

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

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

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Київ – 2017

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Андрєєва Олена Валеріївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, доцент

Захаріна Євгенія Анатоліївна, Класичний приватний університет, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Дудко Михайло Валерійович, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, завідувач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 23 березня 2017 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано «20» лютого 2017 р.

В.о. ученого секретаря
спеціалізованої вченої ради



Г. В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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; М. В. Дудко, 2016; Є. А. Захаріна, 2015; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, 2015; Т. Ю. Круцевич, 2015; Л. П. Пилипей, 2013; R. L. Zanetta, 2008).

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 (С. В. Гозак, 2014; Ж. В. Малахова, 2013; О. В. Рудницький, 2016; С. М. Футорний, 2015), формування рекреаційної культури студентів (О. В. Андреева, О. О. Садовський, 2016; М. Ю. Ячнюк, 2016), підготовки та підвищення кваліфікації фахівців (Т. Ю. Круцевич, 2008–2014; В. А. Сутула, 2011), використання інноваційних засобів та форм організації занять (В. В. Білецька, 2012; В. І. Бочарова, 2013; Н. В. Москаленко, 2009–2013; О. В. Мудрієвська, 2009; Н. В. Петренко, 2016; В. Sharkey, 2011), здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів (В. М. Сергієнко, 2016). Однак, в практичному плані, ефективність фізичного виховання студентської молоді обмежується внаслідок дії ряду об'єктивних та суб'єктивних факторів. Зокрема, в рамках імплементації окремих норм закону України «Про вищу освіту» фізичне виховання було віднесено до необов'язкових дисциплін та в деяких вишах винесено поза рамки навчального процесу. Тому сьогодні важливим є підвищення ефективності фізичного виховання саме в рамках позанавчальних занять (М. В. Дутчак, Ю. В. Юрчишин, 2012; В. В. Стадник, 2015). Узагальнення досвіду організації таких занять свідчить, що однією з перспективних форм здійснення такої діяльності є клубна система з лінійною структурою управління, орієнтована на багатопрофільну роботу (С. В. Королінська, 2007; М. Мельник, А. Передерій, М. Пітин, 2016; Н. І. Турчина, 2008).

Пошук нових напрямів клубної роботи може вирішити широкий комплекс соціально-педагогічних завдань: залучення молоді до регулярних занять руховою активністю, психологічного розвантаження, компенсування нестачі позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозвілля. Зокрема закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах усе вагоміша роль 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 і дозволяють забезпечити варіативність та високу ефективність процесу фізичного виховання (А. С. Зданович, 2011; А. В. Никулин, 2008; Ю. О. Павлова, 2016; J. Buckworth, 2004). 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 умов 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 дозвіллевої 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.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі «**Теоретико-методичні підходи до реалізації клубних форм організації занять у процесі фізичного виховання студентської молоді**» проаналізовано основні підходи щодо організації позанавчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах та напрями підвищення їх ефективності.

Аналіз літературних джерел дозволив нам визначити основні недоліки, що знижують ефективність позанавчальної діяльності з фізичного виховання, які пов'язані з недосконалістю нормативно-правового забезпечення (М. В. Дутчак, 2011; Ю. М. Шкретій, 2013), відсутністю системного підходу щодо організації таких занять (С. М. Канішевський, 2008–2010), низькою мотивацією студентів (Є. А. Захаріна, 2014), що в першу чергу позначається на ступені їх залучення до занять поза межами академічного розкладу та свідчить про гостру необхідність розробки нових наукових підходів щодо активізації такої діяльності. Зокрема, досвід організації позанавчальних занять в Україні та за кордоном свідчить, що сьогодні усе вагоміша роль відводиться клубним формам фізичного виховання, які реалізуються на основі діяльності відповідних структурних підрозділів – навчально-оздоровчих комплексів. Подібна практика зустрічається і у працях вітчизняних науковців,

