

У 671, 151.3
К 66

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Королінська Станіслава Володимирівна

УДК 796.011.3:061.237

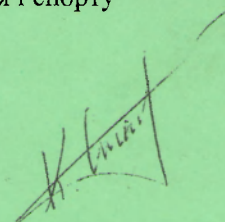
**КЛУБНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Львів – 2007



Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі фізичного виховання та здоров'я національного фармацевтичного університету Міністерства охорони здоров'я України.

Науковий керівник - доктор медичних наук, професор
Апанасенко Геннадій Леонідович,
Національна медична академія післядипломної освіти
імені П.Л. Шупика, завідувач кафедри спортивної
медицини і санології

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Магльований Анатолій Васильович,
Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького, завідувач кафедри фізичної
реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання і валеології;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Кухтій Андрій Остапович,
Львівський державний університет фізичної культури,
завідувач кафедри туризму.

Провідна установа: Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка, кафедра
теоретичних основ і методики фізичного виховання.
Міністерство освіти і науки України, м. Тернопіль.

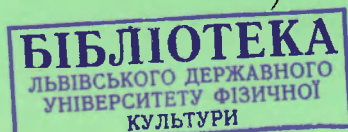
Захист відбудеться 23 травня 2007 року о 13 годині під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури за адресою: вул. Костюшка, 11, м. Львів.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79000).

Автореферат розіслано 21 квітня 2007 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

О.М. Вацеба



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сформована в Україні система освіти та виховання не формує належної мотивації студентів до здорового способу життя. Студентській молоді властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я і особистий рівень фізичної культури. Тому студенти оцінюють фізичне виховання не як можливість поліпшення здоров'я, а як повинність. 80% з них не відвідували б занять, якби вони не були обов'язковими (Доровських Т.В., 2001). Відомо, що організовані заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів у рухах. До того ж організація фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяє ефективному рішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності молоді (Виленський М.Я., 1999; Драчук А.І., 2001; Шиян Б.М., 2001; Кухтій А.О., 2002).

Ситуація ускладнюється у зв'язку із входженням України до системи єдиної європейської освіти та переведенням дисципліни «Фізичне виховання» до категорії «дисципліна за вибором». В умовах несформованої мотивації до занять це може спричинити зниження рухової активності молоді в цілому.

Проблему вдосконалення системи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах досліджувало чимало вчених, а саме В.К. Бальсевич, (1999); В.А. Барков, (1999); Е.С. Вільчковський, (2003); А.В. Домашенко, (2003); С.М. Канишевський, (1999); В.П. Краснов, (2000); Т.Ю. Круцевич, (2005); А.В. Магльований, (1997), В.В. Пильненький, (2006), А.Д. Скрипок, (2004); Є.В. Токар, (2002) та ін. Сьогодні розроблено структурно-функціональну модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (Білогур В.Є., 2002); запропоновано організаційні моделі студентської спортивно-оздоровчої діяльності у ВНЗ (Драчук А.І., 2001; Базильчук В.Д., 2004); експериментально обґрунтовано, раціональний, спеціально організований режим рухової активності студентів вищого навчального закладу гуманітарного профілю (Романенко В.В., 2003); обґрунтовано педагогічні технології формування орієнтації студентів на валеологічні цінності, що базуються на використанні адекватних засобів і методів фізичної культури (Павлова І.В., 1999; Садовникова В.В., 2005); розроблено методику нормування навантажень різної спрямованості на основі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, що займаються оздоровчою аеробікою (Добровольська С.В., 2005) тощо.

Водночас клубна форма організації занять студентів ВНЗ залишилася поза увагою українських фахівців. Тоді як закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах під час організації масової та спортивної роботи з населенням усе вагомніше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів (Кухтій А.О., 2002, Куц О.С., 2003).

Такий стан фізичного виховання актуалізує дисертаційне дослідження за темою “Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в напрямку реалізації положень Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, а також відповідно до Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту та туризму України на 2001-2005 рр. за напрямком 2.1.6 «Комплексний підхід до вирішення задач фізичного виховання учнівської молоді» з проблеми 2.3.4 «Вдосконалення процесу фізичного виховання в учбових закладах» (номер державної реєстрації 0101U006477). Роль автора полягала в розробці концепції клубної форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Об'єкт дослідження: організація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження - клубна форма організації занять фізичними, вправами серед студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження - розробити концепцію клубної форми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та визначити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні відомості з основних напрямків удосконалення фізичного виховання студентів, нових форм організації занять.
2. Виявити особливості рухового режиму та мотиваційні пріоритети студентів, їхнє ставлення до різних форм та видів занять фізичними вправами.
3. Визначити серед студентів динаміку захворюваності, фізичного стану, фізичної підготовленості в процесі занять різними видами рухової активності.
4. Розробити концепцію клубної форми організації фізичного виховання, враховуючи фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, їхні індивідуальні особливості, попередній досвід фізкультурно-оздоровчої практики, та наявну матеріально-технічну базу.

Методи досліджень:

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів (програми з фізичного виховання, контент-аналіз медичних карт).
2. Антропометричні методи дослідження.
3. Анкетування.
4. Фізіологічні методи дослідження (оцінка фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу).

