агітаційної роботи, до якої можуть залучатись педагогічний склад вищого навчального закладу, батьківська громадськість, видатні спортсмени, інші установи, органи, що здійснюють керування в сфері освіти інші.

4. *Фізкультурно-оздоровчий.* Цей напрям містить планування та проведення фізкультурно-масових заходів, а саме традиційних фізкультурно-оздоровчих і спортивних та інноваційних заходів для підвищення залученості студентів до систематичних занять на базі комплексу. У календарний план

фізкультурно-масової роботи на базі клубу включали проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань із різних видів спорту, днів здоров'я, практичних занять у місцях масового відпочинку, та інноваційні форми, які підтримують інтерес студентів та сприяють створенню стійких установок на продовження занять фізичними вправами, до яких віднесли диспути, вікторини, розважальні заходи тематичної спрямованості, сюжетно-рольові ігри, майстер-класи, що дозволило вирішити завдання масовості.

5. *Медико-біологічний.* Зазначений напрям діяльності комплексів включав діагностику вихідного рівня показників фізичного стану, виявлення факторів ризику, та моніторингу показників стану здоров'я студентів, як на вихідному етапі, так і в процесі занять на базі комплексу. Також в рамках діяльності комплексу передбачено систематичний контроль ефективності занять, з наступною корекцією програмного матеріалу.

Діяльність навчально-оздоровчих комплексів побудована на основі наступних принципів:

- гуманістичної спрямованості - захищеність і емоційна комфортність студентів у педагогічній взаємодії, наявність управління навчальним процесом по лінії горизонталі;

- демократичності – надання можливості студентам вільно обирати види рухової активності відповідно до їх уподобань та інтересів, брати безпосередню участь при плануванні, організації та проведенні фізкультурно-масових заходів і т.д.;

- добровільності – передбачає власну ініціативність учасників фізкультурного руху, добровільну включеність їх у навчальний процес;

- системності - діяльність на базі навчально-оздоровчих комплексів повинна являти собою цілісний і послідовний процес, елементи якого взаємозалежні, взаємообумовлені;

- самоуправління.

Механізм впровадження навчально-оздоровчих комплексів в діяльність навчальних закладів складається з наступних етапів:

1. Діагностичний:
 - включає збір та обробку первинної інформації щодо можливості впровадження даних структур в освітній простір вузу (проведення експертизи умов навчального закладу);
 - здійснення комплексної педагогічної, функціональної та медико-біологічної діагностики студентів, психофізіологічних особливостей;
 - включає проведення соціологічних досліджень, з вивчення особливостей досліджуваного контингенту, урахуванням їх потреб, мотивів та інтересів, особливостей навчання та відпочинку;
 - аналіз результатів.
2. Організаційно-планувальний:
 - постановка мети, завдань та планування діяльності навчально-оздоровчих комплексів;
 - розробка програмно-методичного забезпечення, підбір адекватних засобів форм та методів педагогічного впливу, розробка відповідної документації;
 - організаційне забезпечення діяльності комплексів включає профорієнтаційну роботу, взаємодія з іншими суб'єктами забезпечення фізичного виховання навчального закладу, також адміністративно-господарську роботу та фінансово-економічну діяльність;
 - планування діяльності навчально-оздоровчих комплексів визначення критеріїв ефективності його функціонування.
3. Діяльнісний:
 - реалізація розробленої програми, проведення всіх видів робіт у зазначених напрямках (навчально-методичному, інформаційному, фізкультурно-масовому).
4. Контрольно-корегуючий:
 - отримання інформації про результати педагогічного впливу,
 - аналіз та узагальнення отриманої інформації, формулювання висновків;

- відповідна корекція управлінських дій.

Критерії ефективності діяльності навчально-оздоровчих комплексів визначалися нами за результатами проведеного експертного дослідження та були ранжовані за ступенем значимості ($W=0,71$, $p<0,05$):

1. Чисельність студентів залучених до систематичних занять в рамках діяльності комплексів (35 % респондентів) – визначатиметься 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 (22,5 % респондентів) – визначатиметься за результатами проведення відповідних методик, аналізу медичних карток, журналу захворюваності;

3. Рівень теоретичних знань студентів (12,5 % респондентів) - визначатиметься за результатами відповідного педагогічного тестування за наступними розділами: основи здорового способу життя, методика оцінки основних антропометричних, функціональних показників, визначення рівня фізичного стану людини, основ навчання фізичним вправам та методики організації занять різними видами рухової активності;

4. Мотивація студентів (12 % респондентів) – визначатиметься 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 (10 % респондентів) – визначатиметься за результатами аналізу планів, графіків проведення масових заходів та документів звітності.

Отримані результати дослідження дозволять нам провести якісну оцінку та перевірити ефективність діяльності навчально-оздоровчих комплексів в реальних педагогічних умовах, результати яких будуть представлені у наступному підрозділі.

Організаційно-методичне забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів

Впровадження навчально-оздоровчих комплексів в діяльність вищих навчальних закладів вимагає відповідного технічного або ресурсного забезпечення їх діяльності. На підставі аналізу значного масиву наукових знань, нормативних документів і передової практики [15, 59, 103, 164, 183] визначальними, на нашу думку, є наступні компоненти ресурсного забезпечення, необхідні для реалізації зазначеної концепції, до яких належать наявність:

- матеріально-технічного забезпечення (наявність фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд на базі навчальних закладів, відповідної кількості інвентарю та обладнання);
- кадрового забезпечення;
- фінансового забезпечення з усіх можливих джерел;
- нормативно-правового забезпечення.

Нормативно-правове забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів

Комплекс організовує свою діяльність відповідно до законодавства України, законів «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру та спорт», керується статутом навчального закладу, наказами та розпорядженнями ректора, положеннями та іншими регламентуючими документами.

Впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів здійснюється відповідно до пункту 3.4 «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [145], у якому йдеться, що для забезпечення організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту вищий навчальний заклад може мати у своєму складі відповідні структурні підрозділи (наприклад навчально-методичний кабінет, наукову лабораторію, кабінет

лікарського контролю, спортивний комплекс, інші підрозділи), діяльність яких не заборонена законодавством. У наказі Міністерства освіти і науки України № 210 від 22.03.2002 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах» [149] йдеться, про необхідність утворення фізкультурно-спортивних клубів та інших організацій, як первинних структурних підрозділів навчальних закладів та надання їм можливої фінансової підтримки. Комплекс не є юридичною особою, але в рамках своєї діяльності може мати відокремлену територію, майно, науковий, викладацький, медичний та допоміжний персонал.

До документів, що регламентують діяльність комплексу відносять Положення про організацію діяльності комплексу, наказ ректора, щодо створення комплексу, договір про надання послуг та інші акти.

Нами, було розроблене Положення про навчально-оздоровчий комплекс на базі вищого навчального закладу (представлене у Додатку Ж). Положення включало наступні пункти : загальні положення, мету завдання, зміст діяльності комплексу, склад і структуру, взаємодію комплексу з іншими підрозділами навчального закладу, фінансово-економічне забезпечення та інформацію щодо ліквідації та реорганізації комплексу. Розроблене положення є типовим, і є основним документом для розробки індивідуальних положень , які створюються на базі навчальних закладів.

Нормативне забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів створює відповідне правове поле для організації взаємодії комплексу з іншими структурними підрозділами вишу, а також учасниками його діяльності, регулює фінансово-економічні процеси на їх базі. Розроблювальні нормативні акти комплексу відповідають чинному законодавству України в галузі освіти.

Матеріально-технічне забезпечення навчально-оздоровчих комплексів

У відповідності до зазначених нормативних документів [145, 149] матеріально-технічне забезпечення діяльності комплексів здійснюється за

рахунок наявних фондів навчального закладу, у час коли зазначена база невикористовується для проведення навчальних занять.

Основною складовою матеріально-технічного забезпечення навчально-оздоровчих комплексів є фізкультурно-оздоровчі та спортивні споруди, що знаходяться в розпорядженні вищих навчальних закладів.

Спортивна споруда на базі навчального закладу - це матеріальний об'єкт спеціально спроектований, побудований для забезпечення проведення занять з фізичного виховання, що враховує особливості різних видів рухової активності, специфіку фізичних вправ. У той же час спортивна споруда виконує економічні, управлінські, соціальні функції в процесі фізичного виховання студентів, надає відповідні послуги. Таким чином, спортивні споруди є не просто будівлями, а спеціальними закладами, що володіють певними матеріальними та трудовими ресурсами та використовують їх.

Результати досліджень дозволили виявити що, в цілому, кількість зазначених споруд підпорядкованих вищому навчальному закладу відповідає вимогам законодавчих та соціальних нормативів. Однак враховуючи те, що виділення коштів на їх утримання, ремонт, обслуговування обумовлено, як правило залишковим принципом фінансування, значна кількість фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд потребує додаткових фінансових вливань. Данне припущення підтверджують результати експертного оцінювання, так як більшість респондентів, оцінюють стан спортивних споруд як задовільний.

Однією з важливих умов забезпечення діяльності навчально-здоровчих комплексів є ефективне використання спортивних споруд за прямим їх призначенням. Нерозвиненість спортивної бази та неефективне її використання істотно гальмує розвиток широкого спектру занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості та обмежує можливість впровадження інноваційних форм рухової активності, які користуються популярністю серед студентів.

Необхідність цільового використання спортивних споруд підкреслюється відповідними законодавчими документами. Так, зокрема в проекті Закону України Про фізичне виховання та спорт, 2014, підкреслюється необхідність:

- внесення наявних фондів до єдиного реєстру спортивних споруд;
- використання споруд за цільовим призначенням не менш ніж 80% площі, протягом не менш ніж 240 днів на рік;
- здійснення обліку часу використання та площі використання спортивної споруди.

Доречно зазначити, що відомча інфраструктура вищих навчальних закладів формувалася в умовах не орієнтованих на раціональне, ефективне використання наявних фондів і ресурсів, що в свою чергу призвело до хронічного їх недонавантаження. У зв'язку з відсутністю чіткої орієнтації на ефективне використання наявних ресурсів закріплювалися негативні тенденції в розвитку матеріально-технічної бази навчальних закладів.

Узагальнення даних літературних джерел та результатів власних досліджень свідчить, що однією з умов впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів є здійснення постійного контролю компетентними органами за ефективністю використання наявних фондів. Найважливішими характеристиками, що визначають ефективність діяльності спортивних споруд є показники одночасної та денної пропускної здатності, коефіцієнт завантаженості, час використання їх протягом доби, тижня, року.

Одночасна пропускна здатність спортивних та фізкультурно-оздоровчих споруд, визначається відповідними законодавчими актами та нормативами (Державні будівельні норми України ДБНВ.2.2-13-2003, Правилами функціонування спортивних споруд, Паспортом спортивної споруди), та залежить від розмірів споруди, наявності та розмірів додаткових приміщень (душових, роздягалень, гардеробу, тощо), особливостей виду фізкультурної діяльності і контингенту тих, що займаються.

Чисельність відвідувачів, які протягом дня можуть скористатися послугами споруди визначається за формулою 4.1:

(4.1)

Щоденна пропускна здатність фізкультурно-оздоровчої та спортивної споруди $= \frac{\text{одночасна пропускна здатність (чол.)} \times \text{тривалість робочого дня (год.)}}{\text{тривалість одного заняття (год.)}}$;

При розрахуванні щоденної пропускної здатності також слід враховувати час який витрачається на забезпечення певного відрізка для «відпочинку» споруди (прибирання приміщення, його провітрювання між заняттями), та необхідний для уникнення перевантаження роздягалень і душових, який на нашу думку його доцільно включати в тривалість заняття.

Від розрахункової пропускної здатності існує необхідність відрізнити реальну пропускну здатність зазначених споруд. Її визначає так званий коефіцієнт завантаженості, що є відношенням фактичної кількості тих, що займаються до нормативної пропускної здатності.

Коефіцієнт завантаженості спортивних споруд вищих начальних закладів розраховується за наступною формулою 4.2:

(4.2)

$$K = \frac{F}{R} \times 100 \%$$

де, K – коефіцієнт завантаженості спортивних споруд (у %);

F – фактична кількість тих, що займаються на день (чол.);

R – розрахункова пропускна здатність споруди за день (чол.), обчислюється за формулою

$$R = \frac{\text{одночасна пропускна здатність (чол.)} \times \text{тривалість робочого дня (год.)}}{\text{тривалість одного заняття (год.)}}$$

При обчисленні коефіцієнту завантаженості споруд, в рамках діяльності навчально-оздоровчих комплексів необхідно враховувати деякі особливості експлуатації споруд, які знаходяться у підпорядкуванні вищих навчальних закладів, а саме необхідність проведення академічних занять з

фізичного виховання. Тому при обчисленні даного показника необхідно враховувати кількість студентів, які відвідують споруду та тривалість робочого дня, не лише в рамках розкладу навчально-оздоровчого комплексу. Таким чином отриманий коефіцієнт можна вважати коефіцієнтом завантаженості спортивних споруд в рамках діяльності навчально-оздоровчих комплексів.

Врахування даного коефіцієнту дасть можливість більш ефективно використовувати наявні ресурси при плануванні та організації діяльності навчально-оздоровчих комплексів (комплектуванні груп, складанні графіку занять і т.д.). Обчислення даного коефіцієнту необхідно проводити не рідше 1 разу на місяць, що дасть можливість своєчасно отримувати інформацію та приймати відповідні управлінські рішення, і як наслідок сприятиме залученню великої кількості споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг.

Час використання спортивних споруд протягом доби, тижня та року року залежить від виду фізкультурної діяльності, місця розташування споруди, характеру споруди, якості технічного обладнання, термінів експлуатації, своєчасності ремонту, соціальних показників. Під соціальними показниками, в даному випадку, розуміється кваліфікація і ставлення до праці працівників комплексу, організація їх праці з боку керівництва, характеристики контингенту що займаються.

Варто сказати що підвищення ефективності функціонування споруд, в рамках впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів вимагає є розширення графіку робочого дня споруди до 11-13 годин на добу та збільшення щільності проведення занять протягом дня. В ході дослідження нами було встановлено, що для більшості споруд на базі навчальних закладів, тривалість робочого дня обмежується закінченням позанавчальних занять, які як правило займають проміжок часу з 16 до 19 години. При складанні графіку роботи спортивної споруди та плануванні розкладу в рамках діяльності навчально-оздоровчих комплексів, раціональним є передбачення часового відрізка між заняттями не більше 20-30 хв.

Фінансово-економічне забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів

Так як навчально-оздоровчий комплекс є структурною одиницею вищого навчального закладу, а позанавчальна діяльність є невідомою складовою процесу фізичного виховання студентів, відповідно фінансування його діяльності, в переважній більшості засновано на приматі бюджетного фінансування, за рахунок коштів, передбачених у кошторисі навчального закладу на організацію позанавчальної спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи. Однак, з переходом до ринкових відносин і, як наслідок, - збільшенням числа комерційних закладів, фізкультурна діяльність стала розглядатися як товар, послуга, що створює можливість для залучення додаткових коштів за рахунок надання платних послуг різним верствам населення, співробітникам навчального закладу. Відомо, що фінансування галузі освіти і науки знаходиться у прямій залежності від зміни економічної, соціально-політичної ситуації в країні та характеризується тенденцією до зниження протягом останніх років, що обумовлює необхідність пошуку шляхів для залучення додаткових коштів.

Такий підхід, в рамках діяльності комплексу, дозволить утримувати себе, здійснювати оновлення матеріально-технічної бази, підвищувати кваліфікацію і оплату праці педагогів, організувати фізкультурно-масові заходи, і частково нівелювати недостатній рівень фінансування галузі освіти з боку держави.

Проведення цієї роботи дозволяє нарощувати інноваційний потенціал комплексів за рахунок більш повного використання матеріально-технічного, наукового та методичного ресурсів, подолання інформаційного, матеріального та кадрового дефіциту на основі стимулювання ринкових механізмів розвитку. Крім того такий підхід дозволить підвищити конкурентоспроможність та рейтинг навчального закладу.

Забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів передбачає наявність певних фінансових ресурсів, витрати яких в першу чергу будуть спрямовані на:

1. Витрати, пов'язані з експлуатацією фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд необхідних для організації комплексу.
2. Оплату заробітної плати працівників комплексу, викладачів, інструкторів, адміністративно-управлінський апарат.
3. Адміністративно-господарські витрати.
4. Витрати на придбання необхідного устаткування і інвентарю.

Аналізуючи загальну сукупність фінансових потоків, які можуть бути реалізованими в рамках діяльності навчально-оздоровчих комплексів, на нашу думку найбільш значимими є:

- кошти, отримані від проведення фізкультурно-спортивних видовищних заходів;
- благодійні пожертвування юридичних і фізичних осіб;
- кошти за надання ресурсів (споруд, обладнання, устаткування) юридичним особам;
- кошти за надання консультаційних, інформаційних послуг різним категоріям населення;
- кошти за надання платних фізкультурно-оздоровчих послуг різним верствам населення, в тому числі працівникам навчального закладу.

Охарактеризуємо кожне джерело фінансових надходжень з точки зору використання його в рамках діяльності навчально-оздоровчих комплексів.

Кошти, отримані від проведення фізкультурно-спортивних видовищних заходів можуть надходити у вигляді оплати соціального замовлення на фізкультурно-спортивні послуги від органів місцевого самоврядування, або безпосередньо від уасників зазначених заходів.

Кошти, одержувані від благодійної чи спонсорської діяльності вносяться згідно договорів про спонсорську підтримку між організаціями або окремими громадянами та навчально-оздоровчим комплексом.

Кошти за надання ресурсів (споруд, обладнання, устаткування) юридичним особам вносяться згідно відповідних договорів про аренду між юридичним лицем та навчально-оздоровчим комплексом.

І нарешті особисті кошти громадян що надходять у вигляді оплати за надані комплексом фізкультурно-оздоровчі та інформаційні, консультаційні та інші послуги. У запропонованій моделі діяльності комплексу, останнє джерело, на нашу думку, має переважне значення. У таблиці 4.1 представлені категорії послуг, які можуть надаватись різним групам населення на платній основі:

Таблиця 4.1

**Послуги, що можуть надаватися навчально-оздоровчими
комплексами на платній основі**

№	Категорії послуг	Види діяльності
1	Фізкультурно-оздоровчі	Проведення занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості різним категоріям населення
3	Інформаційні	Надання консультативних послуг, рекомендацій щодо основ здорового способу життя, планування та організації занять, написання програм та інше
4	Навчальні	Проведення семінарів, майстер-класів, лекцій, інше
5	Діагностичні	Визначення рівня фізичного стану, працездатності, антропометричних, функціональних показників, інше
6	Видавнича діяльність	Видавництво та реалізація книг, журналів, буклетів, інше

Розглянемо стратегію ціноутворення на різні категорії послуг, які може надавати навчально-оздоровчий комплекс. Варто відзначити, що так як навчально-оздоровчий комплекс є однією з ланок процесу фізичного виховання студентів, який здійснює свою діяльність в рамках позанавчальних занять, для зазначених категорій населення (студентів), усі послуги, що надаються комплексом повинні бути безоплатними.

Навчально-оздоровчий комплекс, по запропонованій нами моделі є некомерційною організацією, в результаті чого його діяльність не має на меті отримання прибутку. Враховуючи дане положення вартість зазначених послуг обчислюється за формулою: витрати плюс накопичення коштів на подальший розвиток виробництва. Під розвитком виробництва, в нашому випадку, розуміється: організація нових видів послуг, створення більш комфортних умов для відвідувачів, підвищення кваліфікації викладацького складу, рекламна, інформаційна, видавнича діяльність, тощо.

При визначенні стратегії ціноутворення перш за все необхідно уточнити витрати необхідні для забезпечення діяльності комплексу (представлені вище), попит і ціни на подібні послуги в інших установах, а також урахувати ряд факторів, основними з яких є:

- різноманітність і якість основних (різні форми рухової активності) і супутніх (фізіотерапевтичні процедури, рекомендації щодо харчування та способу життя, обстеження функціональної підготовленості тих, що займаються, косметичні процедури і т.д.) послуг;

- стан матеріальної бази комплексу - залів, душових, тренажерів та іншого обладнання і т.д.;

- кваліфікація викладачів-інструкторів і інших фахівців;

- наявність попиту на спортивно-оздоровчі послуги, конкуренція на ринку цих послуг, платоспроможність населення.

Аналіз значного масиву наукових знань та практичного досвіду реалізації подібних концепцій дозволив визначити що досить ефективним при визначенні вартості платної послуги, є використання так званої «цінової дискримінації», за допомогою якої можна сегментувати ринок на сектори залежно від соціально-демографічного стану споживачів. Тут вступає в силу соціальний аспект концепції «цінової дискримінації», що виражається в вигляді різних знижок з ціни для деяких груп споживачів – професорсько-викладацького складу та інших співробітників начального закладу, батьків студентів і т.д.

Отже, організація ефективної фінансово-економічної діяльності, яка базується не лише на залученні додаткових матеріальних засобів, за рахунок надання різноманітних категорій послуг різним верствам населення на платній основі, але й раціональне використання, облік та управління наявними ресурсами сприятиме акумулюванню грошових коштів, які нададуть можливість:

1. частково здійснювати оплату праці працівників з фондів оплати праці комплексу, що позитивно позначитися на мотивації викладачів до виконання їх професійних обов'язків;
2. здійснювати ремонт, оновлення наявної матеріально-технічної бази, закупівлю інвентарю та необхідного устаткування;
3. проводити різноманітні масові заходи, пропагандистського та інформаційного характеру, з метою популяризації здорового способу життя, різних видів рухової активності;
4. залучати до проведення занять провідних фахівців (на договірній основі), з різних інноваційних форм рухової активності, сучасних фітнес-технологій;
5. здійснювати рекламну, агітаційну, видавничу діяльність, з метою залучення значної кількості студентів, викладачів та інших категорій населення до занять на базі комплексу.

Кадрове забезпечення навчально-оздоровчих комплексів

Кадрова політика будь-якого закладу фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості - це комплекс організаційних та змістовних заходів, спрямованих на ефективне використання здібностей і професійних навичок кожного окремого працівника, з метою реалізації поставлених перед організацією, установою завдань.