зокрема у В. Б. Базильчук (2004), Н. І. Турчиної (2008). Однак, в зазначених працях автори лише декларують наявність таких клубних структур на базі навчального закладу, частково описуючи лише деякі аспекти їх програмного забезпечення, в той час як практично відсутні системні підходи щодо організації їх діяльності. Сукупність зазначених проблем та необхідність їх вирішення в кінцевому підсумку і обумовили подальші дослідження.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* наведено обґрунтованість методів здійснених досліджень, їх адекватність щодо об'єкту, предмету, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження і контингент випробуваних.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури та документальних матеріалів, компаративний метод, системно-структурний аналіз, моделювання, соціологічні, педагогічні (спостереження, тестування, експеримент) методи дослідження, експертне оцінювання, методи визначення рівня здоров'я, рухової активності, методи математичної статистики. Анкетування студентів проводилось з метою визначення їх відношення до організації позанавчальних занять з фізичного виховання, їх мотивації, дотримання здорового способу життя, особливостей дозвіллевої діяльності. Тестування рівня знань студентів проводилось для оцінки їх теоретичної обізнаності з фізичного виховання. Експертне оцінювання проводилось з метою визначення шляхів підвищення ефективності позанавчальних занять з фізичного виховання, доцільності впровадження та системоутворюючих напрямів діяльності навчально-оздоровчих комплексів. Для оцінки рівня фізичного здоров'я студентів використовувалась методика Г. Л. Апанасенка (2011). Педагогічний експеримент проводився у двох видах (констатувальний і перетворювальний). У констатувальному експерименті брали 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 розроблявся подальший план дій. Перетворювальний експеримент проводився зі студентами III–IV курсів навчання, у кількості 80 осіб. Метою експерименту було визначення ефективності впровадження моделі діяльності навчально-оздоровчого комплексу у процес позанавчальної роботи з фізичного виховання.

Дослідження проводилось у період з 2011 по 2016 роки в 4 етапи.

На I етапі дослідження (вересень 2011 – 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 дослідження.

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, визначено стан здоров'я студентів, рівень захворюваності, пріоритетні форми рухової активності, ставлення до

здорового способу життя. На основі отриманих даних було розроблено та обґрунтовано модель діяльності навчально-оздоровчого комплексу, визначено соціально-педагогічні передумови та механізм її впровадження в рамки 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-оздоровчого комплексу проводилась за участі групи студентів до та після впровадження. Використаний нами системний підхід до організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання на базі навчально-оздоровчого комплексу на основі інтеграції навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів 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.

У третьому розділі **«Ефективність функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів»** представлені дані констатувального експерименту. Необхідність розподілу студентів на групи відповідно до курсів навчання при проведенні аналізу та узагальненні результатів констатувального експерименту була обумовлена наявністю обов'язкових навчальних занять для студентів 1–2 курсів у обсязі 4 години на тиждень. Отримані в ході дослідження результати дозволили виявити значні протиріччя між потребами молоді використовувати своє дозвілля як сферу самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності і невмінням реалізувати себе у вільний час. Так, переважна більшість студентів віддають перевагу пасивному проведенню вільного часу, зокрема роботі та 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). Одним із показників ефективності реалізації позанавчальної діяльності з фізичного виховання є ступінь залучення студентів до такої діяльності. Так, лише 42,0 % юнаків і 27,0 % дівчат 1–2 курсів навчання та 31,0 % юнаків і 25,0 % дівчат 3–4 курсів навчання зазначають, що займаються фізичними вправами у вільний час. Обсяг спеціально-організованої рухової активності у позанавчальний час обмежується 1–2 годинами на тиждень для 35,0 % юнаків і 40,0 % дівчат 1–2 курсу, 38,0 % юнаків і 47,0 % дівчат 3–4 курсу навчання. Серед форм організації занять дівчата частіше обирають самостійні заняття фізичними вправами – 49,0 % дівчат 1–2 курсу і 55,0 % дівчат 3–4 курсу; юнаки віддають перевагу заняттям в секціях з різних видів спорту – 52,5 % студентів 1–2 курсу і 42,0 % студентів 3–4 курсу. Секційні та факультативні заняття на базі ВНЗ відвідують лише 22,5 % юнаків та 6,0 % дівчат 1–2 курсів, 24,0 % юнаків та 20,0 % дівчат 3–4 курсів навчання, що свідчить про необхідність удосконалення організаційних аспектів позанавчальних занять на базі навчальних закладів та їх популяризації серед широкого кола студентів.

Установлено, що серед чинників, які безпосередньо впливають на поведінковий компонент особистості та здатні підвищити інтерес до занять у

позанавчальний час, важливе місце займають організаційно-методичні умови проведення таких занять. Серед організаційних аспектів забезпечення занять поза межами академічного розкладу найнижче студенти оцінюють їх ефективність (оцінка $(\bar{x} \pm S)$ – $2,73 \pm 0,32$ 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); насиченість та різноманітність проведення занять ($2,97 \pm 0,16$ бала).