5. Педагогічні методи (з реєстрацією рухової активності за Фремінгемською методикою, оцінкою фізичного стану та фізичної підготовленості).

6. Математична обробка експериментального матеріалу.

Наукова новизна полягає в розробці концепції клубної форми організації фізичного виховання, в основу якої покладено максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів студентів, рівень їхнього фізичного стану, попередній досвід фізкультурно-оздоровчої практики та наявна матеріально-технічна база.

Практичне значення дослідження полягає в розробці програми заходів для вдосконалення фізичного виховання студентів, що передбачає: нові підходи до планування процесу фізичного виховання у ВНЗ; широкий діапазон різних видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів студентів; використання активних методів навчання; систему педагогічного контролю за станом і рівнем здоров'я, захворюваністю, фізичною працездатністю й підготовленістю. Розроблені практичні рекомендації дозволили знизити захворюваність, поліпшити відвідуваність та успішність студентів з фізичного виховання.

Результати наших досліджень можна використовувати під час планування та організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах різного профілю.

Результати дослідження впроваджені в навчальний процес з фізичного виховання студентів національного фармацевтичного університету, м. Харків. Впровадження підтверджено відповідним актом від 6 лютого 2007р.

Особистий внесок здобувача полягає в теоретичній розробці та обґрунтуванні основних ідей і положень дисертаційного дослідження: проаналізовано та систематизовано дані літературних джерел з теми дослідження, визначено основні тенденції фізичного виховання; організовано та проведено комплексні експериментальні дослідження, розроблено зміст концепції клубної форми організації фізичного виховання; виконано експериментальну частину дисертації, здійснено статистичну обробку результатів дослідження та їхню інтерпретацію.

У роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать результати досліджень, що стосуються показників фізичної підготовленості і стану фізичного здоров'я, змісту спортивно-оздоровчих потреб студентів, розробки концепції клубної форми організації занять.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки було обговорено на таких конференціях: II міжнародна електронна наукова конференція «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» (Харків, 2005, 2006), міжнародна науково-методична конференція «Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесберегающих и здоровьеобразующих технологий», (Іркутськ, РФ, 2005), міжнародна

науково-практична конференція «Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта» (Владимир, РФ, 2005), міжнародна електронна наукова конференція «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство» (Харків, 2005), ІХ міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2005).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковано у чотирьох статтях і матеріалах наукових конгресів та конференцій (загальна кількість публікацій – 12, з них 4 фахових та 7 одноосібних).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію викладено на 151 сторінках, проілюстровано 19 таблицями, 19. рисунками та 5 додатками. У роботі використано 346 джерел наукової і спеціальної літератури, з них 89 - іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; розкрито новизну та практичне значення роботи, особистий внесок дисертанта; описано сферу апробації результатів дослідження, вказано кількість публікацій; подано структуру та обсяг дисертації.

У *першому розділі* «Теоретико-методичні особливості організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у сучасних умовах» викладено аналіз літературних джерел, який показав, що в зарубіжній та вітчизняній літературі накопичено значний матеріал 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.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що існує об'єктивна необхідність у вирішенні завдань, питань комплексного обліку мотиваційних пріоритетів, стану та рівня здоров'я, фізичної працездатності і фізичної підготовленості студентів. Без цього значною мірою знижується ефективність фізичного виховання у ВНЗ в умовах входження України до системи єдиної європейської освіти відповідно до Болонського процесу через можливість переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» до категорії дисциплін для самостійного вивчення.

Аналіз міжнародного досвіду показав, що, наприклад, у Фінляндії 450 тис. осіб, а це близько 34% населення, у тому числі діти і молодь, є членами різноманітних клубів рекреаційної спрямованості. Модель масового спорту в Бельгії також реалізується в спортивних клубах. Спортивна діяльність студентів Швеції за останні десятиліття позначена збільшенням відсотка активних членів спортивних клубів (Енгстрем Л.М., 2002).

Основною прикметою клубної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення обраних видів діяльності зумовлене власне їхнім змістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності. Одне із завдань навчання студента – запропонувати йому можливість одержати позитивний досвід участі в найрізноманітніших видах рухової активності. Однак, така форма організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах не знайшла відображення в літературі. Окрім того, перебудова системи національної вищої освіти у напрямку інтеграції до Болонського процесу значно актуалізує цю форму організації фізичного виховання.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано та обґрунтовано систему взаємодоповняльних методів дослідження, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; подано організацію дослідження.

Дослідження було проведене в національному фармацевтичному університеті зі студентами I – IV курсів (всього 312 осіб, з них 149 чоловіків і 163 жінки). Дослідження було організовано трьома етапами:

Перший етап (лютий 2003 – березень 2004р.) – попереднє вивчення проблеми, вибір напрямів дослідження, обґрунтування теми дослідження, вивчення стану обраної проблеми, визначення методів дослідження.

На другому етапі (квітень – червень 2004р.) було вивчено мотиви та інтереси молоді до різних видів фізкультурно-оздоровчих занять, визначено руховий режим студентів ВНЗ, розроблено та обґрунтовано зміст концепції клубної форми організації фізичного виховання студентів.