Узгодженість дій керівних та виконавчих суб'єктів діяльності організації передбачає наявність ефективної системи управління персоналом. Концепція присвячена формуванню системи управління персоналом

навчально-оздоровчих комплексів передбачає обґрунтування функціональної та штатної структур зазначеного підрозділу.

Функціональна структура відображає поділ управлінських функцій між керівництвом комплексу та працівниками комплексу, регламентується кваліфікаційними характеристиками, затвердженими відповідними нормативними документами Міністерства освіти і науки України (Наказ міністерства освіти науки України № 665 від 01 червня 2013 року Про затвердження кваліфікаційних характеристик професій (посад) педагогічних та науково-педагогічних працівників навчальних закладів).

Кваліфікаційні характеристики покликані сприяти правильному підбору і розстановці кадрів, підвищення їх кваліфікації, розподілу праці між керівниками та спеціалістами, а також забезпечення єдності у визначенні посадових вимог по розрядах оплати. Кваліфікаційні характеристики застосовуються як нормативні документи і можуть служити основою для розробки посадових інструкцій, що містять конкретний перелік посадових обов'язків працівників з урахуванням особливостей організації праці та управління, їх прав, відповідальності та компетентності.

Згідно концепції управління персоналом фізкультурно-спортивної організації кваліфікаційна характеристика має три розділи: "Завдання та обов'язки", "Повинен знати" і "Кваліфікаційні вимоги".

У розділі "Завдання та обов'язки" встановлені основні функції, які можуть бути доручені повністю або частково працівнику, що займає відповідну посаду з урахуванням технологічної однорідності і взаємопов'язаності робіт. У розділі «Повинен знати» містяться основні вимоги, що пред'являються до працівника щодо спеціальних знань, а також знань законодавчих та нормативно-правових актів, положень, інструкцій та інших матеріалів, методів і засобів, які працівник повинен застосовувати при виконанні своїх посадових обов'язків. У розділі "Кваліфікаційні вимоги" визначено необхідний для виконання посадових обов'язків рівень

професійної підготовки працівника, що засвідчується документами про освіту, а також вимоги до стажу роботи.

Штатна структура визначає склад підрозділів і перелік посад, розміри посадових окладів та закріплюється штатним розкладом навчально-оздоровчого комплексу. Штатний розпис являє собою організаційно-правовий документ, що встановлює кількісний і якісний склад співробітників організації, а також розміри з мінімальної, місячної оплати праці (окладу) відповідно до посад, які займають.

В рамках впровадження концепції діяльності навчально-оздоровчого комплексу нами були розроблені штатний розклад комплексу та посадові інструкції, які включали оплату праці та кваліфікаційні характеристики співробітників.

Штатний розклад навчально-оздоровчого комплексу включає в себе керівний апарат (директор комплексу), професорсько-викладацький склад (старший викладач, викладач, інструктора-методист, асистент), медичний персонал (лікар), допоміжний персонал (адміністратор, методист, секретар, інший обслуговуючий персонал). Однією з концептуальних основ організації діяльності комплексу, є залучення позаштатних спеціалістів, викладачів та спеціалістів на умовах погодинної оплати, коло обов'язків яких визначається договором.

Посадові обов'язки, права і відповідальність співробітників викладені в посадових інструкціях, що затверджуються директором комплексу і ректором вузу. Для прикладу нижче наведені, розроблені нами в рамках даного дослідження, посадові інструкції директора та викладача комплексу.

Посадова інструкція директора навчально-оздоровчого комплексу:

Загальні положення: директор здійснює загальне керівництво діяльністю комплексу, який призначається і звільняється з посади наказом ректора вузу. Директору комплексу підпорядковується весь персонал. На посаду директора комплексу призначається особа, яка має вищу професійну освіту і стаж роботи за фахом. В цілях досягнення узгодженої роботи

структурних підрозділів вузу – кафедри фізичного виховання і навчально-оздоровчого комплексу, на посаду директора може призначатись завідувач кафедри фізичного виховання на умовах зовнішнього сумісництва.

Посадові обов'язки: здійснює загальне керівництво адміністративно-господарською, фінансовою та економічною діяльністю комплексу; організовує роботу всього персоналу комплексу; керує всіма видами діяльності, організовує проведення усіх видів навчальних, фізкультурно-оздоровчих методичних занять, спортивно-масових заходів за всіма формами, відповідно до розкладу; здійснює розподіл педагогічного навантаження і функціональних обов'язків між працівниками комплексу, здійснює та контролює фінансово - економічну та господарську діяльність; організовує і контролює проведення науково-дослідної та методичної роботи; розробляє в установленому порядку плани навчального процесу та роботи навчально-оздоровчого комплексу; складає, затверджує та контролює виконання індивідуальних планів роботи викладачів, посадові інструкції співробітників комплексу; аналізує, вивчає, узагальнює досвід роботи комплексу; проводить заходи з підвищення кваліфікації фахівців комплексу; контролює виконання співробітниками прийнятих за трудовим договором зобов'язань; забезпечує складання, облік і зберігання документації комплексу; займається звітною діяльністю.

Посадова інструкція викладача навчально-оздоровчого комплексу

Загальні положення: на посаду викладача комплексу призначається особа, яка має вищу професійну освіту і стаж роботи за фахом. На посаду викладача можуть призначатися співробітники кафедри фізичного виховання на конкурсній основі. Призначення на відповідну посаду і звільнення з неї здійснюється наказом директора.

Посадові обов'язки: проводить усі види навчальних, методичних та практичних занять, здійснює підготовку та облік начально-методичної документації, програмного забезпечення, розкладу занять, координує діяльність інструкторів-методистів, фітнес-тренерів та ін., займається

науковою діяльністю, здійснює організацію та проведення спортивно-масових, пропагандистських, розважальних заходів.

Аналіз значного масиву наукових знань [15, 164, 183] свідчить, що одним із важливих факторів формування сучасної кадрової політики є інноваційність, тобто впровадження в практику новітніх кадрових технологій у всіх сферах роботи, головними з яких є: мотивація працівників; оцінка їх діяльності; визначення схем оплати праці; навчання та підвищення кваліфікації.

Варто відзначити, що при визначенні критеріїв ефективності роботи персоналу навчально-оздоровчих комплексів, необхідно враховувати специфіку сфери фізичної культури і спорту, яка характеризується тим, що результати праці, у цій галузі далеко не завжди знаходять втілення у фізичних або вартісних поназниках. Сьогодні, як правило, при визначенні інтенсивності та ефективності праці тренерів, викладачів, інструкторів-методистів різних організацій отримує нормативну оцінку навчальне навантаження. Діюча система організації оплати праці працівників установ додаткової освіти майже завжди призводить до зрівняння в розподілі. Однак, необхідно відзначити, що оплата праці залежить не тільки від трудової віддачі, але також від соціального попиту на його результати. В сучасних умовах ринкової економіки розміри оплати праці частини фізкультурних працівників залежать не тільки від ефективності індивідуальної праці, а й від кінцевих результатів господарської діяльності фізкультурно-спортивної організації, обсягу наданих установою послуг. Поряд з цим забезпечення ефективної фінансово-економічної діяльності комплексу, за рахунок залучення додаткових джерел фінансування, дасть можливість вводити диференційовані системи оплати праці співробітників комплексу.

Сьогодні заробітна плата співробітників вищих навчальних закладів складається з двох частин: тарифної (здійснюється переважно на основі Єдиної тарифної сітки) та надтарифна яка включає доплати, надбавки, компенсації, премії, які мають певне цільове призначення. Важливою

перевагою диференціації оплати праці співробітників, може бути те, що такий підхід виступатиме стимулюючим фактором та суттєво впливатиме на рівень мотивації співробітників до виконання своїх професійних зобов'язань, орієнтуватиме їх на кінцевий результат та на якість наданих послуг та виступатиме певним критерієм оцінки їх діяльності.

Для працівників навчально-оздоровчих комплексів нами рекомендується система, в якій надтарифна частина коштів на оплату праці кожного працівника здійснюється з фонду оплати праці зазначеної установи (навчально-оздоровчих комплексів). При застосуванні даної системи величина зарплати працівників комплексу знаходиться в прямій залежності від кількості осіб, що займаються, тобто наданих фізкультурно-спортивних послуг, критеріями яких можуть бути:

- кількість проведених занять, груп;
- наповнюваність груп і стабільність контингенту в них;
- розробка і впровадження програм нових видів фізкультурно-оздоровчих послуг.

Такий підхід, в даному випадку, фіксує результати, інтенсивність роботи, якість виконання працівником його основних функціональних обов'язків. Застосування даної системи оплати праці забезпечує прямий матеріальний зв'язок особистого доходу працівника від обсягу та якості наданих їм фізкультурних послуг.

Одним з найважливіших факторів, що впливають на якість надаваних фізкультурно-спортивних та оздоровчих послуг населенню є наявність певних психолого-педагогічних якостей, якими повинні володіти фізкультурні кадри. Аналіз науково-методичної літератури [47, 65, 123] дозволив визначити, що основними професійними якостями, якими повинен володіти викладач, при проведенні занять з різними групами населення є:

- стійкий професійний інтерес до обраної діяльності і отримання задоволення від неї;

- наявність творчих та педагогічних здібностей (гносеологічних, організаторських, комунікативних);
- розуміння завдань, що стоять перед педагогічним процесом, відчуття відповідальності за виконувану роботу;
- особистісні характеристики (чуйність, доброзичливість, чуйність, уважність, наполегливість і тактовність).

Програмно-методичне забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів

Програмно-методичне забезпечення діяльності комплексів включало:

1. Визначення засобів, форм і методів педагогічного впливу.
2. Розробку програми занять, яка складалась з практичного, теоретичного та методичного блоків.
3. Розробку пакету відповідної документації.

В ході нашого дослідження, нами було встановлено, що діяльність на базі комплексу здійснюється в наступних напрямках: фізкультурно-оздоровчому, навчально-методичному, інформаційному, спортивно-масовому. Нами було поставлено за завдання визначення найбільш дієвих форм організації роботи зі студентами у кожному з зазначених напрямків, вибір яких здійснювався з урахуванням даних літературних джерел, власних результатів досліджень та аналізу думок експертів, практиків в галузі фізичного виховання. Пропоновані нами форми організації занять представлені у таблиці 4.2.

Як вже відзначалося раніше, підбір форм організації занять та видів рухової активності визначався не стихійно. Зокрема під час проведення констатувального експерименту, нами було встановлено, що найбільш популярними серед студентів є заняття сучасними видами фітнесу, що підтвердили також дані експертного оцінювання.

Ми переконані, щоб привернути студентську молодь до систематичних занять необхідно розвивати такі види рухової активності, які будуть насичені яскравими емоційно-образними рухами, володітимуть значним оздоровчим ефектом та здійснюватимуть комплексний вплив на особистість.

Форми організації занять на базі навчально- оздоровчих комплексів

№	Напрямки діяльності комплексу	Форми організації
1	Організаційний	практичні заняття з використанням сучасних фітнес програм силової, аеробної, функціональної та метальної спрямованості
2	Навчально-методичний	міні-лекції, мозковий штурм, обговорення , дебати, семінари, воркшопи, конференції, консиліуми, інформаційні повідомлення
3	Інформаційний	бесіди, лекції, збори, педагогічні ради
4	Фізкультурно-оздоровчий	фізкультурно-масові заходи, практичні заняття рекреаційно - оздоровчої спрямо-ваності у вихідні дні та під час канікул, дні здоров'я, квести, вікторини, диспути, розважальні заходи тематичної спрямованості, сюжетно-рольові ігри, майстер-класи

Сьогодні стрімкий розвиток фітнес індустрії, тенденції якої диктуються міжнародними фізкультурно-оздоровчими організаціями, фітнес конвенціями, провідними фітнес - центрами, великою мірою відображає попит населення на ті чи інші види занять, і дозволяє зробити висновок про необхідність впровадження даних технологій в рамки традиційно організованого процесу позанавчальних занять. Пропонований нами підхід, дозволить вирішити завдання не тільки загально-фізичного розвитку, але соціальні потреби людини, і підтримувати інтерес до занять фізичними вправами тривалий час. Підбір тих чи інших видів фітнес програм, в рамках діяльності комплексів протягом року здійснювалась з урахуванням сезонності та динаміки інтересів студентів, в процесі занять.

На базі навчально-оздоровчих комплексів студентам були запропоновані фітнес програми наступної спрямованості:

1. Силової, до яких відносилися заняття у тренажерному залі. Силкові тренування є одним з видів фізичних вправ з використанням спеціальних технічних засобів – тренажерів, які забезпечують значні функціональні переваги і покращують загальний стан здоров'я, в тому числі зміцнюють м'язи, сухожилля, зв'язки і кістки, знижують небезпеку ушкоджень, збільшуючи щільність кісткової тканини, підвищують метаболізм, покращують серцеву функцію. Силловий тренінг зазвичай використовує техніку поступового збільшення сили м'язів шляхом додаткового збільшення ваги і використовує різноманітні вправи і типи обладнання для розвитку конкретних груп м'язів.

2. Функціональної, до якої відносились функціональний тренінг, кросфіт. Вправи, що використовуються у функціональному тренуванні, максимально наближені до рухів у повсякденному житті. В роботу залучається велика кількість м'язових груп і волокон різного типу, створюється оптимальне навантаження на всю кісткову систему і зв'язковий апарат, що сприяє рівномірному розподілу навантаження на весь наш опорно-руховий апарат. Однією з найважливіших особливостей функціонального тренінгу є відсутність зайвої напруги в суглобах, хребті, що зменшує ймовірність травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час фізичного навантаження.

Ускладнення тренування відбувається не за рахунок збільшення ваги обтяження, а за рахунок ускладнення рухів за допомогою спеціального обладнання, зокрема з використанням тренажерів з вільною траєкторією виконання руху. Функціональний тренінг може проводитись, як з використанням додаткового обладнання, так і без нього, в груповому та індивідуальному форматі.

3. Аеробної, до яких відносили аеробіку, степ-аеробіку, кругове тренування, інтервальне тренування. Заняття аеробної спрямованості в рамках нашої концепції здійснювались в груповому форматі.

4. Ментальної, до яких відносили заняття за системою Пілатес, фітнес-йогу, стрейтчинг. Це методики оздоровчого тренування, засновані на ідеї нерозривному зв'язку тіла і свідомості. Особливістю таких занять є те, що в їх процесі таких занять зміцнюються і стабілізуються глибокі мязеві групи. Заняття включає в себе розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію. В процесі таких занять може використовуватись додаткове обладнання таке як м'яч, ізотонічне кільце, ролик та ін.

Вибір студентами напряму занять здійснювався на основі їх переважних інтересів, крім того студентам надавалась можливість вибору одного або декількох видів занять на базі комплексу.

Організація занять теоретичної підготовки на базі навчально-оздоровчих комплексів була обумовлена наступними положеннями:

- низьким рівнем теоретичних знань студентів;
- протиріччями, які виникають між відсутністю обов'язкових занять з фізичного виховання для студентів всіх курсів навчання (у деяких навчальних закладах, відповідно до чинного законодавства) та 3-4 курсів у (всіх вищих навчальних закладах) а отже й неможливістю здійснення теоретичної підготовленості, в їх рамках, та відсутністю механізмів здійснення такої діяльності у позанавчальний час;
- недостатньою кількістю годин програмного матеріалу, відведених на теоретичну підготовку, при збереженні традиційної організації фізично виховання.

Теоретична підготовка на базі навчально-оздоровчих комплексів здійснювалась з використанням інтерактивних методів навчання. Інтерактивні методи (від англ. Interaction - взаємодія, вплив один на одного) - методи навчання, засновані на взаємодії суб'єктів педагогічного впливу між собою [42, 180]. Інтерактивні методи навчання найбільш відповідають особистісно-орієнтованому підходу, так як вони припускають співнавчання (колективне, навчання у співпраці) суб'єктів навчального процесу. Педагог

частіше виступає лише в ролі організатора процесу навчання, лідера групи, творця умов для ініціативи учнів.

В рамках діяльності навчально-оздоровчих комплексів, нами впроваджувались наступні його форми:

Воркшоп – навчальне заняття, на якому учасники отримують знання самотійно. Основні відмінності воркшопу від заходів іншого типу - висока інтенсивність групової взаємодії, активність і самотійність учасників, учасники заходу використовують особистий досвід і професійні знання і вміння, наявні у них по темі воркшопу.

Педагог воркшопу допомагає учасникам визначити мету, завдання досліджуваного питання, підбирає методи і прийоми для активації взаємодії учасників освітнього процесу. Воркшоп допомагає актуалізувати досвід, наявний в групі і інтегрувати на основі існуючих ресурсів новий погляд і розуміння даної проблеми.

- Міні-лекція - є однією з ефективних форм викладу загального теоретичного матеріалу. У середньому тривалість міні-лекції становила від 15 до 20 хвилин і завжди проводилась в інтерактивній формі: перед оголошенням будь-якої інформації викладач запитує, що знають про це учасники лекції; після надання будь-якого затвердження викладач пропонує обговорити ставлення учасників до цього питання і можливість застосування отриманого теоретичного матеріалу на практиці.

- Інформаційне повідомлення - є формою отримання невеликого за обсягом теоретичного матеріалу, проте організація даної форми здійснюється в якості ведення своєрідного діалогу, в якому викладач не тільки використовує відповіді слухачів на свої питання, а й організовує вільний обмін думками в інтервалах між поданням логічних розділів. Інформаційне повідомлення застосовувалось протягом 15 хвилин на кожному з практичних занять.

- «Мозковий штурм», «мозкова атака» відноситься до сукупності методів групової дискусії. Це метод активізації творчого мислення в групі,

при якому приймається будь-яка відповідь студента на поставлене запитання. Учасники повинні знати, що від них не вимагається обґрунтувань чи пояснень відповідей. «Мозковий штурм» застосовується, коли потрібно з'ясувати інформованість або ставлення учасників до певного питання. Після завершення «мозкового штурму» (який не повинен займати багато часу, в середньому до 7 хвилин), необхідно обговорити всі варіанти відповідей, вибрати головні і другорядні.

- Обговорення та дебати - це взаємодія викладача і учня не більше 10-15 хвилин загального часу, вільний обмін думками, ідеями та поглядами з досліджуваного питання, що в свою чергу оживляє навчальний процес, активізує пізнавальну діяльність аудиторії. Важливим є те, що даний метод, дозволяє викладачеві управляти колективною думкою групи, використовувати його в цілях переконання, подолання негативних установок і помилкових думок деяких учнів. Ефект досягається тільки при правильному підборі питань і вмілому, цілеспрямованому управлінні самим процесом обговорення.

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи на базі комплексу вирізнялась впровадженням форм, що сприяли підвищенню зацікавленості студентів до участі у зазначених заходах. У календарний план фізкультурно-оздоровчої роботи були включені проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань із різних видів спорту, практичні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості у вихідні дні та під час канікул, інноваційні форми, які підтримують інтерес студентів та сприяють створенню стійких установок на продовження занять фізичними вправами, до яких віднесли диспути, вікторини, розважальні заходи тематичної спрямованості, сюжетно-рольові ігри, майстер-класи, що дозволило вирішити завдання масовості.

Інформаційний напрям діяльності комплексу реалізовувався у формах тематичних бесід, зборів, педагогічних рад, тощо. Проведення роботи у зазначеному напрямку мало на меті залучення кола студентів, які не відвідують заняття різними видами рухової активності у поза навчальний час.

Запропоновані нами форми, засоби та методи організації занять на базі комплексів відрізнялись від традиційної організації секційних та факультативних занять. Традиційні підходи, організації позанавчальних занять в основному за спрямованістю збігались з заняттям фізичним вихованням в рамках академічного розкладу, крім того при плануванні такої роботи не завжди витримуються принципи диференціації та індивідуалізації, не враховується освітній і мотиваційний компонент. Не передбачені можливості гнучкого переходу з однієї секції до іншої, якщо виникає така необхідність у зв'язку зі зміною інтересів студентів.

Програмне забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять на базі комплексів

Розроблена нами програма містить всі необхідні елементи та складається з таких розділів: пояснювальна записка, мета та завдання програми, розподіл годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, форми та методи організації занять, види і методи педагогічного контролю. Так як запропоновані нами для впровадження в рамках діяльності комплексу, види сучасних фітнес програм мають різноманітну спрямованість, а отже можуть ставити на меті принципово різні завдання, необхідним є розробка програмного матеріалу для кожного з видів занять.

Розроблена нами програма передбачала проведення занять протягом 1 календарного року, в тому числі під час канікул, екзаменаційних сесій, у позанавчальний час, тривалістю 60 хвилин. Основними завданнями програми є:

- ознайомлення з основними елементами техніки сучасних фітнес-програм;
- раціональна організація вільного часу студентів;
- сприяння організації дозвілля студентів;
- ознайомлення з основами техніки безпеки;
- покращення рівня фізичного здоров'я;
- формування теоретичних знань;

- оптимізація рівня рухової активності.
- формування позитивної мотивації до позанавчальних занять з фізичного виховання.

Озроблена програма занять складалася з 3 блоків: практичного, методичного та теоретичного.

Практичні заняття проводились з використанням сучасних засобів фітнесу різної спрямованості. Заняття проводились 3 рази на тиждень, по одному з обраних видів рухової активності. Для організації практичних занять, студенти були розподілені на групи у відповідності до інтересів студентів. Студент має можливість переходу до іншої групи, якщо виявляв таке бажання.

Теоретична підготовка студентів здійснювалась у наступних напрямках: формування системи знань щодо вибору індивідуального стилю рухової активності, теоретичних основ та особливостей організації занять відповідно до обраного виду рухової активності, методики самостійних занять та методів самоконтролю, основ зорового способу життя, засобів і методів його впровадження в повсякденну життєдіяльність, профілактики та запобігання шкідливим звичкам. Теоретичні заняття проводились, як у вигляді окремих занять у обсязі 4 годин на місяць, так і були представлені у вигляді частини практичного заняття та проводились у формі інформаційних повідомлень.