Дослідження мотивації студентів до позанавчальної діяльності з фізичного виховання дозволило встановити, що оздоровчий (мотиви підвищення рівня здоров'я, профілактики захворювань, покращення самопочуття та роботоздатності) та естетичний (мотиви покращення зовнішнього вигляду, зниження маси тіла, корекції фігури та постави) вектори мотивації є пріоритетними для більшості студентів. Цікавим є те, що мотиви, пов'язані з досягненням спортивних результатів, участю в спортивних змаганнях, не входять до числа пріоритетних для студентів, що дає розуміння пріоритету оздоровчої спрямованості при плануванні та організації позанавчальної діяльності (рис. 1).

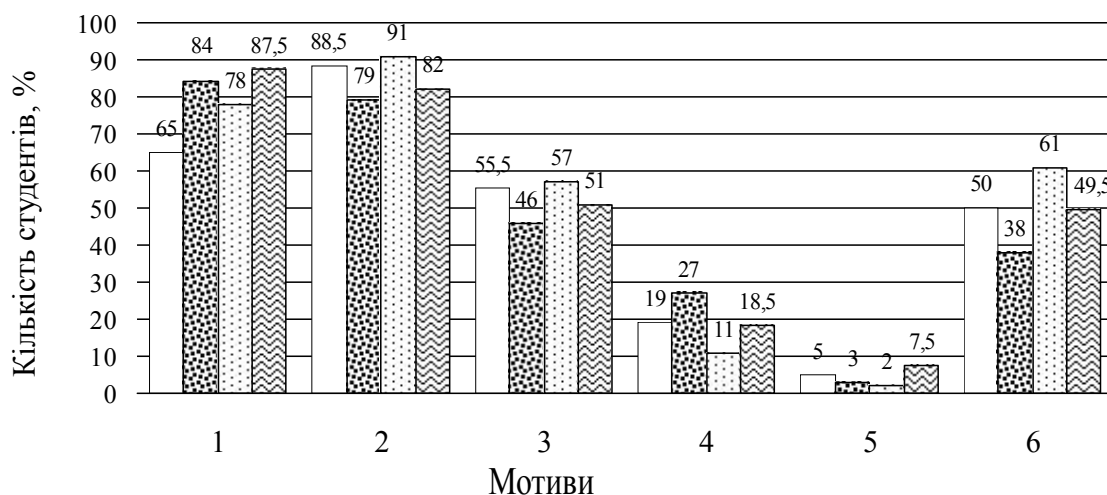


Рис. 1. Структура мотивації студентів до позанавчальної діяльності з фізичного виховання

1 – естетичні; 2 – оздоровчі; 3 – психологічні; 4 – соціальні;
5 – пізнавальні; 6 – самоствердження

□ – юнаки 1–2 курс;

▨ – дівчата 1–2 курс;

▤ – юнаки 3–4 курс;

▧ – дівчата 3–4 курс

Розподіл студентів в залежності від фізкультурних уподобань та інтересів свідчить, що дівчата віддають перевагу сучасним фітнес-програмам, зокрема заняттям з циклу ментального фітнесу – 43,0 %; оздоровчим видам гімнастики – 37,5 %; заняттям у тренажерному залі – 38,5 %. Юнаки віддають перевагу командним видам рухової активності – 57,0 %, спортивним єдиноборствам – 36,0 %, заняттям у тренажерному залі – 40,0 %. Установлені фактори, що перешкоджають студентам регулярно займатися: велике навчальне навантаження (55,5 %), нецікавість та одноманітність занять, що пропонуються (35,0 %).

Дослідження рівня теоретичних знань студентів з фізичного виховання свідчить, що 55,0 % юнаків та 22,5 % дівчат 1–2 курсів навчання мають низький рівень знань, задовільний рівень виявлено у 45,0 % юнаків та 72,5 % дівчат, високого рівня не спостерігалось у жодного зі студентів. Крім того, відзначається тенденція зниження рівня теоретичної підготовленості студентів на 3–4 курсах навчання: 56,0 % юнаків та 52,5 % дівчат мають низький рівень знань, задовільний рівень – 42,0 % юнаків та 37,5 % дівчат. Відзначається неоднакове співвідношення володіння знаннями в залежності від розділів програмного матеріалу (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл студентів за кількістю правильних відповідей,
в залежності від тематичного розділу програмного матеріалу
з фізичного виховання у % (n=161)**