На третьому етапі (вересень 2004 – травень 2005р.) було вивчено динаміку фізичного стану та захворюваності, фізичної підготовленості студентів у процесі занять різними видами рухової активності. Він припускав обробку та узагальнення результатів дослідження, перевірку ефективності клубної форми організації фізичного виховання студентів ВНЗ, формулювання основних висновків за матеріалами проведеного дослідження, а також укладання практичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання щодо вдосконалення фізичного виховання студентів, оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі «Аналіз соціально-педагогічних чинників, що визначають ефективність процесу фізичного виховання студентів» представлені результати власних досліджень.

Для формування ефективної клубної системи фізичного виховання фізкультурна робота повинна максимально враховувати особливості конкретної вибірки студентів. До цих особливостей належать: рівень «фізкультурної освіченості» студентів; характер попередньої рухової активності; ступінь декларованого й реального обсягу рухової активності; характер і ступінь очікувань від занять фізичним вихованням. Індивідуалізація занять з фізичного виховання можлива тільки за умови врахування соціально-психологічних чиників, а не тільки даних оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Проведені дослідження виявили значні резерви для змістового наповнення дозвілля студентів засобами рухової активності. Так, отримані дані свідчать, що у вільний час студенти залучені до різноманітних занять. У вільний час студенти зайняті пасивними видами рекреації: прослуховуванням музики – 38%, читанням художньої літератури – 15%, (23% жінок і 8% чоловіків). Третє місце в структурі вільного часу студентів посідають зустрічі з друзями (представниками протилежної статі) – 15% (6% жінок, 23% чоловіків). Інші заняття, зазначені в анкеті як передбачувані відповіді, не набрали і 5% кожне. Це стосується таких фізично активних занять, як заняття спортом (4%), праця на присадибній ділянці (3%).

Отримані дані свідчать, що, раціонально підбираючи засоби фізичного виховання, враховуючи фізкультурно-спортивні інтереси студентів, можливо побудувати ефективну систему фізичного виховання.

Проведені соціологічні дослідження дозволили видокремити ряд соціально - психологічних чиників, що визначають ефективність процесу фізичного виховання. Виявлено недостатній рівень «фізкультурної освіченості» студентів, що проявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я та здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Визначено завдання, які ставлять студенти у процесі фізичного виховання, рівень їх реалізації на заняттях, що є резервом для подальшого вдосконалення організації та змісту фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Так, більшості студентів (32%) загалом подобаються проведені заняття (рис. 1), 20% з них цілком задоволені заняттями. Водночас 34% студентів лише іноді подобаються проведені заняття, 10% взагалі не подобаються заняття і 4% вони зовсім не цікаві. Таким чином, 48% студентів не реалізують свої оздоровчі, соціально-психологічні інтереси на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання.

Результати дослідження фізичної підготовленості та рухової активності студентів національного фармацевтичного університету свідчать про низький рівень рухової активності студентів усіх курсів. Так, обсяг рухової активності студентів у період навчальних занять становив 9,5-14,2% від часу доби, у період іспитів – 1,0%, у період канікул – 35-39,2%. Індекси

фізичної активності студентів I - IV курсів складала в середньому у віковій групі 32-37 балів. Низький рівень фізичної підготовленості виявлено у більшості студентів.

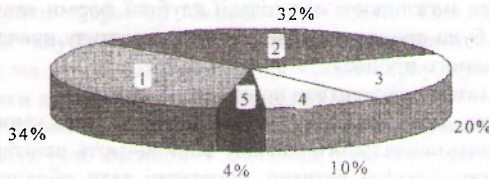


Рис. 1. Оцінка студентами занять з фізичного виховання у ВНЗ:

Чи подобаються Вам заняття з фізвиховання у Вашому університеті?

1 – іноді; 2 – узагалі так; 3 – так; 4 – узагалі ні; 5 – ні.

Результати дослідження стану фізичного здоров'я студентів свідчать:

- найнесприятливішими місяцями для здоров'я студентів (усього 112 осіб) є грудень і лютий;

- структуру захворювань студентів становлять хвороби органів дихання (46,5%), нервової системи і органів чуття (17,2%), кістково-м'язової системи (12,4%), захворювання шлунково-кишкового тракту (12,3%), інфекційні хвороби (7,2%) та захворювання сечостатевої системи (3,6%);

- серед студентів, обстежених за методикою Г.Л. Апанасенка (1992), 49,1% мають низький, 22,3% - нижчий за середній, 22,3% - середній, 5,4% - вищий за середній, і тільки 0,9% - високий рівень фізичного здоров'я; при цьому не було виявлено дівчат із високим рівнем фізичного здоров'я.

Результати комплексної оцінки мотиваційних пріоритетів студентів, стану їхнього фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності зумовили необхідність розробки клубної форми організації спортивно-оздоровчої діяльності, яка би враховувала бажання, потреби студентів і сприяла покращенню їх фізичної підготовленості та здоров'я.

У четвертому розділі «Клубні форми організації занять фізичним вихованням студентів вузів» викладено теоретичне обґрунтування концепції клубної форми організації фізичного виховання, 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.