Методична підготовка студентів була спрямована на оволодіння прикладними знаннями щодо визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, визначення та оцінку фізичного стану студентів, набуття досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок, формування у студентів готовності до активного, ініціативного самостійного використання засобів фізичного виховання для особистого фізичного самовдосконалення. Методична підготовка, реалізовувалась на практичних заняттях, у зазначених напрямках.

Суть педагогічного контролю полягала у виявленні, осмисленні і оцінці реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю і обліку накоплюються дані, окрім цього, систематично перевіряється ефективність вживаних засобів, методів і організаційних форм. Дані контролю і обліку використовуються також при підбитті підсумків за певний період часу.

1. Попередній контроль використовувався з метою виявлення початкового рівня можливостей студентів, і їх готовності до занять.

2. Оперативний контроль передбачав оцінку реакцій організму студентів на фізичне навантаження під час занять, та після них, за показниками ЧСС, зовнішніми ознаками (колір шкірних покривів, частота дихання і т.д.), суб'єктивними відчуттями (самопочуття, бажання тренуватися, підтримання навантаження, активність, настрої).

3. Поточний контроль здійснювався для зіставлення вихідних показників з аналогічними показниками, отриманими через 3, 6, 9 місяців занять.

При розробці програм занять нами враховувались наступні положення:

- мотиваційні пріоритети (на думку дівчат заняття повинні бути спрямовані на поліпшення зовнішніх даних фігури; нормалізацію маси тіла, корекцію постави, поліпшення здоров'я, розваги, спілкування з однолітками; на думку юнаків – оздоровлення, активний відпочинок, спілкування з однолітками, досягнення певного результату в обраному виді рухової активності, корегування фігури);
- інтерес до певних видів рухової активності, який проявляється у дівчат у виборі рухів під музику, таких занять як аеробіка, степ-аеробіка, Пілатес, стрейчинг, які підвищують емоційність занять; у юнаків серед переваг – силове тренування, функціональний тренінг;
- добровільність участі студентів у заняттях, що ставить перед педагогами такі умови, за яких умов повинні ретельно продумувати зміст занять, використовуючи нові, ще невідомі учням факти, форми і методи, які б посилювали їх інтерес;

- диференціація рівня інтенсивності фізичних навантажень у залежності від обраного виду заняття та конкретних завдань кожного зі студентів;
- наявне матеріально-технічне забезпечення навчального закладу;
- кадрове забезпечення, можливість педагогів проводити ті чи інші заняття.

У якості прикладу, нами розроблені програма занять аеробної спрямованості, що представлена у Додатку Е.

Одним із аспектів управління фізкультурно-оздоровчими заняттями є впровадження навчально-методичної документації, що забезпечує ефективну діяльність фахівців і дає можливість контролювати їх діяльність з точки зору професіоналізму для забезпечення ефективності та безпеки процесу.

До такої документації належать:

- розклад фізкультурно-оздоровчих занять;
- календарний план фізкультурно-масових заходів;
- індивідуальна карта студента і карта лікарсько-педагогічного контролю;
- робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять;
- план-конспект занять;
- журнали реєстрації відвідування занять та обліку травм;
- медичні картки.

Наявність обов'язкового переліку навчально-методичної документації при проведенні фізичного виховання в навчальних закладах зазначено в регламентуючих документах МОН України.

4.3 Аналіз ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів

Об'єктом впровадження моделі діяльності навчально-оздоровчих комплексів був Університет державної фіскальної служби України. Педагогічний експеримент проводився у вигляді перетворювального,

оцінювались показники до та після впровадження інноваційного наукового підходу. Перетворювальний експеримент проводився зі студентами III - IV курсів навчання, у кількості 80 осіб на початку експерименту та 80 осіб по його закінченні. Тривалість експерименту складала 1 навчальний рік (з вересня по червень 2013 р.).

Дослідження оцінки результатів впровадження моделі діяльності навчально-оздоровчих комплексів полягали у проведенні комплексного моніторингу з урахуванням критеріїв ефективності їх діяльності. Повторний педагогічний експеримент був проведений через 1 рік після впровадження діяльності комплексів в освітній простір вузу, що дозволяє судити про достовірність та адекватність отриманих результатів.

Чисельність студентів залучених до позанавчальної діяльності. Результати прямого включеного спостереження та аналізу даних анкетування свідчать про те, що впровадження діяльності комплексів позитивно позначилось на кількості студентів, які відвідують позанавчальні заняття з фізичного виховання на базі навчального закладу.

Так, до початку педагогічного експерименту кількість студентів, які відвідують позанавчальні заняття на базі навчально-оздоровчих комплексів складала 18 % юнаків та 16 % дівчат. По закінченні експерименту кількість студентів, які відвідують такі заняття, зросла до 29 % серед юнаків та 36 % серед дівчат.

Аргументами на користь необхідності впровадження діяльності комплексів також служить досить стабільний склад студентів, які відвідують комплекс, навіть під час екзаменаційних сесій та у кнікулярні дні.

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

Показники мотивації. Значних змін зазнали показники широти мотивації. Так, кількість мотивів, які студенти обирають у якості провідних, зросла. Мотиви, які студенти обирали у якості пріоритетних до та після експерименту представлені у таблиці 4.3.

Таблиця 4.3

**Структура мотивації студентів до позанавчальної діяльності
до та після експерименту, у %**

Мотиви	Юнаки до експерименту (n=20)	Дівчата до експерименту (n=20)	Юнаки після експерименту (n=20)	Дівчата після експерименту (n=20)
Естетичні	78	87,5	81	85
Оздоровчі	91	82	88	84
Психологічні	57	51	67	59
Соціальні	11	18,5	13	21,5
Пізнавальні	2	7,5	21	24
Самоствердження	61	49,5	55	52

Більш значимими для студентів, окрім групи оздоровчих та естетичних мотивів, стали психологічні мотиви (на 10 % у групі юнаків та 8 % у групі дівчат) пов'язані з отриманням задоволення від занять, переключенням уваги, а також пізнавальні мотиви (на 19 % у юнаків та 16,5 % у дівчат). Тобто, можна стверджувати, що відбувся перехід від зовнішньої мотивації, до внутрішньої.

Наступними критеріями, за результатами яких можна судити про ефективність впровадженої концепції є *рівень здоров'я студентів*.

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 %.

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. 4.4).

Таблиця 4.4

Розподіл студентів за показниками самооцінки свого здоров'я, у %

№	Оцінка	До експерименту		Після експерименту	
		Юнаки (n=20)	Дівчата (n=20)	Юнаки (n=20)	Дівчата (n=20)
1.	Практично здоровий	38	27	49	43
2.	Незначні відхилення	44	51	38	42
3.	Суттєві відхилення	18	22	13	15

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 %.

Дослідження числа медичних довідок тимчасової непрацездатності, які відображають відповідно число гострих захворювань і частоту загострень хронічних, а також тривалість протікання хвороби, допомогло встановити, що на початку дослідження середня тривалість протікання хвороби серед дівчат становила 11 днів, а юнаків – 8 днів. Після завершення досліджень нами встановлені позитивні зміни тривалості протікання хвороби: у дівчат показник знизився від 11 до 8 днів, а у юнаків від 8 до 6 днів.

Оцінка ефективності впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів передбачала оцінку функціонального стану організму студентів за показниками індексу маси тіла, силового індексу, індексу Робінсона, життєвого індексу Руфє (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Розподіл студентів за показниками функціонального стану організму, у %

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 · м ⁻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 $p < 0,05$.

В ході проведеного експерименту нами спостерігалась позитивна динаміка показників індексу маси тіла у групі дівчат, а саме спостерігається достовірне зниження показників від $22,6 \pm 2,1$ кг · м⁻² до початку експерименту до $21,3 \pm 1,8$ кг · м⁻² по його закінченні, що максимально

приблизило отримані результати до показників норми ($p < 0,05$). Показники індексу маси тіла у групі юнаків суттєво не змінилися та становлять $24,3 \pm 3,1$ $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$ до та $24,5 \pm 2,5$ $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$ після експерименту.

Позитивна динаміка в діяльності серцево-судинної системи студентів встановлена згідно зі змінами в значеннях показників ЧСС і артеріального тиску в спокої, про що свідчать розрахункові дані індексу Робінсона. Згідно з отриманими даними для студенток, розрахункові значення індексу Робінсона достовірно знизилися від $91,4 \pm 3,4$ ум. од. до $86,7 \pm 3,2$ ум. од., а для юнаків - від $89,5 \pm 4,1$ ум. од. до $81,1 \pm 3,6$ ум. од. ($p < 0,05$). Отримані результати є прямим свідченням оптимізації діяльності серцево-судинної системи, під впливом запропонованого комплексу заходів.

Оцінка показників життєвого індексу дозволила виявити позитивну динаміку. Достовірно встановлено, що значення життєвого індексу груп студенток і студентів значно покращилися: студенток - від $44,3 \pm 4$ ум. од. до $47,9 \pm 3,7$ ум. од., студентів - від $52,1 \pm 4,2$ ум. од. і до $59,5 \pm 3,8$ ум. од. ($p < 0,05$).

Результати вивчення даних показника кистьової динамометрії допомогли визначити якісні зміни значень представників груп юнаків та дівчат. Значення силового індексу достовірно зросли від $49,4 \pm 6,7$ ум. од. у дівчат, і від $63,2,0 \pm 5,6$ ум. од. і до $70,7 \pm 5,4$ ум. од. у юнаків ($p < 0,05$).

В ході експерименту, ми отримали досить результативні дані щодо визначення стану фізичного здоров'я, за методикою Г.Л. Апанасенка (рис. 4.2). Протягом 6 місяців стан фізичного здоров'я, як дівчат так і юнаків значно покращився.

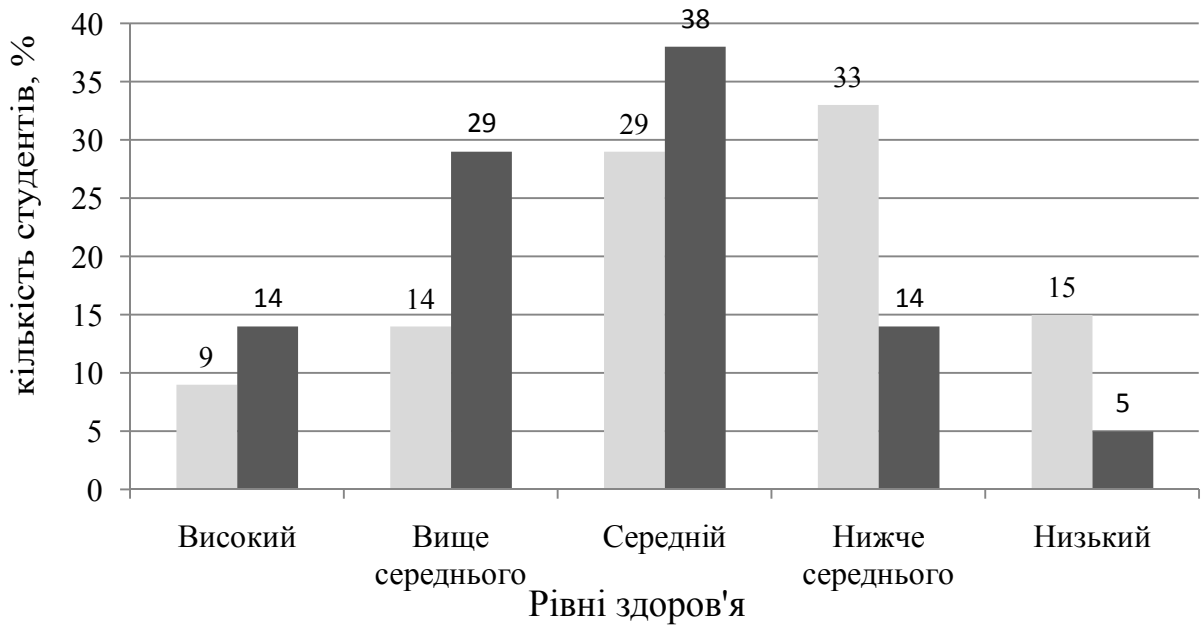


Рис. 4.2 Динаміка показників фізичного здоров'я студенток за методикою Г. Л. Апанасенка, 2011 (n=80)

■ До експерименту ■ Після експерименту

Якщо до початку експерименту розподіл студенток за рівнями здоров'я мало наступне 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. Тобто 64 % дівчат перейшли на вищий рівень фізичного здоров'я.

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. 4.3). Тобто 59 % юнаків перейшли на вищий рівень фізичного здоров'я.

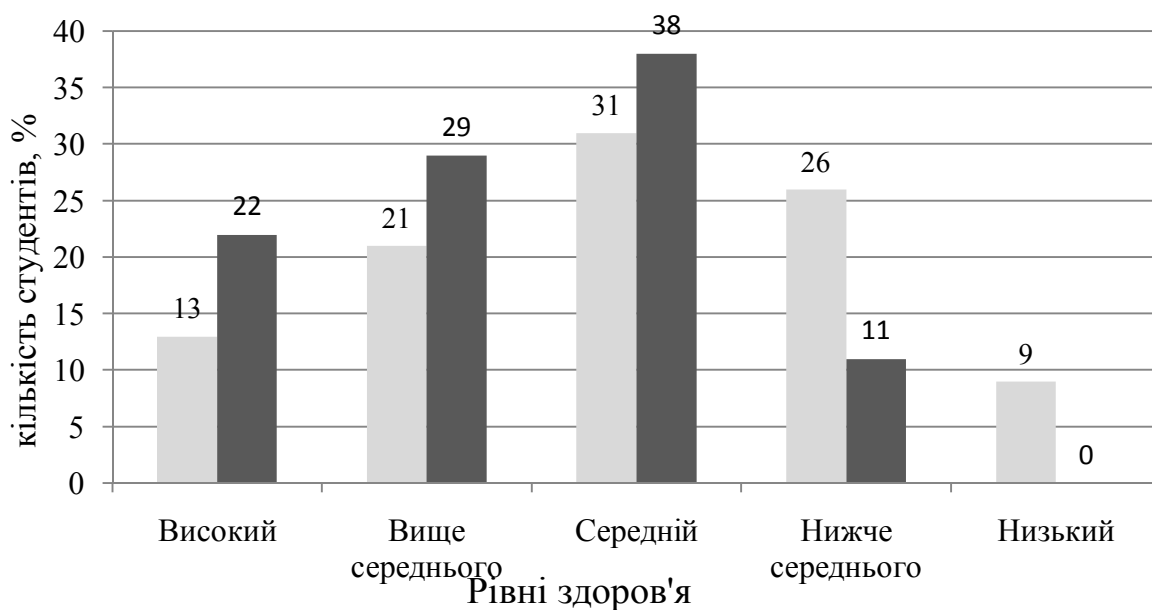


Рис. 4.3 Динаміка показників фізичного здоров'я студентів за методикою Г. Л. Апанасенка, 2011 (n=80)

■ До експерименту ■ Після експерименту

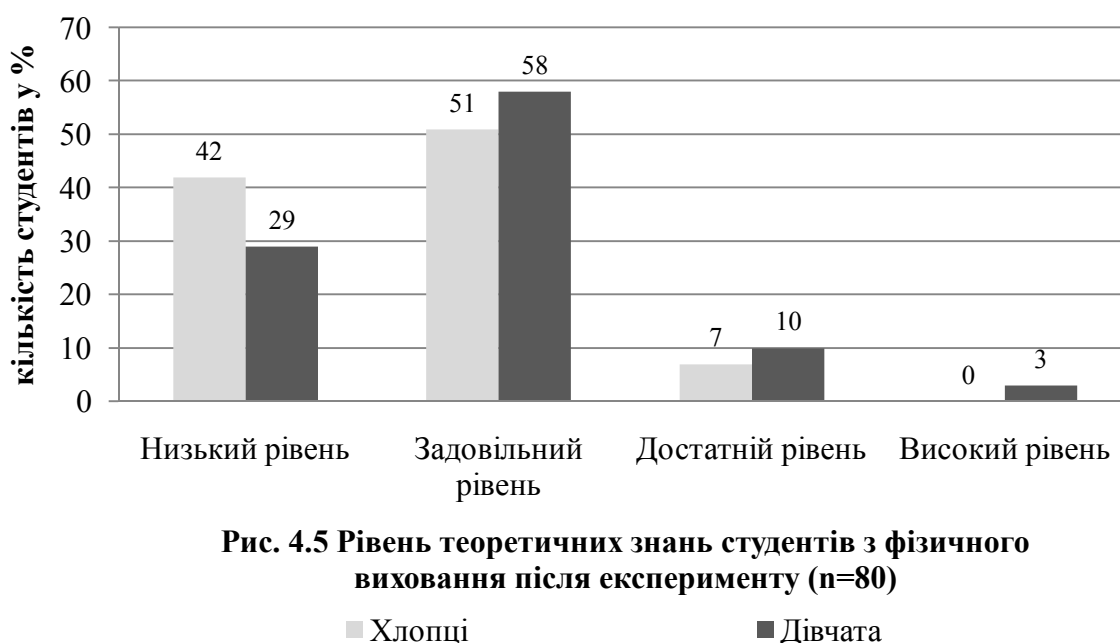
Таким чином, підсумковим висновком наших досліджень є об'єктивні дані ефективного впровадження та застосування розробленої нами програми з фізичного виховання, з метою вдосконалення даного процесу для виконання однієї з провідних завдань - формування здорового способу життя студентів, збереження і зміцнення їх здоров'я і благополуччя.

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 рис. 4.4 та 4.5 відповідно.

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 тіж 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, що підтверджує його доцільність та високу ефективність.



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 позанавчальних занять з фізичного виховання (в тому числі в рамках діяльності спортивного клубу) збільшилась з 11 занять на тиждень до 25 заняття, за час експерименту на базі навчально-оздоровчого комплексу проводилось 17 занять на тиждень;
- збільшення кількості видів рухової активності в рамках позанавчальних занять з 4 до 9 позитивно зазначалось 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.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що в результаті експериментальної роботи була створена ефективна система підвищення ефективності позанавчальної діяльності з фізичного виховання, яка реалізується в період навчання у вузі, в ході здійснення професійної діяльності представників сучасної студентської молоді.

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 пропонувані нами інноваційні підходи дозволили забезпечити єдність і взаємозв'язок блоків даної моделі з метою сприяння формуванню здорового способу життя особистості студента незалежно від статі в умовах вищої освіти.

Висновки до розділу 4

Представлені в даному розділі результати експертного опитування щодо оцінки підходів удосконалення процесу позанавчальних занять студентів з фізичного обґрунтували необхідність внесення цілеспрямованих інноваційних змін в освітній процес, за рахунок впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів. Соціально-педагогічними передумовами впровадження яких є: недостатня ефективність позанавчальної діяльності з фізичного виховання, відсутність системного підходу до організації таких занять; низький стан здоров'я, відсутність орієнтації на здоровий спосіб життя, недостатній рівень рухової активності студентів; несформованість потребово-мотиваційного ставлення до цінностей фізичної культури, відсутність інтересу з боку студентів до участі у позанавчальній діяльності та недостатній рівень теоретичної обізнаності.

Впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентської молоді передбачає обґрунтування моделі, а також організаційно-методичного забезпечення їх діяльності. Розроблена нами модель включала наступні взаємопов'язані блоки: мету, зміст, структуру, напрями діяльності, організаційно-методичне забезпечення, критерії ефективності, механізми впровадження та умови ефективної реалізації.

Впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів в показало свою ефективність, що підтверджують результати педагогічного експерименту. Зокрема, чисельність студентів залучених до позанавчальної діяльності зросла на 11 % серед юнаків та 20 % серед дівчат. Рівень фізичного здоров'я, студентів значно покращився, загалом, у 64 % дівчат та 59 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень. Результати дослідження свідчать, про підвищення рівня теоретичних знань студентів. Змін зазнали показники широти мотивації, 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. Результати досліджень, отриманих у даному розділі відображені у авторських наукових публікаціях автора [87, 88, 89].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сьогодні нагальною постає потреба в науковому управлінні процесом фізичного виховання студентської молоді, зокрема в рамках позанавчальної діяльності. Аналіз значного масиву наукових знань свідчить, що скорочення стихійності в організації занять, що знаходяться поза межами навчального розкладу – є актуальним напрямком підвищення ефективності фізичного виховання студентів. В роботах В.Б. Базильчук, 2004, С.М. Канішевського, 2008, С.Д. Зоріної, 2009, Н.І. Турчиної, 2009, Ю.В. Юрчишина, 2012, йдеться про необхідність активізації позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання [16, 69, 78, 173, 193].

Актуальність обраного напрямку дослідження обумовлюється наступними положеннями:

1. *Незадовільним станом здоров'я студентської молоді*, що характеризується тенденцією до зниження упродовж навчання у ВНЗ. За даними С.М. Футорного, 2014 число абсолютно здорових студентів складає всього 10 - 12% від загальної кількості; спостерігається зростання кількості функціональних порушень і хронічних захворювань, серед яких кількість хвороб органів травлення - в 2 рази, опорно-рухового апарату - в 4 рази, хвороби нирок і сечовивідних шляхів - в 3 рази (за останні 10 років); частота звернень студентів за медичною допомогою знаходиться в межах 1,56 разів на рік у середньому на студента [179]. Дослідження А.О. Сеймук, 2014, свідчать, що понад 50% студентів, які вступають до вузів, мають відхилення у стані здоров'я [160]. Н.І. Турчиною, 2009, було визначено, що під час навчання у вузі показники фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, функціонального і психічного стану мають регресивний характер на II–IV курсах, відносно I курсу навчання. Низький вихідний рівень здоров'я

абітурієнтів, які вступають до ВНЗ, серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, будучи причиною подальшого погіршення здоров'я і успішності [173]. Значною мірою така ситуація обумовлена умовами життя студентів, на які негативно впливає в тому числі необхідність засвоєння великого обсягу знань, постійне збільшення потоку інформації, необхідність її переробки за короткі терміни, застосування різних технічних засобів навчання, які тягнуть за собою постійну інтенсифікацію навчального процесу.