Тематичні блоки	1–2 курс		3–4 курс	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Теорія і методика фізичного виховання	53,0	59,0	44,0	49,0
Основи здорового способу життя	27,0	44,0	43,0	50,0
Медико-біологічні аспекти ФВ	67,5	69,0	59,0	57,0
Основи методики організації занять та контролю за їх ефективністю	42,0	58,0	47,0	51,0

Установлено, що найбільш складним для студентів є розділи стосовно основ здорового способу життя, механізмів впливу фізичних вправ на стан здоров'я та питання, що стосуються планування, організації самостійних занять. Вивчення стану здоров'я студентів дозволило встановити той факт, що безпечний рівень здоров'я виявлено лише у 23,0 % дівчат та у 34,0 % юнаків, спостерігається тенденція превалювання середнього та нижче середнього рівня здоров'я студентів (рис. 2).

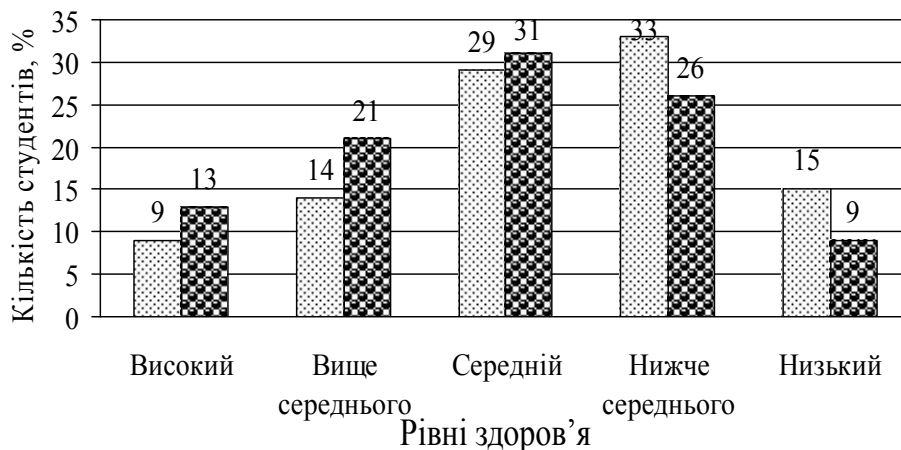


Рис. 2. Розподіл студентів за рівнями фізичного здоров'я
(за методикою Г. Л. Апанасенка, 2011), n=161
 - дівчата - юнаки

Варто відзначити, що результати самооцінки студентами власного здоров'я співпадають з отриманими об'єктивними даними, оскільки практично здоровими вважають себе 38,0 % юнаків та 27,0 % дівчат. 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 % респондентів, а 21,0 % дівчат і юнаків перенесли більше 3 захворювань на рік внаслідок відсутності турботи про власне здоров'я.

Зазначене дозволило визначити ряд чинників, які лімітують ефективність позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання: відсутність раціоналізації щодо розподілу бюджету вільного часу і навичок використовувати його з користю для здоров'я; низькі інтерес студентів і ступінь їх залучення до участі у позанавчальній діяльності на тлі несформованої мотивації; низький рівень теоретичних знань студентів; відсутність потреби у зміцненні здоров'я, орієнтації на здоровий спосіб життя тощо.

На основі отриманих даних нами запропоновано напрями підвищення ефективності позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання: впровадження діяльності відповідних підрозділів і структур університету, які візьмуть на себе обов'язки організації активного дозвілля студентів; відмова від уніфікації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням регіональних особливостей, традицій та матеріально-технічного забезпечення ВНЗ, що сприятиме формуванню позитивної мотивації студентів; створення умов для забезпечення регулярної рухової активності в канікулярний час; забезпечення доступності занять для всіх категорій студентів, незалежно від їх рівня фізичної підготовленості та рухового досвіду; розробка методичного супроводу теоретичної підготовки в рамках позанавчальних занять; розробка та впровадження механізмів залучення додаткових фінансових ресурсів, які будуть спрямовані на підвищення оплати праці педагогів, поліпшення матеріально-технічної бази, закупівлю нового інвентарю тощо.

Отримані результати покладено в основу розробки моделі діяльності навчально-оздоровчих комплексів на базі вищих навчальних закладів.