Клубна форма організації занять дозволяє диференційовано враховувати інтереси студентів, що займаються спортом, вести

консультаційну роботу з ними, здійснювати педагогічну діяльність з урахуванням цих інтересів. У четвертому розділі подано аналіз нових форм фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, зроблений на підставі вивчення найцікавіших і прогресивних форм організації клубної роботи з молоддю в різних країнах світу.

Для оцінки можливості організації клубної форми занять з фізичного виховання нами було проведено комплексну експертизу навчального закладу і навчально-виховного процесу.

За результатами експертизи встановлено, що:

університет має належні матеріально-технічні умови: будівлі та обладнання вищого навчального закладу відповідають санітарно-гігієнічним вимогам і вимогам техніки безпеки, спортивні зали обладнані мінімально необхідним спортивним інвентарем, кількість спортивних залів забезпечує можливість проведення двох пар занять для кожної навчальної групи;

кадрове забезпечення навчального закладу достатнє: серед професорсько-викладацького складу з дисципліни «Фізичне виховання» 23% викладачів мають ступінь кандидата наук, звання доцента - 23%, стаж викладання у вищій школі не менший ніж 5 років - 92%;

у ВНЗ є медичний кабінет, оснащений стандартним комплектом устаткування, який обслуговують медпрацівники, що проводять регулярні профілактичні огляди. На кожного студента заведено медичну картку, ведеться картотека, що містить дані про студентів, які знаходяться на диспансерному обліку;

у ВНЗ організовано заняття у спеціальних медичних групах для студентів, звільнених від основних занять за медичними показаннями; більшість студентів мають можливість відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття та спортивні секції; організовано команди з різних видів спорту, які беруть участь у змаганнях різних рівней.

У цілому клубна форма організації занять передбачала такі компоненти: організацію учасників програми; оцінку потреб; визначення пріоритетів; багаторівневе, багатофакторне втручання; оцінку процесу; оцінку результату.

Головними принципами формування та функціонування фізкультурно-оздоровчого клубу вищого навчального закладу, якими ми керувалися були:

- добровільне членство студентів;
- орієнтація на інтереси членів клубу (клуб намагається задовольнити інтереси членів клубу, щоб зберегти їх);
- демократична форма прийняття рішень (члени клубу, відповідно до статуту, мають рівні права безпосередньо або опосередковано визначати, що відбувається або має відбуватися в клубі);
- членом клубу може стати кожен, незалежно від здібностей та фізичної підготовленості, статі, віку;

- добровільна робота в інтересах клубу.

Модель клубу, побудована на вказаних принципах, є класичною і відображає функціонування фізкультурно-спортивних клубів більшості країн світу.

Сьогодні виникла потреба, по-перше, активізувати роботу клубів, по-друге - змінити характер їхньої діяльності. Основними напрямками вдосконалення клубної роботи є збільшення розмаїтості форм занять, зорієнтованих на вільне самовираження членів клубу, культосвітню роботу, посилення уваги до процесів соціалізації студентів.

Для підвищення активності студентів у різнобічному вдосконаленні в клубі присуджуються спеціальні нагороди тим його членам, хто протягом певного часу домогся найбільших досягнень у реалізації запланованої індивідуальної програми.

На підставі аналізу практичного досвіду 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.

Для оцінки ефективності запропонованої форми організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі ми сформувавши дві групи студентів, одна з яких працювала за загальноприйнятою методикою, а друга (експериментальна) - за запропонованою клубною формою занять фізичним вихованням. Склад експериментальної та контрольної груп загальною чисельністю 58 осіб було підібрано таким чином, щоб за біологічним віком, показниками фізичного здоров'я та фізичної підготовленості вони істотно не відрізнялися.

Розробляючи програми занять експериментальної групи ми враховували: мотиваційні пріоритети; інтерес до певних видів рухової активності, що проявляється у виборі рухів під музику, танцювальних вправ, різних видів оздоровчої гімнастики, включаючи елементи йоги, спортивних ігор, що підвищують емоційність занять і забезпечують широку рухову базу для моделювання фізкультурно-оздоровчих програм, з врахуванням динаміки захворюваності протягом навчального року та показників фізичного стану й фізичної підготовленості.

Програма передбачала наявність спеціалізованих блоків, що давали можливість вибірково впливати на різні сторони фізичної підготовленості студентів, одержувати зворотний зв'язок у вигляді контролю за реалізацією

поставлених фізкультурно-оздоровчих завдань і переформування комплексів; наявність широкого спектра музичного супроводу занять.

Формуючий експеримент тривав впродовж 8 місяців.

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів контрольної групи до і після експерименту виявило позитивні зміни лише в результатах «човникового» бігу на 2-4%. ($t = 2,0-2,4$; $p < 0,05$).

На відміну від контрольної, у студентів експериментальної групи ці зміни були значно більші. У показниках швидкості та спритності приріст склав 5-6% ($t = 3,6-6,2$; $p < 0,01-0,001$), швидкісно-силових якостей - 10% ($t = 5,0$; $p < 0,01$), силових - 12% ($t = 6,1$; $p < 0,001$), витривалості - 15% ($t = 4,8$; $p < 0,01$) Істотних зрушень не виявлено тільки в розвитку гнучкості (3%, $t = 0,4$; $p > 0,05$).