2. *Низькою ефективністю процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.* Рядом науковців Т.Ю. Круцевич, М.В. Дутчаком, Н.В. Москаленко, Д.М. Анікеєвим [9, 59, 111, 124] відмічається, що для сучасної системи фізичного виховання характерні:

- невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять чинними нормативними документами, декларативність багатьох положень [58];

- використання застарілої методології під час планування та організації фізичного виховання у вищій школі, яка не має позитивного впливу на здоров'я молоді, не формує потреби до систематичних занять [111, 123, 124];

- організація фізичного виховання не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності, у зв'язку з недостатньою кількістю годин, що виділяються на фізичне виховання в рамках академічних занять та небажанням студентів підвищувати її рівень у поза навчальний час [10].

3. *Способом життя студентської молоді, який характеризується в більшій мірі деструктивними тенденціями, відсутністю орієнтації на здоровий спосіб життя [45, 101, 157, 181].* Результати численних досліджень свідчать, що значна частина студентів нехтують факторами здорового способу життя (близько третини студентів сплять в середньому 6 і менше годин на день, харчуються 2 рази на добу або рідше, понад 50 % ігнорують загартовувальні процедури, режим рухової активності), мають шкідливі звички

(палять близько 30 % студентів, переважна більшість студентів (87%) хоча б час від часу вживають спиртні напої, 12,1% юнаків і 10,9% дівчат зловживають алкоголем) [41].

4. *Низьким рівнем мотивації студентів.* Є. А. Захаріною, 2008 - 2013, було визначено, що головним фактором, що визначає мотивацію студентів є мотив повинності (59,31 % респондентів відзначили його у якості провідного), який пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми [64, 65, 66].

В.Б. Базильчук, 2004, досліджуючи мотивацію студентів зазначає, що серед причин негативного ставлення до фізичного виховання студенти найчастіше називають примусовість, відсутність можливості вибору занять за інтересами, відсутність індивідуального підходу, відсутність елементів з популярних видів рухової активності [16, 17].

5. *Суттєвими протиріччями, які виникають між необхідністю підвищення рівня рухової активності студентів та неможливістю реалізації зазначеного підходу в рамках академічних занять на фоні низького рівня залученості студентів до позанавчальної діяльності [44, 75, 166, **Ошибка!** Источник ссылки не найден.]* .

6. *Хронічним недофінансуванням галузі освіти з боку держави, що негативно відображається на рівні матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання, оплаті праці педагогічного складу, що суттєво позначається їх мотивації до виконання своїх професійних обов'язків [58, 81, 125].*

7. *Низьким рівнем організації дозвілля студентської молоді, відсутністю навичок раціоналізації вільного часу та проведення його з користю для здоров'я.* Дані численних досліджень С.Д. Цюлюпи, 2004, Т.Ю. Круцевич, 2010 – 2014, С.Г. Пішуна, 2103, О.В. Андрєєвої, 2014, О.О Садовського, 2015 [4, 6, 110, 111, 142, 188] свідчать, що найбільш поширеним є інертний спосіб проведення вільного часу студентами, серед видів діяльності переважають проведення часу за комп'ютером, перегляд

телепередач, фільмів, спілкування з друзями та сім'єю, прослуховування музики, читання художньої літератури.

8. *Відсутністю системного підходу до організації позанавчальної діяльності у вищому навчальному закладі*, низьким рівнем організаційного, методичного забезпечення, недостатньою технологічною оснащеністю таких занять. У дослідженнях В.Б. Базильчук, 2004, Н.І. Турчиної, 2009, були запропоновані модельні характеристики організації фізичного виховання, на основі інтеграції навчальної та позанавчальної діяльності [17, 173].

Дані, які підтверджують результати дослідження

Результати отримані в ході констатуючого експерименту підтверджують дані авторів С. Г. Пішун, С. Д. Цулюпи [141, 142, 188] та свідчать про те, що потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної частини студентів залишається неусвідомленим та нереалізованим. Існує протиріччя між потребами молоді використовувати своє дозвілля як сферу самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності й невмінням реалізувати себе у дозвіллі в силу серйозних недоліків в організації і відсутності створених умов і середовища для їх навчання раціональній організації вільного часу [3, 26].

Так, нами було встановлено, що пасивно-споглядальні види затиності, до яких студенти відносять працю за комп'ютером, перегляд телепередач, спілкуванню з друзями та сім'єю, є пріоритетними для переважної більшості студентів [3]. Схожі дані, які підтверджують, що спектр дозвіллевих послуг для молоді обмежений в основному домашніми формами, неорганізованими дворовими групами та часто являються деструктивними в культурному, психічному та фізичному аспектах, наведені у працях [6, 143, 147, 186].

Варто відзначити, що значний відсоток респондентів стверджують, що віддають перевагу заняттям фізкультурно-спортивної спрямованості. Однак, в ході подальших досліджень, нами було встановлено, що як правило, такі заняття носять несистемний характер та обмежуються самостійними заняттями вдома та на вулиці [83]. На думку Н. Корж [101] широка

популярність самостійних занять серед студентів свідчить про нерозвиненість сфери фізкультурно-оздоровчих послуг, в тому числі, які надаються вищими навчальними установами, та обумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б дозволяли їм раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність з використанням різноманітних засобів, традиційних і нетрадиційних форм занять.

Дані наших власних досліджень підтверджують результати О.О. Біліченко, 2014 [26], що дівчата віддають перевагу більш пасивному проведенню вільного часу, у порівнянні з хлопцями, популярністю користуються серед них пізнавально-інтелектуальна, домашньо-господарська діяльність, пасивні види діяльності. Слід відзначити і те, що значною є кількість студентів, які не задоволені проведенням свого дозвілля, більшість з яких вважають його одноманітним, нецікавим, нездатним врахувати їх інтереси та активізувати творчі здібності [6, 26, 48].

В результаті поведеного дослідження, нами були підтверджені дані А.О. Денисенко, 2013 [48], щодо наявності резервів для змістовного наповнення дозвілля студентської молоді засобами фізичного виховання, за умов активізації їх позанавчальної діяльності.

Нашими дослідженнями підтверджена загальна тенденція до зниження рівня здоров'я студентів в процесі навчання у вищій школі. Аналіз значного масиву наукових знань [41, 68, 73, 91], свідчить, що важливу роль у формуванні здоров'я студентської молоді відіграє їх спосіб життя, який характеризується значними інтелектуальними та психоемоційними перевантаженнями, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, необхідністю працювати у вечірній час, новими міжособистісними відносинами з однолітками.

Результати констатуючого експерименту, пересікаючись з даними численних досліджень [10, 124] свідчать, що лише незначна частина студентів лише (7% юнаків і 12% дівчат) дотримуються здорового способу

життя. Особливу тривогу викликає високий відсоток юнаків, які курять (40% курять регулярно, і 47% - іноді). Натомість досить висока кількість дівчат регулярно і епізодично вживають алкогольні напої 14 і 45% відповідно.

Також було встановлено, що більшість студентів, в незалежності від курсу навчання, на спеціально-організовану рухову активність у позанавчальний час відводять 1 - 2 години на тиждень.

Аналогічні дані знаходимо у результатах досліджень, які проводили Д.Ю. Малков, 2002, С.Г. Пішун, 2005 – 2007, Л. Кожевнікова, 2010, О.В. Андрєєва, 2014 та інші[4, 97, 119, 142].

Нами підтверджено [84] висновки досліджень [40, 42, 106] щодо низького рівня теоретичної підготовленості студентів з фізичного виховання. Молодь сьогодні не бачить необхідності в отриманні знань з фізичного виховання, мотивуючи це тим, що ця сфера не має ніякого відношення до їх майбутньої професійної діяльності. Низький рівень знань був виявлений у 55,5 % юнаків та 37,5 % дівчат. Отримані результати узгоджуються з думками М.А. Ісаченко, 2008, О.О. Біліченко, 2014, щодо більш сумлінного відношення до навчання дівчат у порівнянні з юнаками [26, 77].

Результати досліджень, що доповнюють існуючі наукові розробки

До результатів досліджень, що доповнюють попередні наукові розробки з даної проблеми належать дослідження потреб, мотивів та інтересів студентів, зокрема в рамках позанавчальної діяльності.

Аналізу мотивації студентів присвячена значна кількість досліджень, зокрема Т.Ю. Круцевич, О.В. Андрєєвої, Н.В. Москаленко, Є.А. Захаріної, Л.А. Кочурової та ін. [46, 64, 107, 111, 124], однак в зазначених працях, здебільшого йдеться про мотивацію до навчальної діяльності, в той час як позанавчальні заняття залишаються поза увагою фахівців.

У ході дослідження було встановлено [3], що для участі студентів у позанавчальній діяльності визначальним є оздоровчий вектор мотивації. Мотиви, пов'язані з підвищенням рівня здоров'я, поліпшенням самопочуття, зниженням захворюваності характерні для більшості студентів. Для дівчат,

значимою є група естетичних мотивів, такі як зниження маси тіла, корекція фігури та постави.

Порівняння даних літературних джерел [26, 143, 186] з власними результатами досліджень дозволило визначити істотні відмінності між мотивацією студентів до академічних занять, і мотивацією до позанавчальної діяльності. Було встановлено, що група мотивів повинності, пов'язаних з необхідністю відвідувати заняття, виконувати вимоги навчальної програми, поліпшити залікову оцінку з дисципліни в рамках позанавчальної діяльності не входить в число пріоритетних (менше 3% відповідей респондентів). Участь студентів у позанавчальних формах занять передбачає їх особисту зацікавленість, добровільність вибору, високий ступінь самовизначення, а також усвідомлене включення в оволодіння даним видом діяльності, в той час як заняття в рамках навчального розкладу є обов'язковими, отже в них чітко простежується примусовий мотив. Причинами такої ситуації Л.А. Кочурова, 2011, [105] з чією думкою ми абсолютно згодні, вважає досить високий рівень вимог, до студентів на заліку, а також обов'язковість здачі контрольних нормативів, що з одного боку може стимулювати студентів, а з іншого може сприяти формуванню негативної мотивації і призвести до відмови від занять фізичною культурою відразу після закінчення навчання у вузі.

Отримані результати дали змогу доповнити та узагальнити дані раніше проведених досліджень [18, 30, 33, 117] щодо найбільш популярних видів рухової активності, серед студентів. В ході дослідження виявлені істотні відмінності, що стосуються вибору тих чи інших видів фізкультурно-оздоровчих занять між хлопцями та дівчатами, які повинні враховуватися під час організації та планування позанавчальної діяльності з фізичного виховання. Серед дівчат найбільш популярними є заняття з циклу *Mind and Body* (такі як Пілатес, йога, стрейтчинг) – 43 % відповідей респондентом, високий відсоток студенток, які цікавляться естетичними видами спорту (різновиди танців, фігурне катання, художня гімнастика) – 37,5 %,

пояснюється гендерними особливостями психології жінок та яскравою вираженістю естетичних потреб. Юнаки віддають перевагу командним видам спорту, серед яких футбол на першому місці, заняттям в тренажерному залі, різноманітним видам єдиноборств (бокс, рукопашний бій, кікбоксинг, тейквондо, карате).

Аналіз результатів теоретичної підготовленості дав змогу доповнити раніше представлені дані [40, 106] щодо неоднакового співвідношення володіння знаннями з окремих розділів теоретичної частини предмету «Фізичне виховання». Нами встановлено, що найлегшим для студентів, незалежно від курсу навчання, є розділ навчального матеріалу, що стосується медико-біологічних основ фізичного виховання, в той час, як рівень фізкультурної освіти щодо основ здорового способу життя є надзвичайно низьким. Подібні результати знаходять відображення в працях С.М. Березки, 2009, О. Кошелевої, 2012, [24, 106] які напряду пов'язують відсутність здоров'яформуючих знань з низьким рівнем здоров'я студентської молоді та вказують на необхідність активізації саме цього напрямку дослідження.

Варто відзначити й те, що рівень знань студентів 1-2 курсу з зазначеного розділу, а також з теоретичних основ фізичного виховання є значно вищим ніж у старшокурсників. В ході дослідження встановлено, що більшість студентів знають про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, однак залишається на низькому рівні обізнаність студентів щодо механізму їх впливу на стан здоров'я, які процеси при цьому відбуваються, та як правильно планувати, організовувати та здійснювати контроль за їх ефективністю.

Таким чином, наші дані співпадають із даними ряду авторів [24, 30, 173, 193] і підтверджують необхідність подальшої наукової розробки проблеми.

Абсолютно нові результати дослідження

В результаті проведених досліджень нами отримано нові дані, що стосуються шляхів активізації позанавчальної діяльності у вищих навчальних

зкладах, необхідність пошуку яких обумовила оцінювання організаційних аспектів забезпечення таких занять.

У ході дослідження встановлено, що нижче за все студенти оцінюють ефективність позанавчальних занять (інтегральний показник 2,73 бала з 5), під якою більшість з них мають на увазі безпосередній вплив фізичних вправ на ті чи інші системи організму, що дало розуміння пріоритетності оздоровчої спрямованості фізичного виховання в рамках позанавчальної діяльності. Також, досить низько студенти оцінюють використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності при плануванні та організації занять, насиченість і різноманітність занять. Разом з тим встановлено, що студенти бажають відвідувати заняття під час зимових та літніх канікул, екзаменаційних сесій і т.д.

Результати аналізу літературних джерел та констатуючого педагогічного експерименту лягли в основу впровадження шляхів активізації позанавчальної діяльності, за рахунок впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів.

Варто відзначити, що практика організації подібних структур диктується успішним зарубіжним досвідом багатьох країн Європейського союзу. Так, зокрема, на базі Талліннського технологічного університету (Естонія), за відсутності обов'язкових занять, функціонує структурний підрозділ навчального закладу – фізкультурно-оздоровчий клуб, в рамках діяльності якого проходить не тільки організація фізичного виховання студентів, а й здійснюється надання широкого спектру послуг іншим категоріям населення. Ефективність діяльності якого підтверджується в реальних педагогічних умовах та характеризується високим ступенем залученості студентів в рамках діяльності клубу.

Подібна практика зустрічається і у працях вітчизняних науковців, зокрема В.Б. Базильчук, Н.І. Турчиної [16, 173]. Однак, в зазначених працях автори лише декларують наявність подібних клубних структур на базі навчального закладу, частко описуючи лише деякі аспекти їх програмного

забезпечення, в той час як практично відсутні підходи щодо організації їх діяльності.

З метою обґрунтування даної концепції нами були визначені соціально-педагогічні умови забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів:

- визначення комплексу як добровільного, відкритого, самоврядного, варіативного за своїм змістом об'єднання, який створює референтне середовище для підвищення рівня здоров'я студентів, організації змістовного дозвілля та формування ціннісного ставлення до фізичної культури;

- організація діяльності комплексу повинна базуватися 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;

- здійснення процесу фізичного вдосконалення студентів з використанням інноваційних фітнес програм і рекреаційних технологій, які істотно підвищують інтерес молоді до занять у позанавчальний час;

- розробка чіткої організаційної моделі, ресурсного, нормативно-правового забезпечення, методичного супроводу, умов ефективної реалізації, а також механізмів впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів в практичну діяльність вищих навчальних закладів;

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

У подальшому дослідженні нами була розроблена модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів, яка включала концептуальні основи,

ресурсне (матеріально-технічне, кадрове, нормативно-правове та фінансове), програмно-методичне забезпечення та технологічні аспекти організації навчально-оздоровчої діяльності на базі комплексу.

Так як будь-яка модель повинна базуватися на певних теоретичних і методичних засадах, перший блок зазначеної моделі визначав концептуальні основи діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів. У ньому визначається мета, зміст та завдання організації процесу, висувуються ідеї та концепції діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів. Також нами були визначені ключові напрямки діяльності значених структур, такі як організаційний, навчально-методичний, інформаційний, фізкультурно-масовий, медико-біологічний, фінансово-економічний та принципи функціонування комплексів в процесі фізичного виховання студентів, такі як: добровільності, гуманістичної спрямованості, урахування інтересів, демократичності, доступності, системності, самоуправління.

Одним з ключових аспектів впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів є наявність відповідного ресурсного забезпечення, яке включає матеріально-технічну базу, відповідний кадровий склад, фінансово-економічну діяльність та нормативно-правове забезпечення.

Програмно-методичне забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів включало розробку програмного матеріалу, який складався з практичного, теоретичного, методичного блоків. А також окреслення основних організаційних аспектів забезпечення навчально-оздоровчої діяльності, розробки пакету відповідної документації, підбіру адекватних форм, засобів та методів педагогічного впливу. Розроблена нами програма занять враховувала мотиваційні запити студентів, особливості організації навчального процесу та дозвілеєвої діяльності, а також можливості реалізації данної програми в умовах реального педагогічного процесу. Один із блоків запропонованої нами моделі включав визначення механізмів впровадження

навчально-оздоровчих комплексів в діяльність навчальних закладів, які включали наступні етапи: діагностичний; організаційно-планувальний; діяльнісний; контрольнo-корегуючий.

Критерії ефективності діяльності комплексів визначалися нами за результатами проведеного експертного дослідження та включали оцінку кількості студентів залучених до систематичних занять в рамках діяльності комплексів, рівня здоров'я студентів, рівня теоретичних знань, мотивації студентів, кількості проведених фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на базі комплексу, чисельність їх учасників а також показники економічної діяльності комплексу.

В ході дослідження було встановлено, що навчально-оздоровчий комплекс здійснює свою діяльність на базі вищого навчального закладу за погодженням кафедри фізичного виховання та спортивного клубу, та здійснює організацію фізичного виховання у позанавчальний час. Вся його діяльність в цьому плані будується на принципах повної добровільності, творчої ініціативи членів комплексу.

Метою створення навчально-оздоровчого комплексу є – залучення широкого кола студентів до позанавчальних форм організації занять оздоровчої спрямованості, організація їх змістовного дозвілля, забезпечення студентів необхідним рівнем знань, щодо здорового способу життя, організації занять та інше. В рамках проведеного дослідження нами було розроблено відповідне ресурсне забезпечення (кадрове, матеріально-технічне, медичне). Особливістю матеріально технічного-забезпечення діяльності комплексів є підвищення ефективності використання наявних на базі навчального закладу споруд, інвентарю та обладнання. З метою цільового використання наявних фондів нами запропоновано схему управління діяльністю спортивних споруд в рамках навчально-оздоровчого комплексу, яка передбачає планування її діяльності з урахуванням коефіцієнту завантаженості споруди та часу її використання протягом доби , тижня, року.

При розробці організаційно-методичного забезпечення комплексів, нами враховувалось те, що одним з основних напрямків роботи зазначених структур є ефективна фінансово-економічна діяльність. Нами проаналізовані можливі шляхи залучення додаткових фінансових ресурсів, серед яких на нашу думку, найбільш значимим є надання різноманітних фізкультурно-оздоровчих та навчальних послуг різним категоріям населення, в тому числі і співробітникам університету на платній основі. Такий підхід дасть можливість частково здійснювати оплату праці працівників, здійснювати ремонт, оновлення наявної матеріально-технічної бази, проводити різноманітні масові заходи, пропагандистського та інформаційного характеру, здійснювати рекламну, агітаційну, видавничу діяльність, з метою залучення значної кількості студентів, викладачів та інших категорій населення до занять на базі комплексу.

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань навчально-оздоровчий комплекс здійснює організацію занять практичної, теоретичної та методичної спрямованості серед студентів. Концепція оздоровчої спрямованості, на базі комплексу була реалізована з використанням інноваційних видів рухової активності, зокрема засобів фітнесу (функціонального тренінгу, кросфіту, різноманітних видів групових програм), які показали свою популярність серед студентів. Теоретична та методична підготовка студентів здійснювалась у формі воркшопів, інформаційних повідомлень, круглих столів, семінарів, і т.д.

Впровадження діяльності зазначеного вище організаційного підрозділу дало змогу збільшити кількість студентів, які відвідують позанавчальні заняття на базі навчального закладу, обсяги їх організованої рухової активності, рівень теоретичних знань, сприяти формуванню стійкої мотивації та орієнтації на здоровий спосіб життя, що отримало підтвердження результатами експерименту та доводить ефективність запропонованої концепції.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації призначені керівників вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю та педагогічного колективу кафедр фізичного виховання, а також спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту.

Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в вищих навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес. У зв'язку з цим висуваються нові завдання, які потребують розробки сучасних підходів щодо організації системи позанавчальних занять з фізичного виховання в вишах.

З метою підвищення ефективності фізичного вдосконалення студентів нами пропонується впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процес позанавчального фізичного виховання.

Юридичною основою для впровадження навчально-оздоровчих комплексів є нормативно-правова база, наявна у сфері фізичної культури і спорту. Організація діяльності комплексу також передбачає наявність відповідного ресурсного забезпечення (кадрове, матеріально-технічне, медичне), оснащення яким, на наш погляд, повинно відбуватися найбільш дешевим в економічному відношенні шляхом, тим більше в теперішньому, скрутному для країни становищі. В зв'язку з цим, для забезпечення ресурсами комплексу, можуть використовуватися наявні фонди університету (спортивні споруди, інвентар, устаткування, трудові ресурси). Комплекс може мати як власну відокремлену, територію, кадри, так і використовувати ресурси спільно з кафедрою фізичного виховання та спортивним клубом навчального закладу. Кадровими умови для можливості впровадження навчально-оздоровчих комплексів є: укомплектованість навчального закладу необхідними педагогічними працівниками, наявність відповідної кваліфікації

педагогічних і інших працівників; безперервність професійного розвитку педагогічних працівників.

Впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів передбачає декілька етапів:

- Діагностичний – включає збір та обробку первинної інформації.
- Організаційно-планувальний - пов'язаний з плануванням та забезпеченням відповідної діяльності.
- Діяльнісний - передбачає певну послідовність дій та відповідну реалізацію запланованих заходів.
- Контрольно-корегуючий включає основні дії та компоненти для контролю та вдосконалення впровадженого наукового підходу.