У четвертому розділі **«Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчого комплексу на базі вищого навчального закладу»** представлена модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів, яка передбачала обґрунтування можливостей впровадження, розробку організаційно-методичного забезпечення їх діяльності та включала експериментальну апробацію в рамках освітнього процесу. Визначення стратегії впровадження моделі з урахуванням критеріїв ефективності та основних напрямів діяльності навчально-оздоровчого комплексу ґрунтувалось на узагальненні результатів експертного дослідження. До групи експертів ($n=30$) увійшли практики у сфері фізичного виховання, а також провідні науковці галузі, 86,0 % з яких вважають доцільним та необхідним упровадження зазначеного наукового підходу (коефіцієнт конкордації $W=0,81$, $p<0,05$).

Обґрунтування можливостей упровадження здійснювалось за результатами аналізу ресурсного забезпечення навчального закладу Університету державної фіскальної служби України, які дозволили встановити, що кількість спортивних споруд, їх санітарно-гігієнічний стан, наявність у достатній кількості необхідного

інвентарю, рівень забезпечення науково-педагогічними кадрами та виявлені часові резерви у графіку роботи споруд свідчать про можливість реалізації даної моделі в умовах освітнього процесу ВНЗ.

Розроблена нами модель включала такі блоки: визначення мети, змісту, завдань, напрямів та принципів діяльності, критеріїв ефективності педагогічного впливу, механізму впровадження та умов ефективної реалізації (рис. 3). Організаційне забезпечення діяльності комплексу включало відповідне ресурсне забезпечення (нормативно-правове, фінансово-економічне, кадрове, матеріально-технічне). Методичне забезпечення передбачало розробку програмного матеріалу, який містив практичний, теоретичний, методичний блоки, окреслення основних аспектів забезпечення навчально-оздоровчої діяльності на базі комплексів, пакету відповідної документації, підбір адекватних форм, засобів та методів педагогічного впливу. Навчально-оздоровчий комплекс слід розглядати в якості некомерційної організації фізкультурної спрямованості, клубної форми організації, яка забезпечує позанавчальну роботу з фізичного виховання та здійснює свою діяльність на основі відповідних нормативних документів (положення, наказу та інших). Метою діяльності комплексу є – залучення широкого кола студентів до позанавчальних форм організації занять оздоровчої спрямованості, організація їх змістовного дозвілля, забезпечення студентів необхідним рівнем знань. Навчально-оздоровчий комплекс здійснює свою діяльність у таких напрямках: організаційному (планування, організація та проведення оздоровчих занять), навчально-методичному (здійснення навчальної діяльності з метою підвищення рівня знань та умінь, рівня фізичної підготовленості студентів), інформаційному, фізкультурно-оздоровчому (проведення фізкультурно-масових заходів згідно з календарним планом), медико-біологічному (моніторинг показників здоров'я студентів як на вихідному етапі, так і в процесі занять).

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

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



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

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

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

- діагностичний – збір та обробка первинної інформації, здійснення комплексної педагогічної, функціональної та медико-біологічної діагностики студентів, проведення соціологічних досліджень, вивчення особливостей досліджуваного контингенту, з урахуванням їх потреб, мотивів та інтересів, особливостей навчання та відпочинку, аналіз результатів;

- організаційно-планувальний – постановка мети, завдань, розробка плану заходів та термінів реалізації, підбір адекватних засобів, форм та методів педагогічного впливу, розробка відповідної документації, програмно-методичного забезпечення, організаційного забезпечення, системи взаємодії з іншими суб'єктами;

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

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

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

Оцінка ефективності впровадження навчально-оздоровчого комплексу здійснювалась за результатами проведеного перетворювального педагогічного експерименту. Отримані дані свідчать про динаміку збільшення чисельності студентів, залучених до позанавчальної діяльності, на 11,0 % серед юнаків та 20,0 % серед дівчат. За результатами попереднього дослідження з поміж тих студентів, які відвідують заняття у позанавчальний час, 46,0 % юнаків та 52,0 % дівчат відзначали, що відвідують заняття епізодично та випадково.

Упровадження нашої моделі дозволило знизити дані показники до 29,0 % у юнаків та 18,0 % у дівчат. Аналіз проведених фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на базі навчального закладу продемонстрував збільшення їх кількості з 5 до 17 у порівнянні з попереднім навчальним роком, а також зростання чисельності їх учасників.