Оцінка рівня фізичного здоров'я обстежених після експерименту свідчила про істотні позитивні зміни. Рівень здоров'я експериментальної та контрольної груп до і після експерименту відображено у таблиці 1. Після проведення експерименту рівень фізичного здоров'я студентів змінився як в експериментальній, так і у контрольній групах. Проте основні зміни в експериментальній відбулися внаслідок збільшення кількості студентів із середнім і вищим за середній рівнем здоров'я та зменшенням студентів з низьким рівнем здоров'я. У контрольній групі ці зміни пов'язані переважно з поліпшенням показників студентів з низьким рівнем здоров'я. Показники здоров'я студентів із середнім і вищим за середній рівнями фізичного здоров'я не змінилися.

Головні зміни рівня фізичного здоров'я в експериментальній групі були пов'язані з поліпшенням показників силового індексу, що підвищився з низьких до середніх значень. Індекс Руф'є в межах нижчих за середні показників перейшов від нижньої межі до верхньої. Найбільш значимі зрушення відбулися в дихальному індексі та індексі Робінсона. Тут цифрові значення під впливом експериментальної програми змінилися від нижчого за середній до середнього рівня.

Порівняльний аналіз величини індексу рухової активності за добу (Фремінгемська методика), а також внесків кожного рівня дозволив отримати кількісне значення рівня добової рухової активності і якісну оцінку рухової активності за інтенсивністю докладених фізичних зусиль.

Індекси фізичної активності студентів складали в середньому у віковій групі 32-37 балів. Після впровадження експериментальної методики, побудованої на стимулюванні мотивації до систематичних занять фізичними вправами, в експериментальних групах індекс рухової активності помітно збільшився і у середньому складав 40,3 бала проти 35,8 бала на початку року. Його зростання відбулося в результаті збільшення на 60 хв. часу, що припадає на високий рівень рухової активності.

Таблиця 1

**Рівень фізичного здоров'я студентів до і після експерименту
(n = 58), %**

Група	Рівень фізичного здоров'я				
	низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
До експерименту					
Експериментальна (n=29)	24,4	34,4	27,5	13,7	0
Контрольна (n=29)	24,4	34,4	31,0	10,2	0
Після експерименту					
Експериментальна (n=29)	10,3	24,4	44,8	17,2	3,3
Контрольна (n=29)	24,2	34,6	31,1	10,1	0

У такий спосіб «ефект дії» при посиленні мотивації було зафіксовано також і в обсязі добової рухової активності. Карти добового хронометражу студенти заповнювали в той день тижня, коли вони за розкладом мали заняття фізичною культурою. Тому можна вважати, що підвищення «високого» рівня рухової активності відбувалося внаслідок додаткових занять, на які вказували студенти в анкетах. У результаті проведених досліджень було розроблено рекомендації зі збільшення обсягу рухової активності студентів із різним рівнем фізичного здоров'я.

Виявлена динаміка захворюваності студентів протягом року дозволила нам варіювати спрямованість профілактико-оздоровчих засобів фізичного виховання в різні місяці та семестри. Було відзначено поступове, від місяця до місяця збільшення числа днів, пропущених через хворобу, з вересня до грудня (від 175 до 405 людино-днів). Найбільш критичним місяцем у навчальному році був грудень. Тому час занять з листопада до січня було обрано з урахуванням піка захворюваності студентів.

Після проведеного експерименту ми повторно оцінили захворюваність студентів. Достовірні розбіжності між показниками захворюваності контрольної та експериментальної групи було виявлено після двох місяців занять (з грудня місяця). Вірогідність розбіжностей у порівнюваних групах визначали методом зіставлення довірчих інтервалів. Припущення про те, що проведення профілактико-оздоровчих занять напередодні сплесків гострих респіраторних захворювань дозволить знизити тривалість (тяжкість) і частоту захворювань, виправдалося. Підсумкова оцінка показників обстежених після експерименту свідчить про ефективність

розробленої програми занять.

У п'ятому розділі «Аналіз та обговорення отриманих результатів» охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження.

У процесі нашого дослідження одержано три групи результатів: що підтверджують (1 група); що доповнюють існуючі розробки (2 група) та абсолютно нові результати за проблемою дослідження (3 група).

Наші результати підтверджують висновки Є.А. Захаріної (2004), О.Ю. Фанигіної (2004) про низький рівень рухової активності студентів.

Результати наших досліджень підтверджують загальні закономірності, що покладені в основу фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, висвітлені у численних дослідженнях (Кудряшов В.Л., 1991; Магльований А.В., Мурза В.Б., 2000; Кузнецова О.Т., 2005; Пильненький В.В., 2005; Феофілактов В.В., 2005 та ін.).

Матеріали наших досліджень підтверджують висновки О.Т. Кузнецової (2005), Л.П. Долженко (2006) про погіршення стану здоров'я студентів.

Загальна структура захворюваності студентів перебуває на високому рівні та відповідає загальноукраїнській. Результати наших досліджень підтверджують думку інших авторів про те, що найважливішою умовою результативності фізичного виховання є ставлення до занять.