Впровадження навчально-оздоровчих комплексів в діяльність вищих навчальних закладів передбачає певну послідовність дій та наступні організаційні заходи:

1. Провести масштабні соціологічні дослідження, в яких з'ясувати: загальну кількість (і окремо по статеві-віковими групами) студентів, які бажають займатися на базі комплексу; вивчити резерви вільного часу у студентів, розклад навчальних занять, для того щоб мати можливість раціонально та комфортно для відвідувачів планувати заняття на базі комплексів; визначити найбільш популярні види рухової активності або фізкультурно-оздоровчих занять серед студентів; дослідити їх мотивацію, потреби та інтереси студентів; уточнити готовність потенційних споживачів послуг (різних категорій населення, які не мають відношення до навчального закладу, викладацького та адміністративного персоналу вишу та інших) навчально-оздоровчого комплексу в відвідуванні платних занять. При проведенні даних досліджень доцільно поширювати опитувальні листи (анкети) через викладачів університету.

2. Вивчити потужності фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд (їх кількість, стан, кількість та стан наявного спортивного інвентарю та обладнання, провести аналіз місць, які могли б використовуватись для

проведення занять на базі комплексу, спортивних майданчиків, площадок, стежок здоров'я та інших) що знаходяться у підпорядкуванні навчального закладу і визначити кількість годин на день (тиждень, місяць) коли споруди на використовуються за своїм функціональним призначенням, вивчити пропускну здатність споруд, виявити резерви кадрового забезпечення комплексів, провести аналіз кількості викладачів, які могли би бути залучені до діяльності комплексу, їх педагогічне навантаження.

3. По завершення зазначених видів робіт необхідно розробити план діяльності навчально-оздоровчих комплексів, з зазначенням усіх видів робіт на базі комплексу, статут та положення про діяльність комплексу, штатну та функціональну структури комплексу та представити його на розгляд ректору вищого навчального закладу.

4. Розробити перелік послуг, які можуть надаватися комплексами на платній основі, а також визначити політику ціноутворення вартості зазначених послуг. При розробці зазначеного плану заходів необхідно враховувати концепцію «цінової дискримінації» для деяких категорій споживачів послуг комплексу (пенсіонери, співробітники навчального закладу, аспіранти, інваліди тощо)

5. Розробити систему заохочення працівників комплексу, план заходів щодо оновлення матеріально-технічної бази, інвентарю та обладнання, за рахунок коштів, які надходять від надання платних послуг.

6. Підготувати відповідний пакет науково-методичної документації, програму занять з урахуванням усіх видів робіт, які здійснюються на базі комплексу, розклад занять, інше.

7. Провести рекламну та агітаційну роботу, щодо залучення студентів та інших категорій населення до занять на базі комплексу рекламну інформацію рекомендується включати такі відомості: для якого контингенту вони призначені, які види занять пропонуються на базі, число занять на тиждень, вартість абонементу, тривалість набору, час і місце запису.

8. Здійснити набір студентів у групи. Під час формування та комплектування фізкультурно-оздоровчих груп слід розподіляти тих, що займаються з урахуванням їх фізичної підготовленості та стану здоров'я, фізкультурно-спортивних інтересів, статі.

9. Провести медико-біологічні та педагогічні дослідження, тих що займаються, з метою виявлення вихідного рівня здоров'я, розвитку рухових якостей, фізичного стану та інших показників.

Заняття на базі комплексу рекомендується проводити тривалістю 60-90 хвилин. Кількість занять на тиждень та їх види визначаються в залежності від наступних показників наявності резервів у графіку діяльності спортивних споруд, кількості студентів, що виявили бажання займатися на базі комплексу, їх фізкультурних потреб та інтересів.

Забезпечення діяльності комплексів повинно створювати відповідне поле для організації взаємодії комплексів з іншими структурними підрозділами, забезпечення позанавчальної діяльності з фізичного виховання. Впровадження зазначеного наукового підходу вимагає визначення системи взаємодії між кафедрою фізичного виховання, спортивним клубом та навчально-оздоровчим комплексом, щодо забезпечення поза навчальної діяльності студентів з фізичного виховання. Нами запропонована наступна схема практичної реалізації позанавчальної діяльності студентів (рис. 1).

Для організації діяльності навчально-оздоровчого комплексу необхідно використовувати програмно - методичне забезпечення, що регламентує діяльність комплексу як структурного підрозділу навчального закладу; керуватися статутом та положенням комплексу. Розроблена та запропонована нами до впровадження програма є варіативною та представлена у даному дисертаційному дослідженні у якості прикладу. Так, як програма орієнтована на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів студентів, зміст та наповненість її можуть змінюватись в залежності від інтересів тих, що займаються, можливостей реалізації її у рамках конкретного навчального закладу, соціокультурних особливостей місцевості, тощо. Позанавчальна

діяльність покликана гнучко й оперативно реагувати на зміну соціального замовлення, забезпечуючи можливість вільного вибору для студентів.

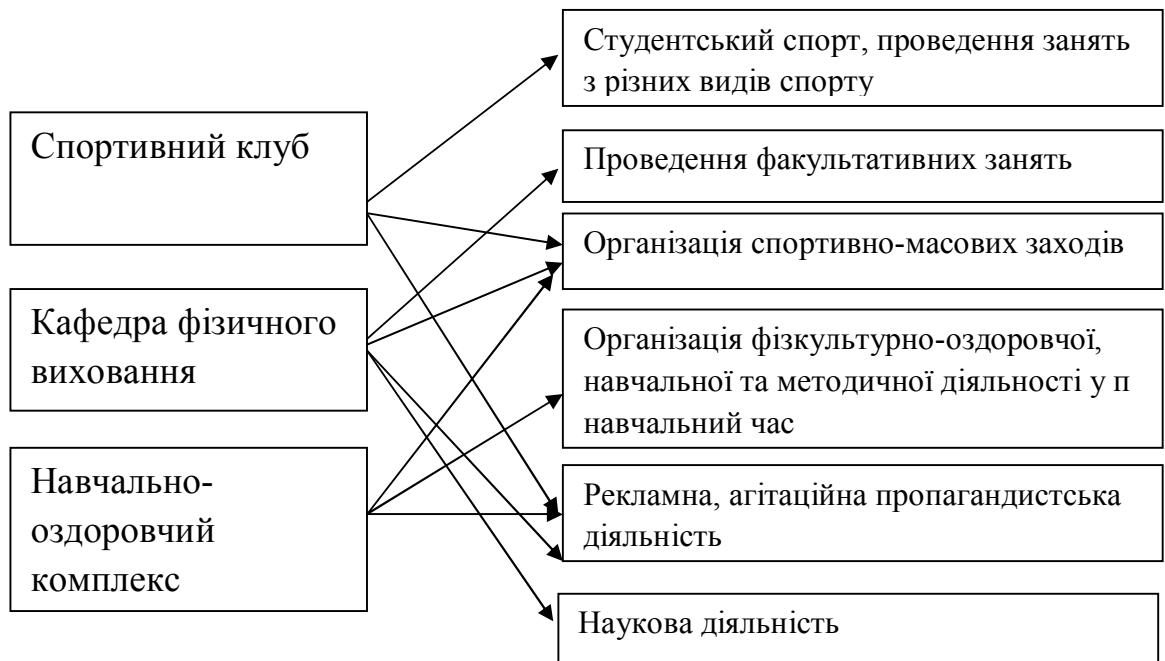


Рис. 1 Схема взаємодії при організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання

Для впровадження розробленої програми слід враховувати такі практичні рекомендації:

- добровільний характер участі в ній. Сприяє тому, що студенти можуть обирати профіль занять за інтересами та мають можливість обирати як один так і декілька видів занять на базі комплексу.

- система безперервності педагогічних дій. Цей принцип вимагає, проведення занять на базі комплексу під час канікул, у вихідні дні, під час екзаменаційних сесій, тощо.

- інноваційність та доступність засобів що використовуються. В організації позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання необхідно використовувати найбільш популярні та доступні види рухової активності, з урахуванням соціокультурних особливостей тих чи інших регіонів.

- розвиток винахідливості. Під час занять перед учнями слід ставити завдання пошукового характеру: приділення особливої уваги творчому підходу до справи тощо.

- зв'язок з навчальною роботою. Результати досягнуті студентами у рамках позанавчальної діяльності можуть враховуватись при оцінюванні результатів навчальної діяльності, у якості додаткових стимулів.

- неформальний характер взаємодії педагога та студентів під час організації занять.

Висновки

1. Аналіз літературних і документальних джерел показав, що за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді. Традиційні підходи, які використовуються при організації позанавчальних занять, як правило, не вирішують у повному обсязі покладених на них завдань. Активізація діяльності клубних структур на базі вищих навчальних закладів, як основної ланки забезпечення позанавчальної діяльності з фізичного виховання, сьогодні є одним із перспективних напрямів підвищення ефективності таких занять, що підтверджується успішним закордонним досвідом. Водночас, аналіз вітчизняних наукових досліджень свідчить про те, що проблема організації діяльності клубів та інших навчально-оздоровчих структур на базі вищих навчальних закладів як у теоретичному, так і в практичному аспектах досліджена недостатньо. Зокрема, ґрунтовно не проаналізовані структура і зміст, форми, методи, педагогічні умови, технології організації діяльності таких структур у процесі фізичного виховання студентської молоді, що і зумовило доцільність вирішення цього наукового завдання.

2. Для студентів характерним є інертний тип проведення дозвілля. У вільний від навчання час більшість студентів віддає перевагу пасивним видам діяльності, зокрема роботі за комп'ютером (62,0 % юнаків, 56,0 % дівчат), перегляду телепередач, відео (35,0 % юнаків, 51,0 % дівчат), спілкуванню з друзями та сім'єю (47,0 % юнаків, 58,0 % дівчат). Ступінь залучення студентів до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час є низькою. Лише 32,0 % студентів займаються фізичними вправами у вільний від навчання час, обсяг яких переважно обмежується 1–2 годинами для 35,0 % юнаків і 40,0 % дівчат 1–2 курсу, 38,0 % юнаків і 47,0 % дівчат 3–4 курсу навчання, участь студентів у яких характеризується безсистемністю та невпорядкованістю (44, 5 % юнаків та

61,0 % дівчат 1–2 курсу та 53,0 % юнаків і 67,5 % дівчат 3–4 курсів навчання відмічають, що відвідують заняття епізодично).

3. Визначення ставлення студентів до реалізації позанавчальної діяльності з фізичного виховання у вищому навчальному закладі є важливим аспектом управління такою діяльністю. Установлено, що найнижче студенти оцінюють ефективність позанавчальних занять (оцінка – $2,73 \pm 0,32$ бала з 5 можливих); використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності ($2,85 \pm 0,18$ бала); відповідність занять, що проводяться інтересам студентів ($2,85 \pm 0,03$ бала). В той же час оздоровчий та естетичний вектори мотивації для студентів є провідними. Зокрема, мотиви покращення зовнішнього вигляду є значимими для 39,5 % юнаків, 45,0 % дівчат; підвищення рівня здоров'я – для 44,5 % юнаків та 46,0 % дівчат; отримання задоволення від занять – для 41,0 % юнаків та 25,0 % дівчат. Виявлені істотні відмінності між мотивацією студентів до академічних занять і мотивацією до позанавчальної діяльності, участь у якій передбачає особисту зацікавленість студентів, добровільність вибору, а також усвідомлене включення в оволодіння даним видом діяльності (група мотивів повинності, пов'язаних з необхідністю відвідувати заняття, не входить до числа пріоритетних, менше 3,0 % відповідей респондентів).

4. Рівень теоретичних знань з фізичного виховання у більшості студентів є низьким (55,0 % юнаків та 22,5 % дівчат) та задовільним (45,0 % юнаків та 72,5 % дівчат), високого рівня не спостерігалось у жодного зі студентів. Крім того, у процесі навчання у вищому навчальному закладі в умовах переходу від обов'язкових занять на молодших курсах навчання до самостійних – на старших спостерігається тенденція зниження рівня теоретичної підготовленості студентів. Таку ж тенденцію відзначено і у рівня фізичного здоров'я. Безпечний рівень здоров'я виявлено лише у 23,0 % дівчат та у 34,0 % юнаків. Дослідження способу життя студентів свідчить, що більшість з них нехтують факторами здорового способу життя: нерегулярно харчуючись, не виконуючи належних обсягів рухової активності,

загартувальних процедур, вживаючи слабоалкогольні напої. Також було встановлено, що хворіли не частіше, ніж 1–2 рази на рік, 46,0 % студентів, а 21,0 % дівчат і юнаків перенесли більше 3 захворювань на рік внаслідок відсутності турботи про власне здоров'я.

5. У ході дослідження визначено чинники, які лімітують ефективність позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання, серед яких основними є: відсутність навичок раціоналізації вільного часу студентів, низький інтерес до занять на тлі несформованої мотивації, відсутність потреби у зміцненні здоров'я, орієнтації на здоровий спосіб життя, низький рівень теоретичних знань та інші. Отримані дані дозволили виділити напрями підвищення ефективності позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання (упровадження широкого спектру альтернативних видів занять, що сприятиме формуванню позитивної мотивації студентів, створення умов для забезпечення регулярної рухової активності в канікулярний час; забезпечення доступності занять для всіх категорій студентів, розробка методичного супроводу теоретичної підготовки в рамках позанавчальних занять та інші), урахування яких покладено в основу розробки моделі діяльності навчально-оздоровчих комплексів на базі вищих навчальних закладів.

6. Представлена нами модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді, яка була розроблена з урахуванням основних соціально-педагогічних передумов та визначенням можливості впровадження зазначених структур в освітній простір навчального закладу, включала: визначення мети, завдань, змісту, структури, напрямів діяльності, ресурсного забезпечення, форм і методів організації фізкультурної діяльності, критеріїв ефективності педагогічного впливу, механізму впровадження та умови ефективного реалізації. Запропонована нами 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.

7. Оцінка ефективності впровадження моделі діяльності навчально-оздоровчих комплексів дозволила визначити, що чисельність студентів, залучених до позанавчальної діяльності з фізичного виховання, зросла на 11,0 % серед юнаків та 20,0 % серед дівчат. Значно зросла кількість заходів, що проводяться за планом спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи на 12 заходів у порівнянні з попереднім навчальним роком, а також чисельність їх учасників. Кількість юнаків з низьким рівнем теоретичних знань знизилась на 7,0 %, серед дівчат цей показник склав 5,0 %, за рахунок їх переходу на більш високий рівень – задовільний. Кількість юнаків, які мають достатній та високий рівень теоретичних знань, зросла на 5,0 %, також зросла кількість дівчат, які отримали ті ж оцінки, на 8,0 %. Встановлено позитивну тенденцію показників функціональної діяльності організму студентів, а саме: достовірно ($p < 0,05$) знизилися 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. Також після завершення експерименту ми спостерігали зниження частоти захворювань серед студентів.

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 вищому навчальному закладі, у ході здійснення професійної діяльності представників сучасної студентської молоді.

Перспективою подальших досліджень є наукове обґрунтування нових підходів до вдосконалення клубних форм фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксенов А. Ю. Организационно–педагогические условия создания спортивного клуба градообразующего предприятия Крайнего Севера: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Ю. Аксенов. – Малаховка, 2004. – 20 с.
2. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно–рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Альошина – К., 2016. – 51 с.
3. Андреева О. В. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию / О. В. Андреева, У. М. Катерина // Фізична активність, здоров'я та спорт. – 2014. – № 4. – С. 18–28.
4. Андреева Е. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в вузе / Елена Андреева, Ульяна Катерина // Stiina culturii fizice. – Chisinau : USEFS, 2014. – № 18/2. – С. 64–70.
5. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О. В. Андреева. – К., 2014. – 280 с.
6. Андреева О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андреева, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : матеріали наук.–практ. конф., 24–25 квіт. 2015 р. – Чернівці, 2015. – С. 54–57.

7. Андреева О. В. Анализ мотивационных теорий в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2 – С. 81–84.
8. Андреева О. В. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації / О. В. Андреева, В. О. Кашуба // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 31–35.
9. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікеев. – Київ, 2012. – 20 с.
10. Анікеев Д. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2009. – № 2. – С. 6 – 9.
11. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Медкн., 2011. – 108 с.
12. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
13. Асмолова Л. А. Спортизированное физическое воспитание – инновационное направление в системе физической культуры студентов [Електронний ресурс] / Л. А. Асмолова. – Режим доступа : http://www.rusnauka.com/12_EN_2008/Sport/31015.doc.htm.
14. Атаянц Ж. Г. Клубные объединения высшей школы как фактор социализации студентов (на опыте университетов США) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.05. «Теория, методика и организация культурно–просветительской деятельности» / Ж. Г. Атаянц. – М., 1995. – 20 с.

15. Ахтемзянова Н. М. Интеграция общего и дополнительного образования на основе организации деятельности школьного спортивного клуба : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. М. Ахтемзянова. – 2011. – 22 с.

16. 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. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Б. Базильчук. – Л., 2004. – 22 с.

17. Базильчук В. Б., Жданова О.М. Проблема удосконалення організаційних форм фізкультурної діяльності студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. та аспірантів. – Х., 2002. – С. 20–21.

18. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. А. Базиліук. – Київ, 2013. – 22 с.

19. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ф. Баканова. – Харків, 2013. – 21 с.

20. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.

21. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–7.
22. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на вибір дозвілля людини / Г. В. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №2. – С. 56 – 60.
23. Белых С. И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3 – С. 3–9.
24. Березка С. М. Валеологічний підхід до пізнавальної діяльності студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” [Електронний ресурс] / С. М. Березка, Ю. А. Біленко, М. О. Балакін // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2007. – №8. – С. 11–13. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/6_PNI_2011/Sport/1_80009.doc.htm.
25. Бибик Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Р. В. Бибик. – Киев, 2013. – 22 с.
26. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Біліченко. – Д., 2014. – 21 с.
27. Білецька В. В. Проблемно-цільова спрямованість моніторингу якості фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / В. В. Білецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – 2015. – С. 15, вип. 3 (56). – С. 63 – 66.
28. Білецька В. В. Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу технічного профілю / В. В.

Білецька, В. П. Семененко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 4. – 2012. – С. 53 – 57.

29. Білецька В. В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / В. В. Білецька, Є. М. Петренко, І. Б. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. – № 1 (19). – 2012. – С. 264–270.

30. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Е. Білогур. – Р., 2002. – 18 с.

31. Благій О. Л. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Л. Благій, Є. А. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 8–11.

32. Богданова Т. В. Совершенствование физической подготовленности студенток технического вуза средствами аэробики / Т. В. Богданова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 34–38.

33. Бочарова В. И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов / автореф. дис. на соискание ученой степени к.пед.н. : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. И. Бочарова. – Спб., 2013. – 25 с.

34. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3 – 9.

35. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

36. Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой / автореф.

дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. В. Бутенко. – Барнаул, 2004. – 22 с.

37. Василютова Т. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: автореф. дис. на соискание ученой степени к.пед.н. – спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т. В. Василютова. – Москва, 2011. – 25 с.

38. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. Г. Васкан – Луцьк, 2015. – 20 с.

39. Виленский М. Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно–развивающего подхода / М. Я. Виленский // Культура физическая и здоровье. – 2006. – №2. – С. 16 – 34.

40. Воронов М. П. Засоби діагностики рівня теоретичних знань з дисципліни “Фізичне виховання” / М. П. Воронов, В. В. Брусник / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – №12. – С. 33–36.

41. Гозак С. В. Удосконалення гігієнічних принципів формування здоров'я зберігаючих технологій організації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мед. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія» / С. В. Гозак. – Київ, 2014. – 40 с.

42. Гонтаровська Н. Б. Концептуальні засади інноваційного освітнього середовища / Н. Б. Гонтаровська // Педагогіка і психологія. – 2010. – № 1. – С. 75–85.

43. Гурєєва А. М. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового

віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. М. Гурєєва. – Д., 2014. – 21 с.

44. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности / Н. Л. Гусева, В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.

45. Давидова Н. А. Визначення рівня здоров'я студентів факультету фізичного виховання / Н. А. Давидова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2012. – № 106. – С. 48–54.

46. Дворак В. Н. Общее физкультурное образование студенток на адаптационном этапе физического воспитания: автореф. дис. на соиск. уч. степени к. пед. н. : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Н. Дворак. – Минск, 2013. – 27 с.

47. Демерков С. В. Фізичне виховання / С. В. Демерков, М. О. Хатіпов. – Луганськ, 2007. – 304 с.

48. Денисенко А. О. Соціально-педагогічний аспект організації дозвілля студентської молоді [Електронний ресурс] / А. О. Денисенко // «Соціум. Наука. Культура» : мат. XX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Режим доступу: <http://int-konf.org/konf052013/303.html>.

49. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К., 2008. – 127 с.

50. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007–2011 рр. // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – №1. – С. 122–130.

51. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К., 2005. – 214 с.

52. 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 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Л. Димова. — М., 2013. — 48 с.

53. Долженко Л. П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоров'я : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспит. и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Л. П. Долженко. — Киев, 2007. — 22 с.

54. Дорошенко В. В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов вузов на основе модульно-рейтингового обучения / В. В. Дорошенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2011. — № 2 (72). — С. 76–78.

55. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. — Львів, 2001. — 20 с.

56. Дубровський В. І. Валеологія. Здоровий спосіб життя / В. І. Дубровський. — М., 1999. — 560 с.

57. Дудко М. В. Профілактика порушень бігеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Дудко — К., 2016. — 21 с.

58. 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.

59. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук. з фіз. виховання і спорту : спец 24.00.02 «Фізична культура і фізичне виховання груп населення» / М. В. Дутчак – К., 2009. – 39 с.
60. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : постанова Верховної Ради України від 17 листопада 2009 № 2562 [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/4255>.
61. Зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] : зі змінами від 19.05.2015 р. – Режим доступу: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/zminy_vid_19.05.2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html.
62. Закон України «Про вищу освіту» : зі змінами від 18.09.2014 р. – Х. : Право, 2014. – 164 с.
63. Закон України «Про освіту»: зі змінами від 23.03.1996 р. - Відомство Верховної Ради України. – 1996. – № 21. – 84 с.
64. Захаріна Є. А. Здоров'язберезувальна складова процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Є. А. Захаріна // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – № 16. – С. 29–33.
65. Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : дис. ... доктора пед. наук 13.00.04 / Є. А. Захаріна. – Запоріжжя, 2013. – 40 с.
66. Захаріна Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності / Є. А. Захаріна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – № 3К (56) 15. – С. 164–167.
67. Зданович А. С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба : автореф. дис. на соиск. уч. степени к. пед. н : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. С. Зданович. – Чайковский, 2011. – 22 с.