Після експерименту відмічалось суттєве підвищення рівня теоретичних знань студентів, про що свідчить зменшення кількості юнаків з низьким рівнем знань з 55,0 % до 42,0 %; серед дівчат – з 34,0 % до 29,0 % за рахунок їх переходу на більш високий рівень – задовільний. Кількість юнаків, які мають достатній та високий рівень теоретичних знань, зросла з 2,0 % до 7,0 %, також суттєво зросла кількість дівчат, які отримали таку ж оцінку, – з 5,0 % до 13,0 %.

Оцінка стану здоров'я студентів здійснювалась нами з урахуванням маси тіла, функцій серцево-судинної системи, кистьової динамометрії, життєвої ємності легень та розрахуванням відповідних індексів (табл. 2).

Таблиця 2

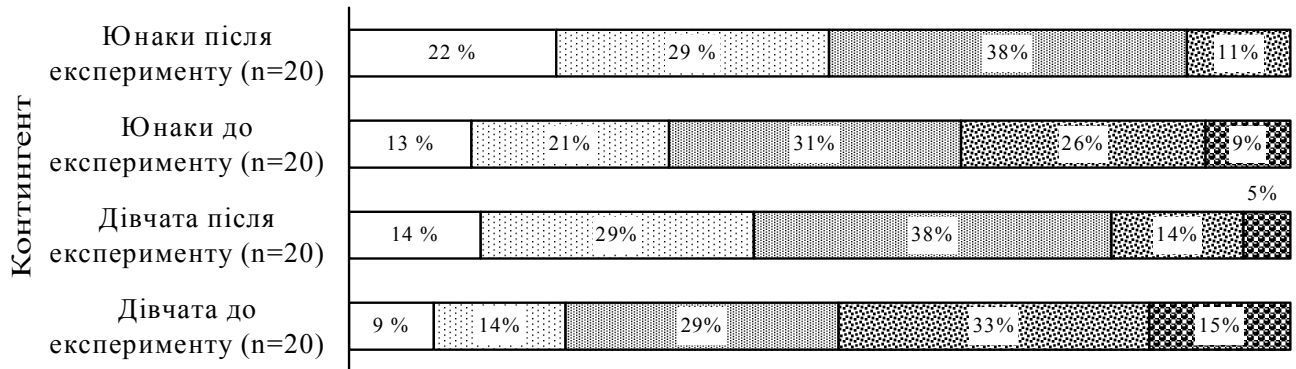
Зміни показників фізичного стану студентів до та після педагогічного експерименту (n=80)

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, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$	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, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	44,3	4,0	52,1	4,2	47,9*	3,7	59,5*	3,8
Індекс Робінсона, у.о.	91,4	3,4	89,5	4,1	86,7*	3,2	81,1*	3,6

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

Після завершення експерименту встановлено позитивну тенденцію значень функціональної діяльності організму студентів, а саме: достовірно знизилися розрахункові показники індексу Робінсона як у групі дівчат, так і юнаків, що стало характерною ознакою оптимізації діяльності серцево-судинної системи ($p < 0,05$). Також позитивною динамікою характеризуються показники маси тіла у групі дівчат. Так, достовірно знизилися значення індексу маси тіла (від $22,6 \pm 2,1 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$ до $22,3 \pm 1,8 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$), що максимально приблизило отримані результати до показників норми ($p < 0,05$). Також встановлено достовірний приріст розрахункових показників силового та життєвого індексів ($p < 0,05$). Загалом, рівень фізичного здоров'я як дівчат, так і юнаків значно покращився (рис. 4).

У 64,0 % дівчат та 59,0 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень фізичного здоров'я. По завершенню експерименту ми спостерігали зниження частоти захворювань серед студентів: кількість дівчат та юнаків, які не хворіли жодного разу протягом експерименту, збільшилася на 12,0 %. При цьому значно зменшилася кількість студенток і студентів, що хворіли частіше 3 разів на рік.



Рівні здоров'я

Рис. 4. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів за методикою Г. Л. Апанасенка, 2011 (n=80)

□ - високий ▨ - вище середнього ▩ - середній ▪ - нижче середнього ▫ - низький

Значних змін зазнали показники широти мотивації. Так, кількість мотивів, які студенти обирають у якості провідних, зросла. Більш значимими для студентів, окрім групи оздоровчих та естетичних мотивів, стали психологічні мотиви, пов'язані з отриманням задоволення від занять, переключенням уваги, а також пізнавальні мотиви.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що в результаті експериментальної роботи була створена система підвищення ефективності позанавчальної діяльності з фізичного виховання, яка реалізується на основі організації діяльності навчально-оздоровчих комплексів.