Ми доповнили наведену у працях Л.В. Хрипко (2003), Є.А. Захаріної (2005), Л.П. Долженко (2006) характеристику факторів, які знижують мотивацію студентів до занять (примусовий характер, неможливість вибору занять за інтересами, відсутність індивідуального підходу, відсутність елементів популярних видів рухової активності як засобу фізичного виховання).

Абсолютно новими результатами є розроблена концепція клубної форми організації фізичного виховання, в основу якої покладено максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів студентів, рівень їхнього фізичного стану, попередній досвід фізкультурно-оздоровчої практики та наявна матеріально-технічна база.

Запровадження клубної роботи з фізичного виховання в умовах нашого вищого навчального закладу дозволило нам підвищити інтерес студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Результати наших досліджень не претендують на вичерпне вивчення усіх аспектів вищевказаних проблем. Подальші дослідження будуть спрямовані на організацію фізкультурно-оздоровчих занять студентів різних спеціальностей, а також в умовах реалізації кредитно-модульної системи навчання студентів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури виявив такі невирішені проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах: суперечність між визнанням необхідності диференційованого навчання та технологічною нерозробленістю соціально-педагогічних умов його здійснення у ВНЗ; суперечність між соціальною потребою в різнорівневій освіті й недостатньою підготовкою викладацького складу кафедр фізичного виховання до роботи з різнорівневими групами.

Крім того, більшість досліджень з організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі не завершилися створенням технології організації оздоровчої роботи в навчальній установі.

Світова практика організації клубної форми фізичного виховання практично не відображена у вітчизняній літературі і найчастіше залишається поза увагою фахівців. Між тим закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах у процесі організації масової та спортивної роботи з населенням усе більше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів. Відкритим залишається питання організації клубної форми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Таким чином, можна констатувати наявність наукової проблеми, що полягає в недостатньому методологічному, і особливо технологічному, розробленні питань клубної організації фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.

2. На підставі вихідних соціологічних досліджень встановлено, що:

- переважна більшість студентів під фізичною культурою розуміють фізкультурні заняття у ВНЗ, а під терміном «спорт» - більш-менш систематичні заняття фізичними вправами зі спортивною або оздоровчою спрямованістю у вільний час як у рамках організованих, так і самостійних форм занять;
- бажання підвищити свою фізичну підготовленість висловлюють 87% студентів, а активність для досягнення мети проявляють лише близько 40% з них;
- усвідомлене та зацікавлене ставлення студентів до процесу фізичного виховання у ВНЗ підтверджується через їхнє розуміння конкретних його недоліків та пропозиції щодо вдосконалення;
- на підставі анкетування ми виявили найцікавіші для студентів види рухової активності. Враховуючи це, а також матеріально-технічні умови університету й наявний спортивний науково-педагогічний кадровий потенціал, ми запропонували клубну форму організації занять з фізичного виховання для студентів.

3. Обсяг рухової активності студентів у період навчальних занять становив 9,5-14,2% від часу доби, у період іспитів - 1,0%, а в період канікул - 35-39,2%. Порівняльний аналіз величини індексу рухової активності за добу, а також внесків кожного рівня дозволив отримати кількісне значення рівня добової рухової активності і якісну оцінку рухової активності за інтенсивністю

докладених фізичних зусиль. Індекси фізичної активності студентів I - IV курсів перебували в середньому у віковій групі в межах 32-37 балів. Виявлене зниження рухової активності середнього та високого рівня студентів старших курсів порівняно зі студентами молодших курсів пов'язане, очевидно, зі зміною структури спеціальних дисциплін і збільшенням унаслідок цього часу на підготовку до занять.

4. Кількість студентів, що належать до 1-ї групи здоров'я, скорочується на 8% вже протягом першого року навчання у ВНЗ. Значне погіршення здоров'я відбувається в періоди, що мають стресовий характер (під час переходу зі школи у вищий навчальний заклад, під час і після сесій). І якщо на початку основна ротація відбувається між 1-ю та 2-ю групами здоров'я (функціональні порушення), то до кінця навчання спостерігається хронізація захворювань із переходом з 2-ї до 3-ї групи здоров'я. У структурі захворювань, що викликають таке погіршення здоров'я, домінують хвороби органів дихання (46,5%). Далі йдуть хвороби нервової системи та органів чуття (17,2%), кістково-м'язової системи (12,4%) і захворювання шлунково-кишкового тракту (12,3%), інфекційні хвороби (7,2%), захворювання сечостатевої системи (3,6%).

5. Результати дослідження адаптаційних можливостей свідчать, що тільки 12,8% обстежених студентів мають задовільний тип адаптації. Основна частина обстежуваних (82,0%) перебуває у стані напруженої адаптації і має компенсаторний тип адаптації.

6. Клубна форма організації занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу вимагає наявності необхідних передумов, а саме: наявність необхідної матеріально-технічної бази, кадрового і медичного забезпечення, що є обов'язковими передумовами успішної організації та діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу.