68. Зинченко Н. Н. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физического воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. Н. Зинченко. – К., 2013. – 22 с.

69. Зорина С. Д. Внеурочные формы физического воспитания как основа здорового образа жизни студентов/ С.Д.Зорина // Вестник ВИЭПП. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 7.– С. 10–16.

70. Зорина С. Д. Модель организации внеучебного физического воспитания в высших учебных заведениях : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. Д. Зорина. – В., 2009. – 24 с.

71. Иванова В. В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. дис. на соискание ученой степени к. пед. н. : спец. 13.00.08. «Теория и методика профессионального образования» / В. В. Иванова. – Чита, 2012. —23 с.

72. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

73. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека / Т. В. Ивчатова. – К. : Научный мир, 2011. – 260 с.

74. Имас Е. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

75. Иситов Д. Т. Организация внеучебного физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Д. Т. Иситов // Физическая культура и спорт в

университетском комплексе: матер. всеросс. научно-методической конференции. – Оренбург, 2011. – С. 57–63. – Режим доступа: <http://conference.osu.ru>.

76. Івчатова Т. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді / Т. В. Івчатова / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №9. – С. 34–37.

77. Ісаченко М. А. Тестовий контроль у системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / М. А. Ісаченко. – К., 2008. – 22 с.

78. Канішевський С. М. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, А. Г. Рибовський, Н. А. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 107–113.

79. Канішевський С. М. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах / С. М. Канішевський, С. Г. Присяжнюк, А. В. Домашенко, Н. Б. Канішевська // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 64–70.

80. Капылов В. А. К вопросу о силовой подготовке студентов / В. А. Капылов, Ю. А. Доценко, В. В. Гавага // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 5. – С. 138–141.

81. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів / І. Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 44–48.

82. Карпюк І. Ю. Вивчення проблеми формування професійної компетенції майбутніх спеціалістів у сучасній освіті / І. Ю. Карпюк // Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2010. – № 1. – С. 172–176.

83. Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентіву позанавчальний час / У. М. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21–25.

84. Катерина У. Н. Организационные аспекты активизации внеучебной деятельности студенческой молодежи / У. Н. Катерина // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 жовт. 2013 р. – Запоріжжя, 2013. – С. 109–110.

85. Катерина У. Аналіз теоретичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 92–98.

86. Катерина У. М. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання / У. М. Катерина, М. В. Колос // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 62–69.

87. Катерина У. М. Соціально - педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У. М. Катерина, О. В. Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. –2014. – Вип. 14. – С. 18–22.

88. Катерина У. М. Організаційна модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів / У. М. Катерина // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму : тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф., 20–21 жовт. 2016 р. – Запоріжжя, 2016. – С. 72–73.

89. Катерина У. Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. –2016. – Вип. 1. – С. 66–71.

90. Кашуба В. А. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба,

С. М. Футорный, Е. В. Андреева, А. В. Рудницкий // Теория и методика физической культуры. – 2012. – №4. – С. 65–74.

91. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 5. – С. 50–58.

92. Кашуба В. А. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 127–130.

93. Кібальнік О. Я. застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальнік – К., 2008. – 20 с.

94. Ківернік О. В. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. В. Ківернік, І. Х. Турчик, М. П. Пітин // Спортивна наука України. – 2008. – № 1. – С. 18–23.

95. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 48–52.

96. Ковальчук В. Я. Методика оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. Я. Ковальчук – Луцьк, 2015. – 20 с.

97. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 34–42.

98. Козіброцький С. П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації : [методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С. П. Козіброцький, Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2002. – 122 с.

99. Козлов Д. В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Д. В. Козлов. – Красноярск, 2009. – 20 с.

100. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. А. Колос. – Д., 2010. – 20 с.

101. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Л. Корж. – Д., 2016. – 21 с.

102. Королинская С. В. Некоторые факторы формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой / С. В. Королинская // Физическая культура и спорт в развитии здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий: Материалы междунар. науч.-метод. конф. – Иркутск, 2005. – С. 66–67.

103. 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.

104. Косторова Н. Н. Формирование физической культуры школьников на основе спортизации физического воспитания : автореф. на

соискание уч. степени канд. пед. наук : спец 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. Н. Косторова. – Чебоксары, 2012. – 183 с.

105. Кочурова Л. А. Пролонгированный анализ доминирующих мотиваций студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Л. А. Кочурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 4. – С. 45–47.

106. Кошелева О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів / О. Кошелева // Спортивний вісник придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 2. – С 113–117.

107. Круцевич Т. Отношение юношей и девочек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе / Т. Круцевич, Е. Биличенко // Спортивний вісник придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 114–120.

108. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.

109. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : [навч. посібник] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

110. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

111. Круцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №2. – С. 78 – 81.

112. Куделко В. Э. Эффективность организационной деятельности в системе спортивных клубов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3 – С. 58–63.

113. Курмаева Е. В. Фитнесс – программы как средство формирования физической культуры личности студентов // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– Харків: ХДАДМ (XXIII), 2013. – № 1. – С.37 – 39.

114. Левицкий В. Клубная форма организации физического воспитания в негосударственных вузах / В. Левицкий, В. Лысенко // Олімпійській спорт і спорт для всіх : тези IV міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2000. – С. 446–448.

115. Лисенко В. Наукове обґрунтування клубної форми організації фізичного виховання в недержавних вузах / В. Лисенко // Молода спортивна наука України. – 2001. – С.108–112.

116. Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3 – С. 38–46.

117. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ж. В. Малахова. – К., 2013. – 23 с.

118. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: [монографія] / О. О. Малімон. – Луцьк, 2009. – 160 с.

119. Малков Д. Ю. Сутність та специфіка дозвіллевої діяльності / Д.Ю. Малков. // Соціалізація особистості. – К., 2002. – № 1. – С. 75—83.

120. Мартынюк О. А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / О. А. Мартынюк. – К., 2011. – 22 с.

121. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. П. Мещерякова. – Ставрополь., 2006. – 23 с.

122. Мірошніченко В. М. Шляхи підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток / В.М. Мірошніченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. – № 2. – С.104 – 107.

123. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19 – 22.

124. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С. 201 – 206.

125. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік, А. І. Ільченко, Є. П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

126. Мудрік В. І. Рада Європи та питання розвитку фізичного виховання та спорту/ В. Мудрік // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – №3. –С. 2–5.

127. Мудрік І. В. Ставлення до фізичного виховання у вітчизнянних та деяких зарубіжних університетах / І. Мудрік // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк, 2006. – С. 24–25.

128. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. В. Мудриевская. – Сургут, 2009. – 22 с.

129. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні [Електронний ресурс]. – Київ : шкільний світ, 2001. – 24 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3438>

130. Начинская С. В. Спортивная метрология / С. В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.

131. Никулин А. В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза: автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А. В. Никулин. – М., 2008. – 23 с.

132. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 264 с.

133. Осіпов В. М. Застосування модульно-рейтингової системи навчання з фізичного виховання у підготовці майбутніх фахівців / В. М. Осіпов, Г. М. Шилкин, Т. С. Жосан // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С.36–42.

134. Пафенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Пафенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олімп. лит., 2009. – 320 с.

135. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України. – 2010. – Вип. 14. – Т. 2. – С. 142–146.

136. Передерій А. В. Спортивный клуб как базовая ланка студентського спорту України / А. В. Передерій, М. П. Пітин, М. Г. Мельник // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів : ЛДУФК, 2015. – № 4 (22). – С. 59 – 66.

137. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту :

спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Петренко. – Київ, 2015. – 20 с.

138. Перевозников А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // Физическая культура воспитание, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–61.

139. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Пилипей Леонід Петрович. – К., 2011. — 518 с.

140. Підсумковий звіт дослідження «Аналіз прогалин законодавства України про молодіжну політику в контексті рекомендацій Угоди про асоціацію між Україною та ЄС й іншими відповідними політичними документами ЄС» [Електронний ресурс] : підсумковий звіт / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/en/material/18825>.

141. Пішун С.Г. Вільний час та його використання як інтегративний чинник розвитку особистості студента [Електронний ресурс] / С. Г. Пішун. – Режим доступу : http://innovations.kmpu.edu.ua/ENFV/2011_1/11psgros.pdf.

142. Пішун С. Г. Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. Г. Пішун. – К., 2005. – 19 с.

143. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. І. Подлесний. – К., 2008. – 232 с.

144. Положення про заліки з фізичного виховання [Електронний ресурс] : Наказ міністерства Освіти України від 25.05.98 р. № 188. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0502-98>.

145. Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту в вищих навчальних закладах [Текст] / Міністерство освіти і науки України // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 05. – С. 4–13.

146. Поньрко Е. А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. А. Поньрко. – СПб., 2013. –24 с.

147. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2007. – № 1. – С. 106 – 112.

148. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 36 – 48.

149. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах [Електронний ресурс] : Наказ Міністерство освіти і науки України від 22.03.2002 р. № 210. – Режим доступу: <http://www.uazakon.com/document/spart15/inx15611.htm>.

150. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [Електронний ресурс] : Указ Президента України від 9.02.2016 р. № 42/2016. - Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

151. Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики Здоров'я-2020 : основ Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» [Електронний ресурс] : Проект розпорядження Кабінету Міністрів України. - Режим доступу: <https://www.moz.gov.ua>.

152. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одеса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

153. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] : лист Міністерства освіти і науки України № 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>.

154. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : 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. І. Романова. – Харків, 2010. – 21 с.

155. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Рудницький. – Київ, 2016. – 24 с.

156. Рукавишникова С. К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. К. Рукавишникова. – Омск 2002. – 22 с.

157. Русанов В. П. Здоровьесберегающая среда и особенности ее формирования в вузе / В.П. Русанов // «Олимпийский спорт и спорт для всех» : мат. XVIII Международного научного конгресса, 1–4 октября 2014 г. – Алматы, 2014. – Т. 2. – С 408 – 411.

158. Саидова М. Х. Социально-демографический анализ отношения студенток к физическому воспитанию в вузе / М. Х. Саидова, Д. Д. Каримова // «Олимпийский спорт и спорт для всех» : мат. XVIII Между-

народного наукового конгресу, 1–4 жовтня 2014 р. – Алматы, 2014. – Т. 2. С 423 – 426.

159. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури / М. М. Саїнчук // Молода спортивна наука України. – 2011. – Вип. 15, Т 2. – 227–232 с.

160. Сеймук А. О. Характеристика стану здоров'я студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / А. О. Сеймук, Ю. А. Попович, А. К. Мумінов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. - № 3. – С. 43 – 46.

161. Семененко В. П. Особливості організації процесу фізичного виховання у технічному вищому навчальному закладі / В. Семененко, Є. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 74 – 77.

162. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: [монографія] / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 394 с.

163. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сичова. – Д., 2012. – 20 с.

164. Смирнов П. Г. Соціально-управленческие аспекты деятельности физкультурно-досуговых комплексов по месту жительства : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П. Г. Смирнов. – Омск, 2002. – 22 с.

165. Спортивний центр Таллінського технічного університету [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.ttu.ee/students/university-facilities/sport-in-tut/>.

166. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання поза академічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Стадник. – Львів, 2015. – 20 с.

167. Стрельников Р. В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора физических упражнений : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Р. В. Стрельников. – СПб, 2009. – 24 с.

168. Сутула В. А. Предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни / В. А. Сутула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2011. – № 6. – С. 92 – 95.

169. Темиргалиева Г. Т. Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / Г. Т. Темиргалиева // «Олимпийский спорт и спорт для всех» : мат. XVIII Международного научного конгресса, 1-4 октября 2014 г. – Алматы, 2014. – Т. 2. – С 465 – 469.

170. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. О. Темченко. – Д., 2015. – 20 с.

171. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : МакДен, 2012. – 276 с.

172. Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес–аэробики: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и

методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. В. Трофимова. – Чебоксары, 2010. – 19 с.

173. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВУЗів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. І. Турчина. – К., 2008. – 20 с.

174. Федоров А. И. Сетевой электронный портфолио в системе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму / А. И. Федоров // «Олимпийский спорт и спорт для всех»: мат. XVIII Международного научного конгресса, 1–4 октября 2014 г. – Алматы, 2014. – Т. 1. – С 345 – 349.

175. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу : [навч. посіб.] / В. О. Акімова, Г. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська. – К.: НАУ, 2011. – 116 с.

176. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації : Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 жовтня 2003 р. №757. – К., 2004. – 148 с.

177. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: Олімп. л-ра, 2013. – 184 с.

178. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С.М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 2. – С. 26–30.

179. Футорний С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99 – 104.

180. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 94–101.

181. Футорный С. М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С. М. Футорный, В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 90–94.

182. Хабарова Г. Б. Особливості позанавчальної виховної роботи у вищому навчальному закладі / Г. Б. Хабарова // Вісник Луганського університету імені Т. Шевченка. – 2011. – № 15. – С. 68–73.

183. Халтурина И. Л. Управленческая технология организации и развития спортивного клуба оздоровительной направленности в условиях рыночной экономики : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. Л. Халтурина. – М., 2004. – 21 с.

184. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Едвард Хоули, Дон Б. Френкс. – Киев, 2004. – 375 с.

185. Христова Т. Е. Современное состояние здоровья студентов и пути его совершенствования / Т. Е. Христова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №1. – С. 74 – 79.

186. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Цибульська. – Д., 2015. – 21 с.

187. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс] : Указ Президента України від 01.09.1998 р. №963/98. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>.

188. Цулюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / С. Д. Цулюпа. – К., 2004. – 20 с.
189. Шахматов В. А. Залучення студентської молоді до оздоровчої діяльності в умовах дозвілля [Електронний ресурс] / В. А. Шахматов // Режим доступу : http://asconf.com/rus /archive_view/371.
190. Шевченко С. М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання / С. М. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 149–152.
191. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навчальний посібник] / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Богдан, 2008. – 276 с.
192. Шкрєбтій Ю. Реаліація закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / Ю. Шкрєбтій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – №1 (9). – С. 27–28.
193. Щетина С. Ю. Физическое воспитание школьников в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде : автореф. дис. на соиск. уч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. Ю. Щетина – Спб., 2015. – 39 с.
194. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання / автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 21 с.
195. Юрчишин Ю. В. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у

покращенні показників фізичного стану / Ю. В. Юрчишин, М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 130–133.

196. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді / автореферат на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Ю Ячнюк. – К., 2016. – 20 с.

197. Alexander C. Water Fitness Lesson Plans and Choreography / C. Alexander. – Human Kinetics, 2011. – 200 p.

198. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper, 2009. – P. 46.

199. Aura O. Sport for All and Health encancing 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.

200. Blair S.N. Active living every day / S. N. Blair, A. L. Dunn, B. H. Marcus, R. A. Carpenter, P. Jaret. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2011. – 174 p.

201. Bothmer M, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences. 2005 – № 7. – P. 107–110.

202. Brill P. Muscular strength and physical function / P. Brill // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2000. – №32. – P. 412–416.

203. Buckworth J. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students / Janet Buckworth // Journal of American college health – 2014. – Vol. 53, No. 1. – P. 28–34.

204. Cooper K. H. The aerobics way / K. H. Cooper. – New York: Bantam Books, 1997. – 250 p.

205. Corbin C. B. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // *Journal of Teaching in Physical Education*. – 2002. – № 21. – P.128–144.
206. *Essentials of strength training and conditioning*. 3rd ed. / Ed. T. R. Baechle, R. W. Earle. – Human Kinetics, 2008. – 656 p.
207. *Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs*. – The President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2011. – 7 p.
208. Futorny S. An increased level students theoretical knowledges for building a physical fitness in the process of physical education / S. Futorny // *Молодіжний науковий вісник*. – 2012. – Вип. 8. – С.25–27.
209. *Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people*. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention // *J. Sch. Health*. – 1997. – 6. – P.202 – 219.
210. Hacıhasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yıldırım, P. Karakurt, // *Saglam International Journal of Nursing Practice*, 2011. – № 17. – P. 43–51.
211. Kashuba V. A. Correction of female student's body spatial organizations disorders in the process of physical education / V. A.Kashuba, O. A. Martyniuk. XVI International Scientific Congress "Olympicsport andsport for all" and the International Scientific Conference" Sport, stress and adaptation." – Sofia, 2012. – S.145–148.
212. Ludovici-Connolly A. M. *Winning Health Promotion Strategies* / A. M. Ludovici-Connolly. – Human Kinetics, 2010. – 200 p.
213. Marcus B. H. *Motivating people to be physically active* / B. H. Marcus, L. A. Forsyth. – Human Kinetics, 2009. – 200 p.
214. *Page P. Pilates Illustrated* / P. Page. – Human Kinetics, 2011. – 248 p.
215. Pate R. R. *Physical activity and public health : A recommendation from the Centers for disease control and prevention and the American college of*

sports medicine / R. R. Pate, M. Pratt, S. N. Blair, W. L. Haskell, C. A. Marcera, C. Bouchard // J. American Medical Association. – 1995. – 273. – P. 402–407.

216. Pavlova Iu. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Iu. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(2), art. 65. – P. 418–423.

217. Physical activity and health in Europe: evidence for action / N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi. – WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2006. – 55 p.

218. Redmond K. Quality lesson plans for outdoor education / K. Redmond, A. Foran, S. Dwyer. – Human Kinetics, 2010. – 448 p.

219. Sharkey B. Fitness Illustrated / B. Sharkey – Human Kinetics, 2011. – 328 p.

220. The world health report: health systems financing: the path to universal coverage. – WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2010. – 128 p.

221. Warburton D. E. Health benefits of physical activity: the evidence / D. E. Warburton, C. W. Nicol, S. S. Bredin // Canadian Medical Association Journal. – 2006. – № 174(6). – P. 801–809.

222. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta // Preventing chronic diseases. – São Paulo, Brazil, 2008. – V. 5. – No. 3. – P. 1–8.

ДОДАТКИ

Анкета
Частина 1 «Мотивація студентів»
Шановний респондент!

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить анкетування студентів вищих навчальних закладів з метою визначення чинників, що впливають на залучення студентів до різних видів рухової активності у позанавчальний час. Просимо відповісти Вас на запитання цієї анкети. Номер варіанту відповідей обведіть колом або допишіть свою відповідь. Ви можете обрати один або декілька варіантів відповідей. Заздалегідь вдячні Вам за висловлені думки, які будуть враховані під час формування організаційних заходів.

Ваш вік: _____ років.

Ваша стать

2.1 Жіноча;

2.2 Чоловіча;

3. Чи дотримуетесь Ви основ здорового способу життя?

3.1 Так;

3.2 Ні;

3.3 Частково.

4. Як Ви зазвичай проводите вільний від навчання час?

4.1 За спілкуванням з друзями та сім'єю;

4.2 Самостійно займаюсь фізичними вправами;

4.3 Переглядаю телепередачі, відео;

4.4 Працюю на садовій ділянці;

4.5 Відвідую театри, культурні пам'ятки міста;

4.6 Прогулююсь під час відвідування магазинів;

4.7 Активне пересування (катання: ролики, скейтборд, велосипед, лижі);

4.8 Проводжу час у розважальних закладах, відвідую дискотеки;

4.9 Проводжу час на спортивних майданчиках;

4.10 За підготовкою домашніх завдань;

4.11 Ваш варіант (вказіть) _____

4.12 Читаю книги;

4.13 Проводжу час за комп'ютером, в Інтернеті;

4.14 Приймаю участь у художній самодіяльності;

4.15 Граю на музичних інструментах;

4.16 Вивчаю іноземну мову;

4.17 Працюю по господарству;

4.18 Прогулююсь на свіжому повітрі;

4.19 Відвідую фізкультурно-оздоровчі заняття;

4.20 Відвідую секції з видів спорту;

4.21 Не маю вільного часу;

5. Який вид відпочинку ви переважно обираєте?

5.1. Пасивний

5.2. Активний

6. Які потреби Ви висуваєте до свого дозвілля?

6.1 відпочинок та відновлення;

6.2 особистісний ріст та становлення;

6.3 отримання задоволення;

6.4 підвищення рівня здоров'я;

6.8 Ваш варіант (вказіть)_____.

6.5 самореалізація ;

6.6 розширення життєвих інтересів;

6.7 розширення кола знайомств;

7. Скільки годин на день вільного часу у вас залишається після виконання повсякденних трудових обов'язків та домашніх справ?

7.1 Зовсім не залишається;

7.3 1-2 години;

7.5 3-4 години;

7.2 Менше 1 години;

7.4 2-3 години;

7.6 Більше 4 годин;

8. Чи вважаєте Ви за потрібне займатися різними видами рухової активності у позанавчальний час?

8.1 Так;

8.2 Ні;

8.3 Не можу дати відповідь на це запитання.

9. Як саме Ви б хотіли проводити своє дозвілля, якщо б мали таку можливість?

9.1 Вкажіть Ваш варіант_____;

9.2 Мене влаштовує те, як я проводжу свій вільний час.

10. Чим на Вашу думку обумовлена низька популярність спорту та фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді?

10.1 Низькою обізнаністю студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на організм людини;

10.2 Відсутністю систематичної звички до регулярних фізичних навантажень;

10.3 Більшість молодих людей вважають заняття непотрібними та нецікавими;

10.4 Неефективністю та недостатністю рекламно-агітаційних заходів у галузі фізичної культури та спорту, які б спонукали молодь до занять;

10.5 Відсутністю особистого прикладу батьків, викладачів, інших;

- 10.6 Відсутністю належного матеріально-технічного забезпечення (спортивних споруд, майданчиків, пішохідних доріжок тощо), які б дозволили займатися фізичними вправами за місцем проживання;
- 10.7 Надмірною пропагандою тютюнових виробів, алкогольних напоїв на телебаченні та у житті;
- 10.8 Особливостями емоційно-вольової сфери кожної окремої особистості;
- 10.9 Ваш варіант (вказіть)_____.

11. Чи займаєтесь Ви фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позанавчальний час?

- 11.1 Так;
- 11.2 Ні;
- 11.3 Інколи.

12. Якщо Ви займаєтесь різними видами рухової активності у позанавчальний час, то який характер носять ці заняття?

- 12.1 Систематичний;
- 12.2 Регулярний;
- 12.3 Епізодичний;
- 12.4 Випадковий;

13. Яким формам фізкультурно-оздоровчих занять Ви віддасте перевагу?

- 13.1 Заняттям у секціях з різних видів спорту поза межами навчального закладу;
- 13.2 Заняттям у секціях з різних видів спорту у вузі;
- 13.3 Факультативним заняття оздоровчої направленості у вузі;
- 13.4 Заняттям у фітнес клубах;
- 13.5 Самостійним заняттям удома та на вулиці;
- 13.6 Заняттям у фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання;
- 13.7 Ваш варіант(вказіть)_____.

14. Які фактори спонукають Вас до занять різними видами рухової активності?

- 14.1 Власне бажання;
- 14.2 Порада викладача;
- 14.3 Призначення лікаря;
- 14.4 Суспільна думка;
- 14.5 Порада друзів;
- 14. 6 Приклад відомої людини;
- 14.6 Реклама у засобах масової інформації, на телебаченні;
- 14.7 Ваш варіант (вказіть)_____.

15. Головними мотивами, які спонукають Вас до занять є :

- 15.1 Покращення зовнішнього вигляду
- 15.2 Покращення рівня здоров'я;
- 15.3 Отримання задоволення, зняття стресу;
- 15.4 Спілкування, розширення кола друзів;
- 15.5 Задля отримання інформації про основи здорового способу життя, техніки виконання вправ;
- 15.9 Ваш варіант (вказіть)_____.

- 15.6 Самовдосконалення, самовираження;
- 15.7 Відновлення після навчальних занять;
- 15.8 Підвищення рівня рухової активності;
- 15.8 Підвищення самооцінки, набуття впевненості у собі;

16. На Вашу думку, чому більшість студентів нехтують заняттями руховою активністю у вільний час?

- 16.1 За браком вільного часу;
- 16.2 Через нестачу матеріальних коштів;
- 16.3 Володіють недостатніми знаннями щодо організації занять;
- 16.7 Ваш варіант (вказіть)_____.

- 16.4 Через власну ліню;
- 16.5 За сімейними обставинами;
- 16.6 Вважають їх нецікавими;

17. Основними стимулами до продовження занять на Вашу думку, виступають:

- 17.1 Добре самопочуття після навантаження;
- 17.2 Підтримання м'язового тону;
- 17.3 Покращення зовнішності;
- 17.7 Ваш варіант (вказіть)_____.

- 17.4 Корекція ваги;
- 17.5 Задоволення від виконання вправ;
- 17.6 Підвищення самооцінки;

18. До причин які можуть завадити (або заважають) Вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю належать:

- 18.1 Відсутність друзів, з якими б відвідував заняття;
- 18.2 Відсутність знань для організації самостійних занять;
- 18.3 Відсутність факультативних та секційних занять у вищому навчальному закладі;
- 18.4 Немає зручного і гарного спортивного одягу;
- 18.5 Брак часу;

- 18.6 Нецікавість та одноманітність занять;
- 18.7 Велике навчальне навантаження;
- 18.8 Відсутність змоги оплачувати заняття;
- 18.9 Відсутність підтримки з боку родини;
- 18.10 Надмірне фізичне навантаження;
- 18.11 Ваш варіант (вказіть)_____.

19. Які з запропонованих видів рухової активності викликають у Вас найбільший інтерес?

19.1 Командні види спорту (футбол, волейбол, баскетбол, інше);

19.2 Циклічні види спорту (легка атлетика, плавання, велоспорт, інше);

19.3 Різноманітні види єдиноборств, бокс;

19.4 Естетичні види спорту (художня гімнастика, танці, інше);

19.5 Ігрові види спорту (теніс, бадмінтон, інше);

19.6 Екстремальні види спорту (скелелазіння, паркур, інше);

19.7 Туризм, спортивне орієнтування;

19.8 Розважальні заняття (більярд, боулінг, інше);

19.9 Заняття у тренажерному залі;

19.10 Заняття з циклу Mind and Body (йога, заняття за системою Пілатес, стрейтчинг, інше)

19.11 Сучасні фітнес програми аеробної та силової спрямованості (аеробіка, степ-аеробіка, функціональний тренінг, інше)

19.12 Ваш варіант (вказіть)_____.

20. Які з зазначених позанавчальних фізкультурно-спортивних заходів проводяться у Вашому вищому навчальному закладі?

20.1 Секційні заняття з видів спорту;

20.5 Спортивні змагання;

20.2 Факультативні заняття оздоровчої направленості

20.6 Не проводяться;

20.3 Фізкультурно-спортивні свята, заходи, конкурси;

20.7 Не знаю, ніколи не цікавився;

20.4 Туристичні походи, дні вихідного дня, поїздки тощо;

20.8 Ваш варіант (вказіть)_____.

21. Чи відвідуєте Ви позанавчальні заняття, які проводяться у вашому навчальному закладі, якщо так, вкажіть які?

21.1 Так, відвідую заняття з _____;

21.2 Ні, не відвідую.

22. Чи задовольняє вас організація поза навчальної діяльності, яка проводиться у Вашому вузі?

22.1 Так;

22.2 Ні;

22.3

Частково.

Анкета
Частина 2

**Тестові завдання для визначення рівня сформованості знань студентів з
дисципліни фізичне виховання**

Шановний респонденте!

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить тестування студентів з метою визначення рівня сформованості теоретичних знань студентів з дисципліни фізичне виховання. Вам пропонується вибрати один із варіантів відповідей. Вибраний варіант відповіді необхідно підкреслити. Запевняємо Вас у анонімності анкети.

1. Фізична культура – це:

- А) потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля;
- Б) сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей, способів їх використання в цілях оздоровлення і розвитку людей;
- В) процес формування у людини рухових умінь і навичок, і передача спеціальних знань у області фізичної культури;
- Г) властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини.

2. Педагогічний процес, цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, природними силами природи, гігієнічними чинниками в цілях зміцнення здоров'я, освоєння раціональних способів управління своїми рухами, придбання необхідних рухових навичок, умінь і знань називається:

- А) фізичною освітою;
- Б) фізичним вихованням;
- В) фізичним розвитком;
- Г) фізичною культурою.

3. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

- А) фізичні вправи;
- Б) оздоровчі сили природи;
- В) гігієнічні чинники;
- Г) спортивний інвентар.

4. Спорт - це:

- А) вид соціальної діяльності, спрямованої на оздоровлення людини і розвиток його фізичних здібностей;
- Б) змагальна діяльність, спеціальна підготовка до нього, а також специфічні відносини, норми і досягнення у сфері цієї діяльності;
- В) спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі фізичних вправ і спрямований на участь у змаганнях;
- Г) педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини.

5. Термін рекреація означає:

- А) процес пристосування організму до навантажень;
- Б) процес відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми;
- В) відпочинок, відновлення працездатності після фізичної та розумової праці;
- Г) психотерапія.

6. Сума рухів, що виконуються людиною в процесі життєдіяльності називається:

- А) фізичний стан;
- Б) рухова активність;
- В) спортивне тренування;
- Г) спортивна кваліфікація.

7. Динамічний стан, що характеризується резервом функцій і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій, – це:

- А) фізичне здоров'я;
- Б) фізичний стан;
- В) фізична підготовленість;
- Г) фізичний розвиток.

8. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини відносять:

- А) показники фізичної підготовленості;
- Б) спортивний розряд;
- В) показники будови тіла;
- Г) стан здоров'я.

9. У відповідності до стану здоров'я та фізичного розвитку студентів розділяють на такі медичні групи:

- А) слабка, середня, сильна;
- В) підготовча, спортивна, спеціалізована;
- Б) основна, підготовча, спеціальна;
- Г) повністю здорові, частково здорові, хворі.

10. Особиста гігієна людини включає:

- А) догляд за тілом і порожниною рота, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику;
- Б) організацію добового режиму, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами;
- В) гідро процедури, сон, чергування праці і відпочинку;
- Г) прогулянки на свіжому повітрі, загартування.

11. Яка повинна бути ЧСС у спокої у здорових молодих людей?

- А) 30-40 уд/хв.;
- Б) 60-80 уд/хв.;
- В) 90-100 уд/хв.;
- Г) 100-120 уд/хв.

12. Життєва ємність легенів в середньому складає:

- А) 1л.;
- Б) 4л.;
- В) 8л.;
- Г) 12л.

13. У добовому раціоні людини велику частину повинні складати

- А) білки;
- Б) жири;
- В) вуглеводи;
- Г) мінеральні солі.

14. Гіподинамія – це:

- А) величина, що повністю задовольняє біологічну потребу організму русі;
- Б) зниження рухової активності зумовленим способом життя та особливістю професійної діяльності;

- В) зниження м'язових зусиль, які були затрачені на утримання пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу;
- Г) сумарна кількість рухів набута людиною протягом життя.

15. Структура заняття з фізичного виховання складається з наступних частин:

- А) підготовчої, основної, заключної;
- Б) підготовчої, розминки, тренування;
- В) підготовчої, тренувальної, ігрової, змагальної;
- Г) розминки, тренування, заминки.

16. Вкажіть завдання підготовчої частини заняття:

- А) рішення основних задач;
- Б) підготовка організму тих, що займаються до майбутньої роботи;
- В) організація тих, що займаються;
- Г) підготовка до переключення на іншу діяльність і завершення роботи.

17. Для оцінки фізичного розвитку використовують:

- А) рухові тести;
- Б) пульсометрію;
- В) функціональні проби;
- Г) соматометрію.

Вдячні за участь в тестуванні

**Анкета
Частина 3**

**Відношення студентів до позанавчальної діяльності з фізичного
виховання**

Шановний респондент!

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить анкетування студентів вищих навчальних. Просимо відповісти Вас висловити свою думку, щодо організації процесу фізичного виховання навчальних та позанавчальних занять у Вашому навчальному закладі. При відповідях користуйтеся п'ятибальною шкалою. Прочитайте уважно пропозицію і обведіть кружком одну з цифр залежно від того, наскільки ваша думка наближається до протилежного твердження. Вибір одиниці означає повну згоду з позитивною оцінкою, вибір п'ятірки - повну згоду з негативною оцінкою. Проміжна оцінка може бути обрана з цифр 2, 3, 4. Трійка позначає нейтральне ставлення до розглянутого аспекту.

№	Позитивне твердження	Бали	Негативне твердження
1	Предмет фізичне виховання є цікавим для мене	1 2 3 4 5	Предмет фізичне виховання не цікавий для мене
2	Знання, які отримує людина в процесі фізичного виховання є необхідними для її життєдіяльності	1 2 3 4 5	Знання, які отримує людина в процесі фізичного виховання є для неї непотрібними
3	Заняття з фізичного виховання в режимі навчального закладу повністю задовольняють мої фізкультурні потреби та інтереси	1 2 3 4 5	Заняття з фізичного виховання в режимі навчального закладу недостатньою мірою задовольняють мої фізкультурні потреби та інтереси
4	Я вважаю достатнім для підтримання рівня мого здоров'я заняття в межах академічного розкладу	1 2 3 4 5	Заняття в межах академічного розкладу є недостатніми для підтримання оптимального рівня здоров'я
5	Мені подобається як проводяться заняття з фізичного виховання у моєму навчальному закладі	1 2 3 4 5	Мені не подобається як проводяться заняття з фізичного виховання у моєму навчальному закладі
6	Заняття з фізичного виховання у моєму навчальному закладі проходять насичено, цікаво, різноманітно	1 2 3 4 5	Заняття з фізичного виховання у моєму навчальному закладі є одноманітними та нецікавими
7	Я вважаю ефективною діючу систему фізичного виховання в вищих навчальних закладах	1 2 3 4 5	Я вважаю малоефективною діючу систему фізичного виховання в вищих навчальних закладах
8	Викладачі з фізичного виховання у моєму навчальному закладі прикладають максимум зусиль для того щоб урізноманітнити навчально-виховний процес	1 2 3 4 5	Викладачі з фізичного виховання у моєму навчальному закладі байдуже ставляться до планування та організації занять
9	По закінченню обов'язкових занять з фізичного виховання у вузі я буду продовжувати займатись різними видами рухової активності	1 2 3 4 5	По закінченню обов'язкових занять з фізичного виховання у вузі я не буду продовжувати займатись різними видами рухової активності

10	Я регулярно відвідую академічні заняття з фізичного виховання у вузі	1 2 3 4 5	Я рідко відвідую академічні заняття з фізичного виховання у вузі
11	Рівень матеріально-технічного забезпечення мого навчального закладу є достатнім для ефективного проведення занять	1 2 3 4 5	У моєму навчальному закладі наявна матеріально-технічна база, кількість та якість спортивного інвентарю нездатні забезпечувати ефективне проведення занять
12	Я бажаю займатись різними видами рухової активності у поза навчальний час, на базі навчального закладу	1 2 3 4 5	Я не бажаю витратити свій час на заняття різними видами рухової активності у поза навчальний час, на базі навчального закладу
13	У моєму навчальному закладі регулярно проводяться секційні та факультативні заняття з фізичного виховання	1 2 3 4 5	У моєму навчальному закладі відсутні секційні та факультативні заняття з фізичного виховання
14	Види рухової активності якими мені пропонують займатись у позанавчальний час відповідають моїм інтересам	1 2 3 4 5	Види рухової активності якими мені пропонують займатись у позанавчальний час не відповідають моїм інтересам
15	При організації позанавчальних занять викладачі з фізичного виховання використовують інноваційні підходи, сучасну методологію, популярні види рухової активності	1 2 3 4 5	При організації позанавчальних занять викладачі з фізичного виховання використовують застарілі підходи та методологію, традиційні види рухової активності
16	Я задоволений організацією фізичного виховання у моєму навчальному закладі	1 2 3 4 5	Я не задоволений організацією фізичного виховання у моєму навчальному закладі
17	Я високо оцінюю кваліфікацію викладачів з фізичного виховання у моєму навчальному закладі	1 2 3 4 5	Кваліфікація викладачів з фізичного виховання у моєму навчальному закладі є недостатньою
18	Викладачі дають мені достатній рівень знань що стосуються основ здорового способу життя, планування та організації самостійних занять з фізичного виховання	1 2 3 4 5	Викладачі не забезпечують мене достатнім рівнем знань щодо основ здорового способу життя, планування та організації самостійних занять з фізичного виховання

Вдячні за участь в анкетуванні

Анкета
Частина 3
Спосіб життя студентів
Шановний респондент!

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить анкетування студентів вищих навчальних з метою визначення стану здоров'я студентів, та особливостей їх способу життя. Просимо відповісти Вас на запитання цієї анкети. Варіант відповіді обведіть колом. Заздалегідь вдячні Вам за висловлені думки, які будуть враховані під час формування організаційних заходів.

№	Твердження	Так Завжди	Інколи Частково	Ні Дуже рідко
1	Я володію достатнім рівнем знань щодо здорового способу життя	3	2	1
2	Я дотримуюсь правил здорового способу життя	3	2	1
3	Загалом у мене добре самопочуття	3	2	1
4	У мене завжди гарний настрій	3	2	1
5	Калорійність мого денного харчування повністю відповідає моїм енергетичним витратам	3	2	1
6	Я займаюся профілактикою втоми і щоденним післяробочим відновленням	3	2	1
7	Їжа, яку я вживаю містить достатню кількість поживних речовин, вітамінів, мінеральних солей та корисних амінокислот	3	2	1
8	Я вживаю їжу 3-4 рази на день	3	2	1
9	Я щоденно випиваю 1,5 літри води	3	2	1
10	Я щоденно витрачаю на сон 7-8 годин	3	2	1
11	Я регулярно виконую ранкову гігієнічну гімнастику	3	2	1
12	Я приймаю їжу в один і той самий час	3	2	1
13	Я вживаю алкогольні напої	1	2	3
14	Я палю	1	2	3
15	Я займаюся загартовувальними процедурами регулярно	3	2	1
16	Навчальне та трудове навантаження не перевищує мої фізичні можливості	3	2	1
17	Я витрачаю на заняття фізичними вправами 6-10 годин на тиждень	3	2	1

18	Я слідкую за своєю особистою гігієною	3	2	1
19	Щорічно я проходжу медичний огляд з метою ранньої діагностики та профілактики захворювань	3	2	1
20	У вихідні та канікулярні дні я віддаю перевагу активному відпочинку	3	2	1
21	Я веду активний спосіб життя	3	2	1
22	Я багато часу проводжу на свіжому повітрі	3	2	1

До якої медичної групи Ви відноситесь?

1.1 основної;

1.2 звільнений(-на) від занять;

1.3 підготовчої;

1.4 спеціальної.

2. Як Ви можете оцінити стан свого здоров'я?

2.1 скарг немає, практично здоров'я;
стані здоров'я;

2.2 незначні відхилення у стані здоров'я.

2.3 значні відхилення у

3. Як часто Ви приймаєте різні лікарські засоби?

3.1 не приймаю взагалі;

3.2 приймаю рідко, тільки за призначенням лікаря;

3.3 приймаю часто;

3.4 приймаю системат.

4. Скільки разів протягом минулого року Ви хворіли?

4.1 жодного разу; 4.2 1-2 рази;

4.3 3 та більше разів.

5. Перечисліть перенесені Вами захворювання:

5.1 серцево-судинні: _____;

5.2 ендокринні (діабет та ін): _____;

5.3 інфекційні: _____;

5.4 захворювання нервової системи: _____;

5.5 захворювання шлунково-кишкового тракту: _____;

5.6 захворювання легеневої системи: _____;

5.7. інші захворювання: _____.

6. Оцініть свою працездатність

6.1 висока;

6.2 хороша;

6.3 посередня;

6.4 задовільна;

6.5 погана.

Вдячні за участь в анкетуванні

Шановний респондент!
(анкета експерта)

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить дослідження експертів, з метою визначення можливостей впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів, та визначення їх організаційно-методичного забезпечення. Просимо відповісти Вас на запитання цієї анкети. Номер варіанту відповідей обведіть колом або допишіть свою відповідь. Ви можете обрати один або декілька варіантів відповідей. Заздалегідь вдячні Вам за висловлені думки, які будуть враховані під час формування організаційних заходів.

Прізвище Ім'я По-батькові _____

ВНЗ _____

Рік народження _____

Посада _____

Науковий ступінь _____

Вчене звання _____

1. З якими проблеми організаційного характеру при плануванні позанавчальної діяльності з фізичного виховання Ви частіше всього зустрічаєтесь?

- а) недостатнє фінансування;
- б) недостатня оснащеність вузу інформаційно-комунікативними технологіями та іншим обладнанням та інвентарем;
- в) недостатній рівень кваліфікації викладачів для впровадження освітніх реформ;
- г) впровадження освітніх інновацій без попередньої апробації;
- д) інше _____

2. Які заходи, на Ваш погляд будуть сприяти підвищенню ефективності позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання?

Варіант відповіді	Код						
Розширення мережі позанавчальних форм організації занять (секційні, факультативні, клубні)	1	2	3	4	5	6	7
Збільшення кількості занять	1	2	3	4	5	6	7

Збільшення кількості видів рухової активності в рамках поза навчальної діяльності з фізичного виховання	1	2	3	4	5	6	7
Використання інноваційних програм і технологій зі студентами	1	2	3	4	5	6	7
Оновлення механізму фінансового та матеріально-технічного забезпечення позанавчальних занять	1	2	3	4	5	6	7
Вдосконалення програмного забезпечення позанавчальних занять з фізичного виховання	1	2	3	4	5	6	7
Модернізація системи підготовки, перепідготовки та атестації викладачів та підвищення мотивації до професійної діяльності	1	2	3	4	5	6	7

3. Які, на Вашу думку завдання повинні вирішуватись в рамках позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання?

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Код</i>							
- Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, та потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом	1	2	3	4	5	6	7	8
- Формування системи знань з фізичного виховання і здорового способу життя	1	2	3	4	5	6	7	8
- Зміцнення здоров'я, правильне формування і всебічний розвиток організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання	1	2	3	4	5	6	7	8
- Придбання фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості	1	2	3	4	5	6	7	8
- Забезпечення активного проведення дозвілля студентами, залучення їх до фізкультурної діяльності у вільний від навчання час	1	2	3	4	5	6	7	8
- Покращення психоемоційного стану студентів, та зняття психологічного напруження та відновлення після навчальних занять	1	2	3	4	5	6	7	8
- Сприяння соціалізації студентів	1	2	3	4	5	6	7	8
- Підвищенню ефективності навчальних занять, підготовці до виконання державних або відомчих тестів і нормативів фізичної підготовленості	1	2	3	4	5	6	7	8

4. Назвіть причини, що перешкоджають ефективній організації поза навчальної діяльності студентів з фізичного виховання?

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Код</i>				
- Недосконалість програмно-нормативного забезпечення	1	2	3	4	5
- Недостатня матеріально-технічна база	1	2	3	4	5
- Недостатня кількість занять	1	2	3	4	5
- Недостатнє охоплення студентів позанавчальними формами фізичного виховання	1	2	3	4	5
- Нестача висококваліфікованих кадрів	1	2	3	4	5

5. На вашу думку, впровадження навчально-оздоровчих комплексів, в процес позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання сприятиме підвищенню їх ефективності?

- а) впровадження доцільно;
- б) впровадження доцільно;
- в) впровадження можливе, за виконання певних умов.

6. Яка направленість фізкультурних занять в рамках діяльності комплексів, на Вашу думку, повинна бути пріоритетною?

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Код</i>				
- Розвиваюча (розвиток рухових якостей)	1	2	3	4	5
- Тренуюча (досягнення спортивного результату)	1	2	3	4	5
- Оздоровча	1	2	3	4	5
- Освітня	1	2	3	4	5
- Розважальна	1	2	3	4	5

7. Які, на Ваш погляд, методи контролю якості фізкультурної роботи зі студентами, в рамках діяльності комплексів, є найбільш прийнятними?

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Код</i>				
- Тестування фізичної підготовленості	1	2	3	4	5
- Регулярний моніторинг показників рівня здоров'я, фізичного стану та роботоздатності	1	2	3	4	5
- Аналіз відвідуваності факультативних занять, чисельності та складу груп	1	2	3	4	5

- Моніторинг теоретичних знань з фізичної культури і здорового способу життя	1	2	3	4	5
- Аналіз показників психоемоційного стану студентів	1	2	3	4	5

8. Назвіть, на Вашу думку, найбільш дієве наповнення занять в рамках діяльності комплексів?

- а) Ігрові та командні види спорту
 - б) Циклічні види спорту
 - в) Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (фітнес-програми силовий і аеробного спрямованості)
 - г) Нетрадиційні види єдиноборств (карате, йога, ушу)
 - д) Рекреаційні ігри
 - е) Ваш варіант
- відповіді _____ .

9. Які, на Вашу думку фактори повинні враховуватись при виборі тих чи інших видів фізкультурної діяльності зі студентами?

- а) Фізкультурні інтереси студентів
 - б) Доступність таких занять в організаційних аспектах їх забезпечення
 - в) Рівень матеріально-технічного забезпечення, для проведення таких занять
 - г) Рівень кваліфікації викладачів, їх рухова підготовленість
 - д) Ваш варіант
- відповіді _____ .

10. На Вашу думку які джерела фінансового забезпечення навчально-оздоровчих комплексів є пріоритетними?

- а) Ефективна фінансово-економічна та господарська діяльність кафедри та спортивного клубу;
- б) Оплата студентами додаткових занять;
- в) Залучення додаткових коштів за рахунок надання платних послуг різним верствам населення;
- г) Впровадження механізмів спонсорської підтримки;
- д) Впровадження механізмів членських внесків;
- е) Ваш варіант _____ .

11. Оберіть, на Ваш погляд, найбільш значимі критерії ефективності діяльності комплексів на базі навчальних закладів?

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Код</i>										
Чисельність студентів залучених до систематичних занять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Чисельність учасників спортивно-масових заходів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Кількість проведених спортивно-масових заходів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Мотивація студентів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Рівень теоретичних знань	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Рівень здоров'я	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Показники економічної діяльності	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Рівень рухової активності студентів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Психоемоційний стан студентів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Показники фізичної підготовленості студентів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

РОБОЧА ПРОГРАМА
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ
для студентів вищих навчальних закладів

1. **Мета занять** – задовольнити фізкультурно-оздоровчі інтереси тих, хто займається, засобами оздоровчої аеробіки.

2. Завдання занять:

- Створення уявлення щодо специфіки фізкультурно-оздоровчих занять з аеробіки (знання щодо характеру вправ, що виконуються, їх впливу на організм тих, хто займається; видів лікарсько-педагогічного контролю, гігієнічних умов проведення занять у різних напрямках оздоровчої аеробіки).

- Зміцнення здоров'я, підвищення функціональних резервів та захисних сил організму, удосконалення фізичного розвитку, профілактика вікових та професійних захворювань, покращення психо-емоційного стану.

- Освоєння базових вправ з оздоровчої аеробіки з використанням спеціального обладнання та музичного супроводження занять.

- Створення та зміцнення стійкої мотиваційної основи занять різними видами оздоровчої аеробіки у фізкультурно-оздоровчих групах.

3. Засоби дозування фізичних навантажень:

- Кратність занять 3 рази на тиждень;
- Тривалість занять 60 хв.;
- Інтенсивність вправ загальної спрямованості 50 – 65 % від МПК, спеціальної спрямованості 85-90 % від МПК.

4. Види і методи лікарсько-педагогічного контролю на фізкультурно-оздоровчих заняттях:

- **Первинний контроль** – оцінка стану фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка), фізичного розвитку та функціонального стану (індекс Кетле, індекс пропорційності, каліперометрія, АТ, ЧСС, індекс Робінсона) та фізичної підготовленості студентів (результати рухових тестів).

- **Оперативний контроль** – контроль ефективності засобів, що використовуються, форм і методів фізичної культури, оцінки інтенсивності навантажень. Розрізняють суб'єктивні і об'єктивні критерії контролю.

- **Поточний контроль** – оцінка циклу оздоровчих занять або конкретних оздоровчих програм. Він здійснюється після 3, 6, 12 і більше місяців занять. Ефективність оцінюється за суб'єктивним і об'єктивними

показниками, які визначались при первинному контролі. На основі співвідношення результатів повторних обстежень з первинними даними робляться висновки про ефективність цикла, методики занять, необхідність її корекції.

5. Документи обліку та планування:

1. Розклад фізкультурно-оздоровчих занять з аеробіки.
2. Робоча програма фізкультурно-оздоровчої діяльності з аеробіки.
3. План-графік тренера на рік для занять з фізкультурно-оздоровчими групами.
4. Плани-конспекти на кожне заняття.
5. Індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.
6. Медичні картки.
7. Індивідуальні картки.
8. Журнал реєстрації відвідувань занять та зміст занять.
9. Журнал обліку травм.

6. Критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять

Об'єктивні показники:

1. Оцінка рівня здоров'я студентів, за методикою Г.Л. Апанасенка;
2. Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану студентів (індекс Кетле, індекс пропорційності, каліперометрія, АТ, ЧСС, Індекс Робінсона);
3. Оцінка фізичної підготовленості, за результатами рухових тестів:
 - підйом тулуба з положення лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, тест виконують протягом 30 с.
 - згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с.
 - нахил вперед з положення стоячи на степ-платформі.

Суб'єктивні критерії:

Поліпшення самопочуття, поява бадьорості, почуття радості, бажання тренуватися характеризують позитивні зміни під впливом оздоровчих занять аеробікою.

7. Розрахунок годин теоретичного та практичного матеріалу

№ з/п	ЗМІСТ	Кіл-ть годин	МІСЯЦІ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	Теорія													
1.	Особливості впливу занять видами оздоровчої аеробіки на організм тих, хто займається.	4	1			1				1			1	
2.	Спрямованість занять видами оздоровчої аеробіки.	4		1				1			1			1
3.	Використання додаткових засобів підвищення оздоровчої ефективності занять видами оздоровчої аеробіки.	4			1				1			1		1
II	Практика													
1.	Базові вправи оздоровчої аеробіки.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Оволодіння технікою базових кроків, обов'язкових рухів.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Вправи для розвитку витривалості аеробного характеру, дихальні вправи.	30	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2
4.	Вправи для розвитку сили.	30	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
5.	Вправи для розвитку гнучкості, координації та на розслаблення.	30	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3
6.	Вправи для корекції фігури.	30	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
7.	Заборонені рухи, вправи.	30	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2
III	Тестування													
1.	Оцінка фізичної підготовленості	1	1											
2.	Оцінка рівня фізичного стану	2		1										1
3.	Оцінка рухових якостей.	3				1		1					1	
IV	Всього	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

8. Зміст програмного, теоретичного і практичного матеріалу

I	Теорія	
1.	Загальні закономірності проведення занять різними видами оздоровчої аеробіки (вплив занять на організм, лікувально-педагогічний контроль, первинна та повторна профілактика захворювань, особливості вибіркового та комплексного використання видів оздоровчої аеробіки).	4
2.	Спрямованість занять видами оздоровчої аеробіки (лікувально-профілактична, рекреаційна, кондиційна).	4
3.	Використання додаткових засобів підвищення оздоровчої ефективності занять різними видами аеробіки (загартування, сауна, тренажери та ін.), які забезпечують комплексний вплив видів оздоровчої аеробіки на організм тих, хто займається.	4
II.	Практика	
1.	Базові вправи оздоровчої аеробіки.	24
2.	Оволодіння технікою базових кроків, обов'язкових рухів.	24
3.	Вправи для розвитку витривалості аеробного характеру, дихальні вправи.	30
	Вправи для розвитку сили.	
4.	Вправи для розвитку гнучкості, координації та на	30
5.	розслаблення.	30
	Вправи для корекції фігури.	
6.	Заборонені рухи, вправи.	30
III	Тестування	
1.	Оцінка фізичної підготовленості .	1
2.	Оцінка рівня фізичного стану.	2
3.	Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану.	3

Типове положення про навчально-оздоровчий комплекс на базі вищого навчального закладу

1. Загальні положення

1.1 Навчально-оздоровчий комплекс (далі – комплекс) є некомерційною організацією фізкультурної спрямованості, що функціонує на правах структурного підрозділу вищого навчального закладу (створюються без реєстрації юридичної особи у відповідних органах), що забезпечує організацію позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання.

1.2 Комплекс організовується на базі вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації, в незалежності від форми власності, та здійснює свою діяльність за погодженням кафедри фізичного виховання, спортивного клубу, та керівництва навчального закладу.

1.3 Загальне керівництво діяльністю навчально-оздоровчого комплексу покладається на ректора вищого навчального закладу. Організаційна структура комплексу, чисельність його штатного складу, положення та посадові інструкції працівників затверджуються ректором університету.

1.4 У своїй діяльності комплекс керується відповідними законами і нормативними актами органів державної влади, у компетентності яких перебуває вищий навчальний заклад, статутом вищого навчального закладу, цим положенням, а також локальними нормативними актами вищого навчального закладу.

1.5 Керівництво вищого навчального закладу виділяє комплексу необхідну штатну чисельність персоналу, а також фінансові кошти на здійснення діяльності в зазначеному напрямку. Комплекс не є юридичною особою, але в рамках своєї діяльності може мати відокремлену територію, майно, науковий, викладацький, медичний та допоміжний персонал.

1.6 Діяльність комплексу будується на принципах повної добровільності, самоуправління творчої ініціативи членів комплексу.

2. Мета, завдання і зміст роботи комплексу.

2.1 Метою створення комплексу є – залучення широкого кола студентів до позанавчальних форм організації занять оздоровчої спрямованості, організація їх змістовного дозвілля, забезпечення студентів необхідним рівнем знань, щодо здорового способу життя, організації занять та інше.

2.2 Завдання діяльності комплексу:

- залучення широкого кола студентів до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час;

- популяризація цінностей фізичної культури, спорту та здорового способу життя як серед студентської молоді, викладацького складу, так і серед інших категорій населення;
- створення умов для оволодіння системою знань, необхідних для свідомого освоєння рухових умінь і навичок, фізичного вдосконалення і розвитку рухових якостей та зміцнення і збереження здоров'я;
- створення умов для задоволення фізкультурних потреб та інтересів студентів;
- покращення рівня здоров'я студентів, їх фізичного стану, рівня розвитку рухових здібностей, психоемоційного стану, формування позитивної мотивації;
- створення умов для соціалізації студентів, організації змістовного дозвілля, неформального спілкування;
- розширення і зміцнення матеріально – технічної бази (обладнання спортивних споруд та догляд за ними, ремонт), підвищення кваліфікації педагогічного складу, залучення додаткових коштів.

2.3 Комплекс виконує наступні функції:

- здійснює організацію позанавчальної діяльності студентів, у наступних напрямках: фізкультурно-оздоровчому (організація і проведення практичних занять), навчальному (здійснення відповідної роботи направленої на формування теоретичної обізнаності студентів), інформаційному (пропаганда цінностей фізичної культури, здорового способу життя), фізкультурно-масовий (організація і проведення масових заходів різної спрямованості), медико-біологічний (моніторинг показників фізичного стану тих, що займаються);
- створює необхідні організаційно-методичні умови для занять різними формами і видами фізкультурної діяльності, відповідно до потреб та інтересів студентів, можливостей та традицій вищого навчального закладу;
- впроваджує нові форми і методи фізичного виховання, передовий досвід і досягнення науки;
- залучає студентів, викладачів та інших членів комплексу до участі та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів, інформаційної та пропагандистської діяльності;
- розробляє і реалізує відповідні документи планування та обліку діяльності на базі комплексу;
- забезпечує контроль та відповідну корекцію управлінських дій, за ефективністю діяльності на базі комплексу;
- готує пропозиції щодо розвитку фізичної культури і спорту для вищого навчального закладу;

- здійснює господарську та фінансово-економічну діяльність, раціонально і ефективно використовує матеріальну базу.

3. Склад і структура управління комплексу

3.1 Безпосереднє керівництво комплексом здійснює директор, який призначається на посаду ректором вищого навчального закладу за поданням кафедри фізичного виховання вищого навчального закладу.

Директор комплексу здійснює:

- підбір і розстановку кадрів, планування і організацію їх роботи;
- складання звітів про роботу комплексу;
- розподіл обов'язків між іншими членами комплексу;
- контроль та управління фінансовими ресурсами, адміністративно-господарську діяльність;
- внесення на розгляд адміністрації вищого навчального закладу пропозицій щодо вдосконалення діяльності комплексу.

Директор призначається наказом Ректора вузу. Координацію діяльності комплексу здійснює завідувач кафедри фізичного виховання і спорту. В рамках своєї діяльності комплекс може залучати позаштатних спеціалістів на умовах погодинної оплати, коло обов'язків яких визначається договором.

3.2 На базі комплексу створюється Рада, як дорадчий орган. До складу Ради входить завідувач кафедри фізичного виховання, представники викладацького складу. Рада заслуховує звіти організації роботи, розглядає плани роботи, календарні плани, кошториси витрат, нормативні документи комплексу і в установленому порядку вносить їх на затвердження адміністрації вищого навчального закладу.

Чисельність співробітників комплексу визначається штатним розкладом, та включає: викладацький склад (старший викладач, викладач, інструктор-методист, асистент), медичний персонал (лікар), допоміжний персонал (адміністратор, секретар, інший обслуговуючий персонал).

4. Взаємодія комплексу з іншими підрозділами навчального закладу

Комплекс виконує свої функції при тісній взаємодії і співпраці з ректоратом та іншими підрозділами вузу, з деканатами факультетів, профспілкою студентів, кафедрою фізичного виховання, спортивним клубом. Керівники структур навчального закладу сприяють популяризації цінностей фізичної культури, і залученню студентів, до діяльності на базі комплексу.

Особливо тісно діяльність комплексу пов'язана з кафедрою фізичного виховання, які спільними зусиллями забезпечують безперервний навчально-виховний процес, вирішують завдання фізкультурної освіти, фізичного розвитку та вдосконалення студентів на всьому протязі їх навчання,

виховання навичок проведення самостійної організації занять, відпочинку. Комплекс спільно з кафедрою і спортивним клубом проводять фізкультурно-оздоровчі та спортивні масові заходи, туристські зльоти, спортивні вечори тощо.

5. Фінансово-економічна діяльність

Фінансування комплексу здійснюється за рахунок держбюджетних і позабюджетних коштів вищого навчального закладу, власних доходів та від діяльності, яка не забороняється законодавством України благодійних та спонсорських внесків, інше.

Комплекс може надавати фізкультурно-оздоровчі, інформаційні та консультаційні послуги різним верствам населення (окрім студентів зазначеного навчального закладу), в тому числі і викладачам, адміністративним співробітникам навчального закладу на платній основі. Право використання коштів, залучених таким чином, належить комплексу, та здійснюється на його розсуд.

Кошти клубів накопляються на розрахункових рахунках навчальних закладів, позабюджетних рахунках, чи рахунках комплексу (якщо такі є).

6. Створення, реорганізація та ліквідація комплексу

Рішення щодо створення, реорганізації та ліквідації комплексу приймається Радою комплексу і затверджується наказом ректора.

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

«28» вересня 2016 року

Ми, що підписалися нижче, представники НПУ імені М.П. Драгоманова: декан факультету фізичного виховання та спорту, д.пед.н., професор О.В. Тимошенко, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, д.пед.н., професор В. Г. Ареф'єв, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), відповідно до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 р.р. впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Виконавець теми: У.М. Катерина запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Форма впровадження - навчально-методична документація з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».	Отримані дані доповнюють та розширюють матеріал навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», визначають особливості відношення студентської молоді до занять руховою активністю, представляють розроблені та впроваджені новітні технології удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців у галузі фізичної культури і спорту.	Впровадження результатів дослідження сприяло удосконаленню навчально-методичної документації з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», розширенню і поглибленню знань майбутніх фахівців щодо удосконалення процесу організації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Розробник впровадження
Представники НПУ ім. М.П. Драгоманова
Декан факультету
фізичного виховання та спорту
д.пед.н., професор



Завідувач кафедри теорії та методики
фізичного виховання
д.пед.н., професор

У. М. Катерина

О. В. Тимошенко

В. Г. Ареф'єв

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

«16.» березня 2015 року

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою 3.1: «Удосконалення програмно - нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. впроваджені у навчальний процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах». Виконавець теми: Катерина У.М. запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження результатів досліджень у матеріали лекцій, семінарських та практичних занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах». Форма впровадження - навчально-методична документація з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах».	Отримані дані розширюють матеріал дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах», доповнюють статистичний матеріал сучасних досліджень в галузі фізичного виховання, визначають особливості сучасних уявлень та відношення студентської молоді до занять руховою активністю, представляють розроблені та впроваджені новітні технології удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців галузі фізичної культури і спорту.	Впровадження результатів дослідження сприяло удосконаленню навчально-методичного матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах», розширенню і поглибленню кола знань майбутніх фахівців галузі – «Фізичне виховання і спорт» щодо удосконалення процесу організації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Розробники впровадження

У.М. Катерина

Представники НУФВСУ:

Перший проректор

М.В. Дутчак

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Т.Ю. Круцевич



Handwritten signature of U.M. Kateryna

Handwritten signature of M.V. Dutchak

Handwritten signature of T.Yu. Krutsevich

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

«15...» березня.. 2015 року

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою 3.1: «Удосконалення програмно - нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. впроваджені у навчальний процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс дисципліни «Методологічні основи навчання та сучасних інноваційних технологій». Виконавець теми: Катерина У.М. запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження результатів досліджень у матеріали лекцій, семінарських та практичних занять з дисципліни «Методологічні основи навчання та сучасних інноваційних технологій». Форма впровадження - навчально-методична документація з дисципліни «Методологічні основи навчання та сучасних інноваційних технологій».	Отримані дані розширюють матеріал дисципліни «Методологічні основи навчання та сучасних інноваційних технологій», доповнюють статистичний матеріал сучасних досліджень в галузі фізичного виховання, представляють розроблені у ході досліджень інноваційні технології та підходи спрямовані на оптимізацію та удосконалення позанавчальних форм організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців галузі фізичної культури і спорту.	Впровадження результатів дослідження сприяло удосконаленню навчально-методичного матеріалу з дисципліни «Методологічні основи навчання та сучасних інноваційних технологій», розширенню і поглибленню кола знань майбутніх фахівців галузі – «Фізичне виховання і спорт» щодо удосконалення процесу організації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Розробники впровадження

У.М. Катерина

Представники НУФВСУ

Перший проректор

М.В. Дутчак

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Т.Ю.Крупевич



АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Університету державної фіскальної служби України

«13» вересня 2016 року

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 р.р. впроваджені у навчальний процес кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, виконавцем роботи Катериною У.М запропоновані наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження результатів досліджень у матеріали практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Форма впровадження навчально-методична документація з дисципліни «Фізичне виховання».	Отримані дані доповнюють та розширюють матеріал навчальної дисципліни «Фізичне виховання», доповнюють статистичний матеріал сучасних досліджень в галузі фізичного виховання, представляють розроблені та впровадженні наукові підходи щодо оптимізації та удосконалення системи фізичного виховання студентів, визначають особливості відношення студентської молоді до занять руховою активністю.	Впровадження результатів дослідження сприяло удосконаленню навчально-методичного матеріалу курсу «Фізичне виховання», розширенню та поглибленню кола знань студентів, підвищенню ефективності організації їх навчального процесу.

Розробник впровадження

У.М. Катерина

Представники УДФСУ:

Директор Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, к.фіз.вих., професор

І.Й. Малинський

Завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації, к.пед.н., професор

В.Ф. Бойко



АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Університету державної фіскальної служби України

«13» вересня 2016 року

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 р.р. впроваджені у навчальний процес кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, виконавцем роботи Катериною У.М запропоновані наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів. Впровадження результатів досліджень у практику організації позанавчальних занять з фізичного виховання. Форма впровадження – навчально-методична документація.	Отримані дані доповнюють та розширюють існуючі наукові підходи щодо планування, організації, та контролю за ефективністю позанавчальних занять з фізичного виховання, за рахунок моделювання діяльності навчально-оздоровчих комплексів, визначення їх організаційно - методичного забезпечення та механізмів впровадження в рамках педагогічного процесу.	Впровадження результатів дослідження сприяло залученню студентів до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час, формуванню знань та умінь студентів із здоров'язбереження, підвищенню їх рухової активності, рівня здоров'я, формуванню позитивної мотивації.

Розробник впровадження

У.М. Катерина

Представники УДФСУ:

Директор Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації к.фіз.вих., професор

І.Й. Малинський

Завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації, к.пед.н., професор

В.Ф. Бойко



АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

«16.» ..березня. 2015 року

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808) впроваджені у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс дисципліни «Інноваційні технології у фізичній рекреації». Виконавець теми: Катерина У.М. запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження результатів досліджень у матеріали лекцій, семінарських та практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології у фізичній рекреації». Форма впровадження - навчально-методична документація з дисципліни «Інноваційні технології у фізичній рекреації».	Отримані дані розширюють матеріал дисципліни «Інноваційні технології у фізичній рекреації», доповнюють статистичний матеріал сучасних досліджень сфери фізичної рекреації. Розробка спрямована на підвищення якості професійної підготовки фахівців, розширює уявлення студентів про новітні розробки у сфері сучасних інноваційних технологій та доповнює дані щодо тенденцій і перспектив розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців галузі фізичної культури і спорту.	Впровадження результатів дослідження сприяло удосконаленню навчально-методичного матеріалу з дисципліни «Інноваційні технології у фізичній рекреації», розширенню і поглибленню кола знань майбутніх фахівців галузі «Фізичне виховання і спорт» щодо удосконалення процесу організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді.

Розробники впровадження

Представники НУФВСУ

Перший проректор

Завідувач кафедри здоров'я
фітнесу та рекреації



У.М. Катерина

М.В. Дутчак

О.В. Андреева