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* висвітлено ступінь повноти вирішення досліджуваного наукового завдання, також узагальнено та проаналізовано отримані результати досліджень, що дозволило розподілити їх на три групи даних.

Підтверджено дані (А. О. Денисенко, 2013; Л. Кожевнікової, 2010; С. Г. Пішуна, 2005–2007) щодо відсутності навиків раціональної організації вільного часу студентів, зокрема використання його з користю для здоров'я. Підтвердження знайшли результати досліджень (Т. Ю. Круцевич, 2010–2015; Т. В. Сичової, 2013; В. О. Темченко, 2014; С. М. Футорного, 2015), які вказують на низький рівень теоретичної освіченості студентів, що неминуче позначається на рівні їх фізичного здоров'я, тенденція до зниження якого спостерігається протягом усього періоду навчання у ВНЗ.

Результатами нашого дослідження *доповнено* висновки вчених (О. В. Андрєєвої, О. О. Садовського, 2015; О. О. Біліченко, 2014; Є. А. Захаріної, 2008–2015; Н. Л. Корж, 2016; В. Н. Marcus, 2009) про формування мотивації студентів до занять поза межами академічного розкладу, їх фізкультурних потреб та інтересів, а також відношення до організації та забезпечення таких занять в умовах ВНЗ.

Отримали подальший розвиток результати досліджень науковців (В. Б. Базильчук, 2004; С. В. Королінської, 2007; Н. І. Турчиної, 2008) щодо можливості, доцільності та напрямів організації діяльності відповідних структур – навчально-оздоровчих комплексів як домінуючої ланки у забезпеченні позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання.

Уперше науково обґрунтовано, розроблено та впроваджено модель діяльності навчально-оздоровчого комплексу в процесі фізичного виховання студентів, яка включала мету, зміст, завдання, напрями та принципи діяльності, відповідне ресурсне забезпечення, критерії ефективності та етапи впровадження зазначених структур в освітній простір, а також визначено соціально-педагогічні передумови та рекомендації щодо впровадження зазначених структур у практичну діяльність вищих навчальних закладів; теоретично обґрунтовано програму занять у рамках діяльності навчально-оздоровчих комплексів, яка базувалась на інтеграції навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів та включала інтерактивні методи навчання та засоби сучасних фітнес-технологій, з метою підвищення рівня рухової активності студентів, покращення стану їх здоров'я та теоретичної підготовленості.

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 ефективної 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 ($p < 0,05$) знизилась 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 ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Катерина У. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час / Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21–24. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази IndexCopernicus.

2. Андреева Е. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в вузе / Елена Андреева, Уляна Катерина // Stiina culturii fizice. – Chisinau : USEFS, 2014. – № 18/2. – С. 64–70. Стаття у науковому періодичному виданні Республіки Молдови. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

3. Катерина У. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання / Уляна Катерина, Микола Колос // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 62–68. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази IndexCopernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

4. 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. Фахове видання України.

5. Катерина У. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів / Уляна Катерина, Олена Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 18–22. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

6. Андреева Е. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическом увоспитанию / Елена Андреева, Уляна Катерина // Фізична активність, здоров'я та спорт. – 2014. – № 4 (18). – С. 18–27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

7. Катерина У. Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 1. – С. 66–71. Фахове видання України.

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. 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.

2. 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. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

3. Катерина У. М. Організаційні аспекти забезпечення діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів / У. М. Катерина // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10–11 верес. 2015 р. – К., 2015. – С. 300–301.

4. 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.

АНОТАЦІЇ

Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02. – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016.

На підставі даних констатувального експерименту обґрунтована і розроблена модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів, що включає мету, зміст, структуру, напрями діяльності, організаційно-методичне забезпечення, критерії ефективності педагогічного впливу, механізм упровадження. Практичною складовою реалізації моделі є програма занять, яка складається з теоретичного, методичного та практичного блоків. Ефективність упровадження моделі діяльності навчально-оздоровчих комплексів дає змогу рекомендувати її для використання у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів. Результати дослідження впроваджено в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, Університету державної фіскальної служби України.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, позанавчальні заняття, навчально-оздоровчий комплекс.