7. Найефективнішими педагогічними умовами клубної форми організації занять є орієнтація на інтереси студентів; надання їм широких можливостей вибору видів рухової активності; орієнтація молоді на здоровий спосіб життя, що у свою чергу впливає на мотивацію до занять; орієнтація на активну роботу з фізичного виховання як керівників занять на громадських засадах.

8. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої нами форми організації занять з фізичного виховання студентів. Підвищився рівень їхнього фізичного здоров'я, покращилися показники фізичної підготовленості (приріст результатів рухових тестів в експериментальній групі склав зі швидкості та спритності 5-6% ($p < 0,001$), швидкісно-силових якостей - 10% ($p < 0,01$), силових - 12% ($p < 0,001$), витривалості - 15% ($p < 0,01$), і тільки в показниках гнучкості істотних зрушень не виявлено - 3% ($p > 0,05$)), збільшився обсяг рухової активності, знизилася захворюваність.

9. Подальші дослідження будуть спрямовані на організацію фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами різних спеціальностей, а також в умовах реалізації кредитно-модульної системи навчання студентів.

10. Аналогічні результати можуть бути отримані після впровадження запропонованої нами форми організації занять з фізичного виховання студентів в інших навчальних закладах, які мають відповідний кадровий склад і матеріально-технічну базу, що свідчить про доцільність подальшого вдосконалення організаційно-педагогічних основ фізичного виховання студентів у системі вищої освіти України.

СПИСОК ОПУБЛКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Куделко В.Е., Королінська С.В. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичною культурою у студентів НфаУ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 12. – С. 93-96. (Внесок автора полягає у розробці програми формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищого навчального закладу).
2. Королинская С.В. Основные направления совершенствования физического воспитания студентов вузов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 9. – С. 82-84.
3. Королинская С.В. Клубные формы организации занятий физическим воспитанием студентов вузов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр./ За ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2006. – № 8. – С. 53-56.
4. Королінська С.В. Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 7. – С. 60-63.
5. Королинская С.В. Особенности мотивационной сферы студентов вузов (на примере Национального фармацевтического университета) // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: II Междунар. электрон. науч. конф. – Харьков;Белгород;Красноярск, 2006. – С.118-122.
6. Филь С.Н., Аркуша А.А., Измайлова Н.И., Губка В.В., Шуляк К.А., Лобанева О.В., Королинская С.В. Технологии повышения показателей мастерства спортсменов и уровня здоровья студентов ВУЗов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 288. (Внесок автора полягає у дослідженні рівня

здоров'я студентів протягом експерименту та опрацюванні цифрового матеріалу).

7. Королинская С.В. Некоторые факторы формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой // Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий: Материалы междунар. науч.-метод. конф. – Иркутск, 2005. – С. 66-67.
8. Филь С.Н., Аркуша А.А., Измайлова Н.И., Губка В.В., Шуляк К.А., Лобанева О.В., Королинская С.В. Комплексная оценка подготовленности студентов // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Владимир, 2005. – С. 214-218 (Внесок автора полягає у проведенні анкетування та математичному обчислюванні його результатів).
9. Королинская С.В. Использование элементов йоги на занятиях физической культурой в ВУЗе // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Сб. ст. междунар. электрон. науч. конф. – Харьков, 2005. – С. 182-184.
10. Аркуша А.А., Филь С.Н., Губка В.В., Измайлова Н.И., Королинская С.В., Слюсаренко О.А. Выбор направленности занятий по дисциплине "Физическое воспитание" студентами высшего учебного заведения // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Сб. ст. междунар. электрон. науч. конф. – Харьков, 2005. – С. 9-14 (Внесок автора полягає у аналізі наукової літератури та обговоренні результатів власного дослідження стосовно здоров'я студентів).
11. Королинская С.В. Оценка уровня физической подготовленности студентов первого курса Национального фармацевтического университета // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. ст. электрон. науч. конф. – Харьков, 2005. – С. 80-82.
12. Аркуша А.А., Лобанева О.В., Губка В.В., Измайлова Н.И., Королинская С.В., Шуляк К.А., Слюсаренко О.А. Роль и место спортивных игр и единоборств в физическом воспитании студентов фармацевтического университета // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. ст. электрон. науч. конф. – Харьков, 2005. – С. 8-10 (внесок автора полягає у аналізі матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення університету).

АНОТАЦІЇ

Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2007.

Дисертація присвячена актуальній проблемі удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ, в основу якої покладена розробка концепції клубної форми організації занять. У роботі на підставі використання сучасних дослідницьких методів виявлено мотиваційні пріоритети молоді, особливості рухового режиму студентів, динаміку захворюваності, фізичного стану та підготовленості студентів у процесі занять різними видами рухової активності.

На підставі аналізу вперше системно визначено та виділені найбільш ефективні умови клубної форми організації занять. У результаті проведеного експерименту було обґрунтовано ефективність розробленої концепції організації фізичного виховання, в основу якої покладено максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів студентів, рівня їхнього фізичного стану, попереднього досвіду фізкультурно-оздоровчої практики та наявної матеріально-технічної бази.

Основні результати роботи впроваджено в практику навчального процесу Національного фармацевтичного університету, та розроблено практичні рекомендації для впровадження нових форм клубної роботи в системі вузівської підготовки для викладачів фізичного виховання, керівників спортивних клубів та студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, клубна форма, студенти, руховий режим, мотиваційні пріоритети, динаміка захворюваності, інтереси студентів.

Королинская С.В. Клубная форма организации физического воспитания в высших учебных заведениях. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2007.

Диссертация посвящена актуальной проблеме совершенствования организации физического воспитания студентов вузов, в основу которой положена разработка концепции клубной формы организации занятий.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что существует объективная необходимость в решении задач, касающихся вопросов комплексного учета мотивационных приоритетов, состояния и уровня здоровья, физической работоспособности и физической

подготовленности студентов. Без этого в значительной мере снижается эффективность физического воспитания в вузах в условиях вхождения Украины в систему единого европейского образования в направлении интеграции в Болонский процесс из-за возможности перевода учебной дисциплины «физическое воспитание» в разряд «дисциплина по выбору».

Исследование по теме диссертации было проведено в Национальном фармацевтическом университете со студентами I-IV курсов (всего 312 человек, из них 149 мужчин и 163 женщины). Проведенные исследования выявили значительные резервы для содержательного наполнения досуга студентов средствами двигательной активности. Так, получены данные, свидетельствующие о том, что в свободное время учащиеся заняты пассивными видами рекреации. Активные в двигательном отношении занятия, такие как занятия спортом, работа на садовом участке, в количественном отношении не набрали и 5%.

Проведенные социологические исследования позволили выявить ряд социально-психологических факторов, определяющих эффективность процесса физического воспитания. Выявлен недостаточный уровень «физкультурной образованности» студентов. Установлены цели, которые ставят студенты перед собой на занятиях, а также их неполная реализация, что является резервом для дальнейшего совершенствования организации физического воспитания студентов вуза и основанием для разработки более эффективной системы физического воспитания.

Результатами исследования состояния физического здоровья студентов явилось определение структуры имеющихся у них заболеваний, выявление наиболее неблагоприятных месяцев учебного года. Определены уровни физического здоровья занимающихся в процентном отношении по системе Г.Л. Апанасенко. Результаты исследования физической подготовленности и двигательной активности студентов свидетельствуют о низком уровне двигательной активности студентов всех курсов.

В работе изложено теоретическое обоснование концепции клубной формы организации физического воспитания, в основу которой положен максимальный учет физкультурно-оздоровительных и спортивных интересов студентов, уровень их физического состояния, предшествующий опыт физкультурно-оздоровительной практики и имеющаяся в наличии материально-техническая база.

На основании анализа практического опыта выделены наиболее эффективные условия клубной формы организации занятий: ориентация на интересы занимающихся студентов с предоставлением широких возможностей выбора видов двигательной активности; ориентация на соревновательную деятельность; ориентация на здоровый образ жизни; ориентация на добровольную работу в области физического воспитания.

Данные педагогического эксперимента, продолжительность которого составила 8 месяцев, свидетельствуют об эффективности предложенной нами

формы организации занятий физического воспитания молодежи. Занятия контрольной группы проводились по общепринятой методике. При разработке программ занятий экспериментальной группы учитывались: мотивационные приоритеты; интерес к определенным видам двигательной активности. Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности студентов контрольной группы до и после эксперимента свидетельствует, что положительные изменения произошли по всем тестам. В отличие от контрольной группы, изменения в двигательных тестах испытуемых экспериментальной группы отмечены значительно более высокие. После проведения эксперимента уровень физического здоровья студентов изменился как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако основные изменения в экспериментальной группе проявляются в увеличении количества студентов со средним и выше среднего уровнем и уменьшении количества представителей низкого уровня здоровья, тогда как в контрольной они связаны в основном с улучшением показателей по низкому уровню здоровья и неизменными показателями количества студентов в среднем и выше среднего уровня физического здоровья.

Внедрение клубной работы по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения позволило нам повысить интерес студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, клубная форма, студенты, двигательный режим, мотивационные приоритеты, динамика заболеваемости, интересы студентов.

Korolinska S.V. Club forms of physical education organization for students of high school. - Manuscript.

The thesis for a scientific degree of candidate of sciences on physical education and sport on specialty 24.00.02 - physical culture, physical education of different population groups. - Lviv state university of physical culture - Lviv, 2007.

The dissertation is devoted to an actual pedagogical problem - perfection of the organization of physical training of students of high school in which basis development of the concept of the club form of the organization of physical training is put. In the research, on the basis of use of modern research methods, motivational priorities of youth, feature of an impellent mode of pupils, dynamics of disease, a physical condition and readiness during employment of students by various kinds of impellent activity are revealed.

On the basis of the analysis for the first time it is system the most effective conditions of the club form of the organization of employment are allocated. As a result introduced experiment efficiency of the developed concept of the organization of physical training in which basis the maximal account of physical-improving and sports interests of students is put, level of their physical condition, previous

experience of physical-improving practice and an available material base has been proved.

The basic results of work are introduced in practice of educational process of higher educational institutions and on introduction of new forms of club work in system of high school preparation practical recommendations are developed for teachers of physical training, chairmen of sports clubs and students.

Keywords: physical education, club forms, high school students, active regime, motivation priorities, morbidity dynamics, interests of students.