Катерина У. Н. Организационно-методические основы деятельности учебно-оздоровительных комплексов в процессе физического воспитания студенческой молодежи. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2016.

Диссертационная работа посвящена разработке и теоретическому обоснованию внедрения модели деятельности учебно-оздоровительных комплексов в процесс внеучебной деятельности по физическому воспитанию с целью повышения уровня двигательной активности, восстановления после учебных занятий, привлечения студентов к регулярной двигательной активности и организации содержательного досуга студенческой молодежи.

Для решения задач исследования использован комплекс методов: теоретический анализ специальной научной литературы и документальных материалов, компаративный метод, системно-структурный анализ, моделирование, социологические, педагогические методы исследования, экспертная оценка, методы определения уровня здоровья, двигательной активности, методы математической статистики.

Предпосылками разработки модели деятельности учебно-оздоровительного комплекса явились положения, свидетельствующие о низком уровне вовлеченности студентов в процесс внеучебной деятельности по физическому воспитанию, низком

уровне физического здоровья и теоретических знаний студентов, недостаточном уровне мотивации к организованным занятиям во внеучебное время, низком уровне организации досуга студенческой молодежи, отсутствии навыков рационализации свободного времени, недостаточном материально-техническом обеспечении занятий.

На основе данных констатирующего эксперимента разработана модель деятельности учебно-оздоровительного комплекса в процессе физического воспитания студентов, которая включает цель, задачи, содержание, направления деятельности, соответствующее ресурсное обеспечение, критерии эффективности, а также определены механизмы внедрения указанных структур в практическую деятельность высших учебных заведений (диагностический, организационно-планировочный, деятельностный, контрольно-корректирующий) и условия эффективной реализации. Практической составляющей модели является программа занятий на базе учебно-оздоровительных комплексов, которая основана на интеграции учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов и включала интерактивные методы обучения и современные фитнес-программы, направленные на повышение уровня двигательной активности студентов, улучшение состояния их здоровья и теоретической подготовленности. В результате применения разработанного научного подхода наблюдалось достоверное улучшение показателей уровня здоровья студентов, теоретических знаний, показателей мотивации студентов, уровня специально организованной двигательной активности во внеучебное время.

Определены и систематизированы факторы, лимитирующие привлечение студентов к двигательной активности в учебное и свободное время, обоснована совокупность организационных (регулярность проведения занятий, соответствие интересам, доступность, использование инновационных подходов, квалификация педагогов, материально-техническое обеспечение) и социально-педагогических условий (мотивация студентов, их образ жизни, уровень знаний, организация досуга, состояние здоровья), обеспечивающих эффективность организации внеучебных занятий студенческой молодежи по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Усовершенствованы подходы к планированию и контролю внеучебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, которые направлены на создание условий для физического и психоэмоционального восстановления студентов в течение учебного года, на формирование знаний и умений студентов в области здоровьесбережения, повышение их двигательной активности.

Расширены представления о формировании мотивации студентов к двигательной активности в рамках учебных и внеучебных занятий, структуре их досуговой деятельности, физкультурных потребностях и интересах, об отношении к здоровому образу жизни, уровне здоровья, а также уровне теоретической подготовленности. Дополнены имеющиеся разработки относительно особенностей реализации клубных форм организации занятий по физическому воспитанию на базе высших учебных заведений

На основе полученных данных разработаны практические рекомендации по внедрению деятельности учебно-оздоровительных комплексов. Результаты

исследования внедрены в учебный процесс Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова, Университета государственной фискальной службы Украины.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, внеучебные занятия, учебно-оздоровительный комплекс

Katerina U. M. Organizational and methodological foundations of educational and health centers in the physical education students. – With the rights of manuscript.

Dissertation for the competition of the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport, in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2016.

Based on the results of pedagogical experiment proved and developed model of educational and health centers in the physical education students, including the purpose, content, structure, activities, organizational and methodological support, performance criteria pedagogical impact, the mechanism of implementation. The practical part of the model is based on studies program of educational and health facilities, consisting of theoretical, methodological and practical units.

Conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the implementation of educational and health systems, which allows to recommend it for use in physical education universities.

Key words: physical education, students, extracurricular training, educational and recreational complex.

Підписано до друку 14.02.2017 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 23.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua