

Ч 513.1

Л 17

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту


**ЛАЗОРЕНКО СЕРГІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ**

УДК: 796.011.- 057.875

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РЕГІОНУ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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



Дніпропетровськ – 2012

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка, Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Томенко Олександр Анатолійович,**  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С. Макаренка.

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
**КРУЦЕВИЧ Тетяна Юрївна,**  
Національний університет фізичного виховання і  
спорту України, завідувач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**МАРЧЕНКО Оксана Юрївна,**  
проректор з науково-педагогічної роботи  
ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет  
економіки і торгівлі».

Захист відбудеться 13 листопада 2012 р. о 12.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради К. 08.881.02 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано «11» жовтня 2012 р.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

Н.В. Москаленко

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. зазначається, що одним із завдань вітчизняної системи фізичного виховання є проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у навчальних закладах різних рівнів акредитації.

Керуючись статтею 43 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», Сумська обласна рада прийняла обласну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр., де серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури і спорту в регіоні відзначено проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у всіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів.

В обласному центрі 16 грудня 2009 року Сумською міською радою проголосована програма «Розвитку фізичної культури і спорту в м. Суми на 2010–2012 рр.», де зазначається, що в кожному навчальному закладі повинні викладатися спецкурси «Основи здоров'я», «Основи безпеки життєдіяльності», «Фізична культура і здоров'я», «Навколишній світ», метою яких є опрацювання з учнями тем здорового способу життя. Ці програми здебільшого впроваджені у школах. У вищих навчальних закладах (ВНЗ) робота фізкультурно-оздоровчого спрямування потребує пошуку шляхів оптимізації.

Протягом останніх років в умовах нестабільної політичної, економічної, соціально-гуманітарної ситуації у країні серед студентської молоді починають прогресувати шкідливі звички, захворювання, пов'язані з неактивним способом життя, розладами нервової та серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, органів зору та ін. Це вимагає негайного перегляду ставлення молоді і керівництва навчальних установ до фізкультурно-оздоровчої роботи та визнання пріоритетності здорового способу життя, оскільки фізична культура як складова загальнолюдської культури має на меті творити фізичну гармонію суспільства, запобігати розвитку захворювань, формувати гармонійно розвинену особистість.

Науковці постійно ведуть пошук шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів: упроваджуються новітні технології у навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (В.А. Клименко, 2004; С.М. Войтенко зі співавторами, 2006; Г.Д. Диян, Б.Н. Крайко, 2007; Т.Ю. Круцевич, 2008; О.Ю. Марченко, 2008); досліджується перспектива посилення ролі самостійних занять фізичною культурою і спортом (В.І. Філінков, 2007; О.К. Камасєва, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2008) та мотивація до рухової активності (Є.А. Захаріна, 2007; Л.М. Парфенюк, 2009; Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010). Запропоновано нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм (І.Б. Верблюдов, 2002; Л.І. Лубишева, 2003; Д.С. Воропаєв, 2007; Т.Ю. Круцевич зі співавторами, 2011).

Разом з тим невідповідність змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів регіональним особливостям розвитку сфери фізичної культури і спорту, кліматогеографічним та мовним

особливостям, вимогам сучасності і недостатня пропаганда здорового способу життя у засобах масової інформації регіону підтверджують актуальність теми дисертаційного дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи СумДПУ імені А.С. Макаренка Міністерства освіти і науки України на 2007–2011 рр. за темою «Оптимізація процесу навчання та виховання різних груп населення засобами фізичної культури», затвердженою відділом державної реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації (номер державної реєстрації 0107U002255). Роль автора у виконанні цієї теми полягала у розробці та експериментальній перевірці комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону.

Відповідно до мети визначено такі **завдання:**

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів.

2. Визначити рівень рухової активності, соматичного здоров'я, теоретичну підготовленість студентів з урахуванням особливостей розвитку сфери фізичної культури і спорту в регіоні на прикладі вищих навчальних закладів Сумської області.

3. Розробити комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

4. Перевірити ефективність розробленого комплексу заходів шляхом експерименту.

**Об'єкт дослідження** – фізкультурно-оздоровча діяльність студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону.

Для вирішення поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод незакінчених речень, метод визначення добової рухової активності, метод оцінки рівня соматичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком), контент-аналіз, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що у роботі з опорою на теоретичну базу, загальнонауковий та спеціальнонауковий рівні у структурі методологічного знання, на основі діяльнісного підходу в освіті, вперше:

– на підставі аналізу тенденцій та особливостей фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів розроблено комплекс заходів, спрямованих на її оптимізацію, який представлений теоретичною, практичною та контрольною складовими, передбачає врахування характерних ознак розвитку сфери фізичної культури і спорту у Сумській області, кліматогеографічних та мовних особливостей регіону,

містить використання інтерактивних методів для засвоєння теоретичних знань та інформаційну підтримку у засобах масової інформації;

- обґрунтовано та експериментально доведено ефективність розробленого комплексу заходів в умовах вищого навчального закладу, що відображено в оптимізації рівня рухової активності, покращенні соматичного здоров'я, зменшенні захворюваності студентів за рахунок підвищення інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності, збільшення обсягів самостійних занять фізичними вправами;

- визначено низьку якість інформаційного забезпечення проблем фізичної культури, спорту і здоров'я у друкованих засобах масової інформації Сумської області, що вказує на необхідність організації у регіоні єдиного інформаційного простору для сприяння оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів;

доповнено новими даними відомості:

- про теоретичну підготовленість студентів вищих навчальних закладів Сумського регіону у сфері фізичної культури і спорту;

- про особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту в Сумській області;

- про обсяги рухової активності студентів вищих навчальних закладів Сумського регіону;

- про стан соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів Сумського регіону.

**Практична значущість одержаних результатів** дослідження полягає у: впровадженні розробленого комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у практику роботи з фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка; розширенні змісту викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності «Фізичне виховання» Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Результати проведених досліджень було використано: під час формування програми «Розвиток фізичної культури і спорту в місті Суми на 2010–2012 рр.» (рішення Сумської міської ради № 3267 від 16 грудня 2009 року), де враховані рекомендації щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді вищих навчальних закладів міста Суми; для вдосконалення системи проведення змагань з легкої атлетики, лижних гонок і вільної боротьби на чемпіонатах міста серед юнаків і дівчат, які навчаються у вищих обласного центру.

На основі одержаних результатів дослідження опубліковано навчально-методичний посібник «Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону» для фахівців сфери фізичної культури і спорту, викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів, тренерів-викладачів з метою оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів.

**Особистий внесок здобувача** полягає у проведенні теоретичних, емпіричних та експериментальних досліджень, розробці комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих

навчальних закладів і перевірці його ефективності шляхом експерименту, обробці, узагальненні та впровадженні одержаних результатів у практику. У наукових працях, опублікованих у співавторстві, дисертантові належить здійснення контент-аналізу ЗМІ Сумської області, організація і проведення експериментальних досліджень, статистична обробка даних та аналіз одержаних результатів.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася через публікації і виступи на міжнародних та всеукраїнських конференціях: «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов» (Минск, 2009); III Міжнародній науковій конференції молодих учених «Молодь та олімпізм» (Київ, 2010); X, XI Всеукраїнських науково-практичних конференціях молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2010, 2011); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення» (Чернігів, 2011); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи» (Дніпропетровськ, 2011).

**Публікації.** За результатами роботи опубліковано 10 друкованих праць. Основні наукові результати дисертації висвітлено у 7 статтях у фахових наукових виданнях України (4 одноосібні та 3 у співавторстві). Опубліковано 2 роботи апробаційного характеру та навчально-методичний посібник, який додатково відображає наукові результати дисертації.

**Структура дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та дев'яти додатків. Список використаної літератури містить 250 літературних джерел, з яких 33 – публікації іноземних авторів. Обсяг дисертації становить 182 сторінки основного тексту. Робота проілюстрована 49 таблицями і 23 рисунками.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У вступі обґрунтовано актуальність і доцільність дисертаційного дослідження, визначено мету, об'єкт, предмет, сформульовано завдання, охарактеризовано методи наукових досліджень, розкрито наукову новизну, викладено відомості про практичну значущість одержаних експериментальних досліджень, особистий внесок здобувача, апробацію та впровадження результатів проведеної роботи.

У першому розділі «Шляхи оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах сучасності» здійснено аналіз науково-методичної літератури, який засвідчує недооцінку оздоровчої, виховної, розвиваючої, соціальної та економічної значущості фізичної культури і масового спорту як з боку керівництва вищих навчальних закладів, так і з боку самих студентів, що є першопричиною гальмування розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах нашої країни.

Аналіз науково-методичної літератури продемонстрував таке: дослідження фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів і школярів в умовах окремого регіону проводили російські (С.В. Барабашов, 2000; Л.Н. Акулова, 2005; С.В. Радаєва, 2008) та білоруські науковці (Є.С. Ахременко, 2008; В.К. Пельменев, М.Ю. Кочетков, 2009). В Україні роботи, де б розкривався зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з урахуванням регіональних особливостей, відсутні, що підтвердило актуальність і доцільність наших наукових досліджень.

Студенти, фізкультурно-оздоровча діяльність яких зводиться лише до занять фізичним вихованням в університеті, мають низькі показники індивідуального здоров'я та рухової активності, що робить організм майбутніх фахівців уразливим до різних захворювань і призводить до пропусків великої кількості академічних занять, впливаючи на якість отриманих студентами знань.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури свідчить про необхідність більш детально використовувати можливості фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності в конкретних умовах регіону для вирішення завдань зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано й обгрунтовано систему взаємодоповняльних методів дослідження, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням.

Серед використаних нами методів дослідження контент-аналіз друкованих засобів масової інформації (ЗМІ) був обраний для перевірки ступеня висвітлення питань фізкультурно-оздоровчого спрямування у найпопулярніших періодичних виданнях Сумської області.

Метод незакінчених речень було використано з метою опосередкованого визначення особливостей теоретичної підготовленості студентів перших – четвертих курсів стосовно сфери фізичної культури, спорту та здорового способу життя.

Для визначення добової рухової активності студентів вищих навчальних закладів досліджуваного регіону було застосовано Фремінгемський метод.

Метод оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком дав змогу визначити рівень фізичного здоров'я юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах.

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечило кількісний та якісний аналіз показників.

Дослідження розпочалося у 2007 році і складалося з кількох етапів.

**Перший етап** (2007 – серпень 2008 рр.) був присвячений аналізу ступеня розробленості проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів шляхом вивчення літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, визначенню ступеня висвітленості проблем фізичної культури і здоров'я у місцевих засобах масової інформації, було окреслено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження.

На другому етапі роботи (вересень 2008 – вересень 2009 рр.) було визначено уявлення студентів про основні поняття сфери фізичної культури і

спорту, рівень рухової активності, соматичного здоров'я та узагальнено дані про особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту у Сумській області.

На **третьому етапі** (жовтень 2009 – серпень 2010 рр.) на основі даних констатувального експерименту був розроблений комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з урахуванням умов регіону.

На **четвертому етапі** (вересень 2010 – травень 2011 рр.) проводилася перевірка ефективності розробленого комплексу заходів шляхом формувального експерименту, аналіз та узагальнення теоретичних й експериментальних досліджень, обробка матеріалів, інтерпретація та впровадження результатів у практику, оформлення дисертаційної роботи та обговорення її на кафедрі. У педагогічному експерименті взяли участь студенти II курсу фізико-математичного та природничого факультетів Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у кількості 139 осіб (експериментальна та контрольна групи юнаків – по 27 осіб кожна, експериментальна група дівчат – 45 осіб, контрольна група дівчат – 40 осіб).

У третьому розділі **«Рухова активність, соматичне здоров'я та теоретична підготовленість студентів з урахуванням особливостей розвитку сфери фізичної культури і спорту в регіоні»** подано результати констатувального експерименту. Аналіз документальних матеріалів дав змогу стверджувати, що розвиток сфери фізичної культури і спорту Сумського регіону детермінований економіко-географічним положенням, кліматичними умовами та фізкультурно-спортивною інфраструктурою. Її особливостями є: поширення в області пріоритетних видів спорту – легкої атлетики, вільної боротьби, хокею на траві, стрільби з лука, біатлону та лижних гонок; багаті спортивні традиції та визначні перемоги сумчан на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи; негативна динаміка фінансування спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів; наявність сучасних спортивних споруд, які не повною мірою використані на практиці; низький рівень висвітлення питань фізичної культури, спорту та здоров'я у місцевих засобах масової інформації.

Проведений нами констатувальний експеримент стосувався дослідження рівнів рухової активності і соматичного здоров'я та перевірки теоретичної підготовленості юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах регіону.

Показники добової рухової активності юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах Сумського регіону, на малому, середньому та базовому рівнях статистично вірогідно не відрізняються. Різниця коливається в межах 0,35% протягом доби. Кількість часу, який витрачають дівчата на сидячому рівні, на 0,9% протягом доби більша за юнаків. А на високому рівні, навпаки, студенти на 0,9% більше, бо активніше за студенток займаються спеціально організованими фізичними вправами (табл. 1).

Рівень рухової активності студентів окремих вищих навчальних закладів досліджуваного регіону можна підвищити за рахунок зменшення часу



на сон та відпочинок лежачи, витративши його на фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльності.

Таблиця 1

**Зведені показники рухової активності студентів окремих ВНЗ Сумського регіону**

Стать	БР		МР		СІР		СР		ВР		ІРА
	год	бали $x \pm \sigma$	год	бали $x \pm \sigma$	год	бали $x \pm \sigma$	год	бали $x \pm \sigma$	год	бали $x \pm \sigma$	
Юнаки	8,58	8,96 $\pm$ 0,87	8,54	13,36 $\pm$ 1,57	3,51	4,23 $\pm$ 0,67	0,45	1,81 $\pm$ 1,22	0,52	4,54 $\pm$ 3,33	32,90 $\pm$ 2,62
Дівчата	9,00	9,01 $\pm$ 0,82	8,56	13,41 $\pm$ 1,37	4,04	4,47 $\pm$ 0,67	0,40	1,61 $\pm$ 0,89	0,39	3,23 $\pm$ 2,76	31,76 $\pm$ 2,46

Примітки: рівні рухової активності – БР – базовий рівень, МР – малий рівень, СІР – сидячий рівень, СР – середній рівень, ВР – високий рівень, ІРА – індекс рухової активності.

Рівень здоров'я студентів вищих навчальних закладів досліджуваного регіону визначався за допомогою методу оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка. Результати дослідження свідчать про те, що фізичне здоров'я студентства знаходиться на незадовільному рівні. Низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я мають загалом 226 (95%) студентів і 668 (99%) студенток. Лише 12 (5%) студентів та 7 (1%) студенток мають середній рівень фізичного здоров'я (рис. 1).

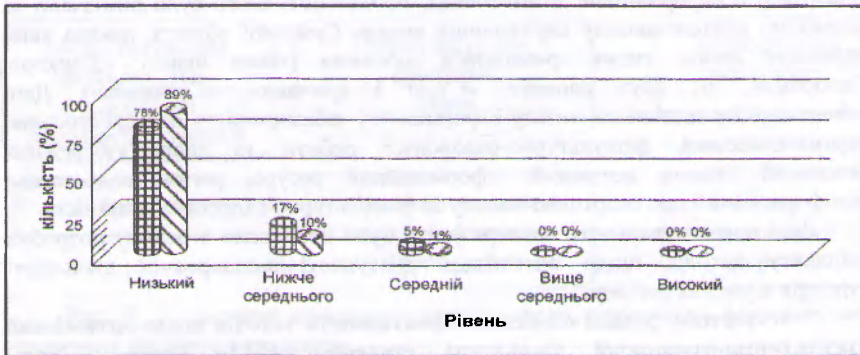


Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я студентів та студенток вищих навчальних закладів регіону

▨ - студенти, ▤ - студентки.

Для опосередкованого визначення теоретичної підготовленості студентів стосовно сфери фізичної культури і спорту було застосовано метод незакінчених речень. У результаті опитування юнаків і дівчат I–IV курсів вищих навчальних закладів Сумського регіону було виявлено, що структура уявлень студентів про

терміни, пов'язані з фізичною культурою має, досить широкий спектр. У 14–15% опитаних фізична культура асоціюється з навчальним предметом.

Показник визначень фізичної вправи як форми організації рухів у студентів усіх курсів зростає з 24,4% на першому до 27,1% на четвертому. Половина респондентів вважає, що тренування – це вид діяльності (40,4% першокурсників, 46,3% другокурсників, 48,9% третьокурсників і 46,6% опитаних студентів четвертих курсів). Високим є відсоток студентів, які не мали чіткого уявлення про основні поняття з теорії фізичного виховання (10–30%). Кількість студентів, які вважають, що «здоров'я» – це «стан організму», зростає з першого курсу 29,8% до 36,2% – на четвертому курсі. «Здоровий спосіб життя» асоціюється у студентів I курсу найчастіше з відсутністю шкідливих звичок (42,2%) та збалансованим режимом дня (17,8%), у другокурсників, крім відсутності шкідливих звичок (30,3%), провідного значення набувають «заняття фізичною культурою і спортом» (20%). Студенти третього курсу продемонстрували більш правильні уявлення про способи запобігання захворюванням: найбільше з них (25,9%) указали на «заняття фізичною культурою і спортом» та «ведення здорового способу життя» (11,5%).

Рухова активність у більшості студентства асоціюється з фізичною культурою і спортом. Таку відповідь дали 22,9% опитаних першого курсу, 27,4% – другого, 23,6% – третього та 21,4% – четвертого курсів.

Звертає на себе увагу високий відсоток респондентів, які мали труднощі з наданням відповідей на питання теоретичного, методичного та аксіологічного спрямувань, продемонструвавши, таким чином, недостатню обізнаність зі сферою фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

Важливим елементом оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є її інформаційне забезпечення, особливості якого було визначено за допомогою контент-аналізу періодичних видань Сумської області, наклад яких перевищує десять тисяч примірників щотижня («Ваш шанс», «Данкор», «Панорама», «В двох словах», «Суми і сумчани», «Сумщина»). Дані контент-аналізу засвідчили низьку інформаційну забезпеченість області стосовно спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої роботи та здоров'язбережних технологій. Маючи потужний інформаційний ресурс, регіон недостатньо проінформований про спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Дані констатувального експерименту було покладено в основу розробки комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону.

У четвертому розділі «Зміст та ефективність заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ» розкрито суть, визначено мету та завдання комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, перевірено його ефективність шляхом педагогічного експерименту.

Ураховуючи результати констатувального експерименту, для оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів Сумського регіону запропоновано комплекс, заходи якого впроваджувалися у навчальний та позанавчальний час. Комплекс містив «Теоретичну», «Практичну» та «Контрольну» складові (рис. 2).

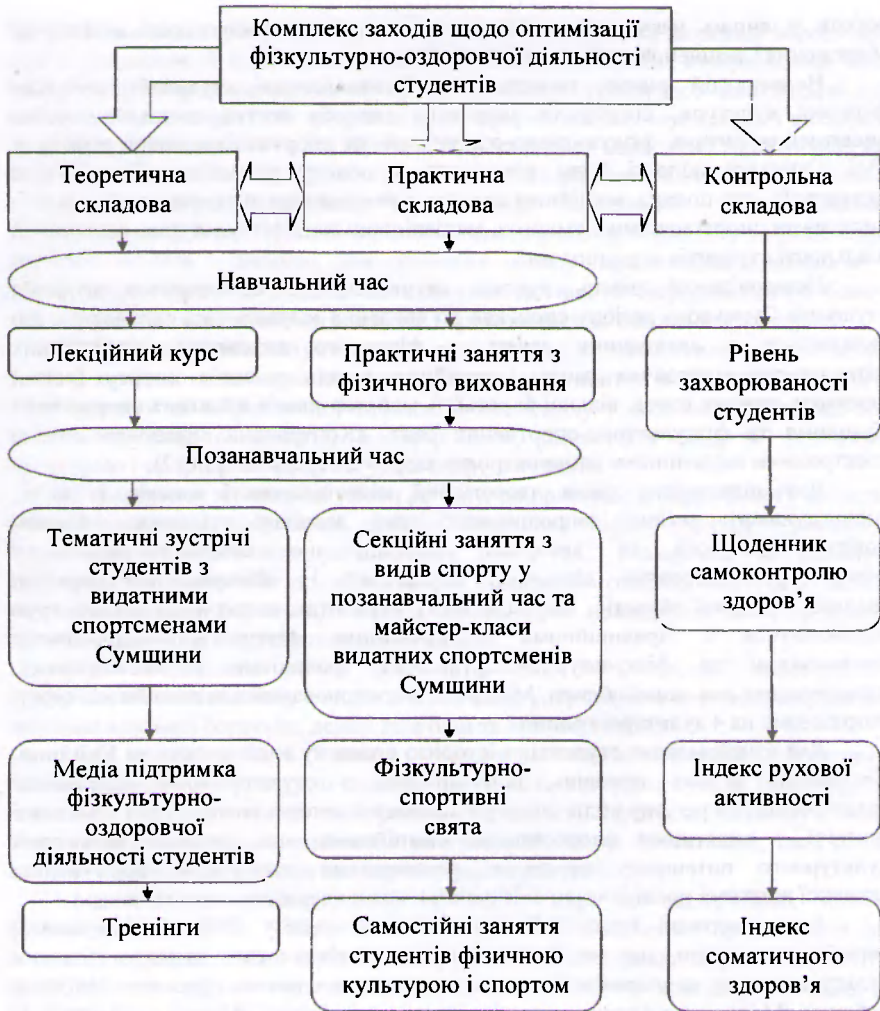


Рис. 2. Блок-схема комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів

Метою розробленого комплексу є оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів з урахуванням регіональних особливостей.

Серед завдань комплексу відзначено: засвоєння студентською молоддю системи цінностей здорового способу життя, поглиблення теоретичних знань, підвищення рівня рухової активності, формування стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, оптимізація секційної

роботи у вищих навчальних закладах, підвищення зацікавленості молоді до збереження і зміцнення особистого здоров'я.

Недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів стосовно фізичної культури, спорту та здорового способу життя, низький ступінь висвітлення питань фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ЗМІ Сумської області було покладено в основу розробки «Теоретичної складової», яка подана лекційним курсом, тематичними зустрічами студентів з видатними спортсменами Сумщини, медіапідтримкою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів і тренінгами.

Незадовільний рівень рухової активності та соматичного здоров'я студентів Сумського регіону спонукав до введення «Практичної складової», що складається з практичних занять з фізичного виховання, самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, секційних занять з видів спорту (легкої атлетики, лижних гонок, вільної боротьби), майстер-класів видатних спортсменів Сумщини та фізкультурно-спортивних свят. «Контрольна складова» подана електронним щоденником самоконтролю здоров'я студентів (рис. 2).

Для підвищення рівня теоретичної підготовленості юнаків і дівчат досліджуваного регіону запропоновано таку лекційну тематику: «Форми, новітні технології та авторські системи, що використовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів» і «Фізкультурно-спортивні традиції Сумської області», яка дала змогу студентам експериментальних груп ознайомитися з традиційними і сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та фізкультурно-спортивними традиціями і досягненнями, характерними для нашої області. Матеріал, запропонований для лекційного курсу, розраховано на 4 аудиторні години.

Для ознайомлення студентів з історією розвитку видів спорту на Сумщині, збереження зв'язку поколінь, популяризації у студентському середовищі традиційних для регіону видів спорту у комплексі заходів використано тематичні зустрічі з видатними спортсменами-олімпійцями, що сприяло активізації культурного потенціалу студентів, розширенню світогляду, формуванню активної життєвої позиції через спілкування з легендарними постатями.

Дані, одержані після здійснення контент-аналізу ЗМІ досліджуваного регіону, засвідчили, що не повною мірою висвітлюються питання фізичної культури, спорту та здоров'я. Тому для розкриття цих питань було започатковано рубрику «Молоді про фізичну культуру і здоров'я» у газеті «Суми і сумчани», яка розповсюджувалась серед студентів експериментальних груп безкоштовно. Таким чином, через ЗМІ ми посилили їх поінформованість про позитивний соціальний ефект масової фізичної культури, її оздоровче та загартовувальне значення, розкрили соціокультурне значення фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке складається з аксіологічних, культурних, гуманістичних та соціальних чинників.

Низька теоретична підготовленість студентів ВНЗ Сумського регіону спонукала нас до включення у «Теоретичну складову» тренінгів – як навчальної форми, яка з'явилася досить недавно, але стала широко поширеною у сучасній освітянській системі. Тренінги використовувалися для одержання студентами

теоретичних знань про фізкультурно-оздоровчу діяльність та зворотної інформації про їх засвоєння. З цією метою в експериментальних групах створювалося таке інформаційне середовище, у якому юнаки і дівчата не тільки здобували знання, а й навчалися застосовувати їх на практиці. У інформаційному середовищі і викладач і студенти працювали як єдина команда, така співпраця мала чітке спрямування на набуття знань, умінь і навичок. Під час тренінгових занять використовувалися інтерактивні методи навчання: для надання інформації – повідомлення, міні-лекції, для висловлювання особистих думок учасників тренінгу та виявлення логічних зв'язків – дискусії, для активного обміну інформаційним досвідом – обговорення. Тренінги входили як складова частина до інформаційного блоку підготовчої частини секційного заняття і проводилися за типовою структурою.

Результати констатувального експерименту засвідчили недостатню рухову активність та низький рівень здоров'я студентів ВНЗ досліджуваного регіону, тому до «Практичної складової» комплексу у позанавчальний час ми включили секційні заняття, майстер-класи, самостійні заняття фізичною культурою і спортом та фізкультурно-спортивні свята.

Ураховуючи кліматичні умови регіону, пріоритетність видів спорту області, видатні спортивні досягнення атлетів, спортивну інфраструктуру Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка та бажання студентів, ми включили до «Практичної складової» секційні заняття з легкої атлетики, вільної боротьби, лижних гонок. Для проведення майстер-класів запрошували видатних спортсменів Сумщини.

Щоб перевірити рівень результатів спортивно-технічної майстерності студентів, які займаються у секціях з видів спорту, проводили внутрішньовузівські змагання з вільної боротьби, легкої атлетики та лижних гонок.

Для самостійних занять студентів запропоновано програму індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, яка урахувала особливості кожного студента у тісній співпраці з викладачем. Програма індивідуальних занять виконувалася кожного дня – як з ранку (ранкова гімнастика), так і після академічних занять, а також під час активного дозвілля.

Індивідуальна оцінка стану організму під час самостійних занять фізичною культурою і спортом та в періоди відновлення проводилася за допомогою розробленого варіанта щоденника самоконтролю здоров'я студентів (ЕЩСЗС) як головного елемента «Контрольної складової» комплексу заходів. У ЕЩСЗС було подано детальний алгоритм заповнення електронних карток з антропометричними, фізіометричними і психоемоційними даними.

Для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів був проведений формувальний експеримент, який проводився на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Фізичне виховання студентів експериментальних груп здійснювалося відповідно до розробленого нами комплексу, заходи якого впроваджувалися у навчальний і позанавчальний час. Відмінностями у фізичному вихованні студентів експериментальних груп були:

– втілення комплексу, заходи якого спрямовані на формування свідомого ставлення до занять фізичною культурою і спортом шляхом застосування

сучасних підходів до формування теоретичних знань студентів: оновлений лекційний курс, який містить розділ «Фізкультурно-спортивні традиції Сумської області», тематичні зустрічі студентів з видатними спортсменами, постійна медіапідтримка у газеті «Суми і сумчани» і тренінги у процесі секційних занять;

– включення у позанавчальний час секційних занять з видів спорту, які є пріоритетними для регіону;

– удосконалення змісту секційних занять з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного стану студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах Сумської області;

– організація самостійних занять фізичною культурою студентів за розробленими індивідуальними програмами;

– удосконалення системи самоконтролю із застосуванням електронного щоденника.

Студенти контрольних груп навчалися відповідно до вимог робочої програми, розробленої кафедрою фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Опанування теоретичного матеріалу відбувалося за допомогою традиційних форм і методів навчання. У позанавчальний час студенти відвідували секційні заняття з гімнастики, футболу, баскетболу, волейболу, легкої атлетики та туризму. Контроль фізичної підготовленості здійснювався згідно з нормативами навчальної програми.

Після реалізації основних заходів, передбачених комплексом щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, необхідно відзначити статистично вірогідні зміни ( $p < 0,001$ ) рівня соматичного здоров'я студентів (30,9%) та студенток експериментальних груп (30,5%), у контрольних групах достовірних відмінностей не виявлено (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика рівня соматичного здоров'я студентів контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту**

Група	Етапи експерименту				Різниця (%)	t-критерій Стьюдента	p
	Вересень		Травень				
	ІСЗ	РСЗ	ІСЗ	РСЗ			
статистичні показники							
ЕЮ (n=27)	3,59±0,1	нижче середнього	4,7±0,13	нижче середнього	30,9	7,69	<0,001
КЮ (n=27)	3,48±0,1	низький	3,52±0,1	нижче середнього	1,15	0,33	>0,05
ЕД (n=45)	3,71±0,28	нижче середнього	4,84±0,24	нижче середнього	30,5	4,21	<0,001
КД (n=40)	4,5±0,1	нижче середнього	4,63±0,24	нижче середнього	2,9	1,7	>0,05

Примітки: ІСЗ – індекс соматичного здоров'я, РСЗ – рівень соматичного здоров'я, ЕЮ – експериментальна група юнаків, КЮ – контрольна група юнаків, ЕД – експериментальна група дівчат, КД – контрольна група дівчат.

Після впровадження у практику комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування доцільно відзначити статистично вірогідне підвищення ( $p < 0,001$ ) індексу рухової активності (у студентів експериментальних груп на 15,58%, у студенток – на 10,44%) за рахунок збільшення обсягів рухової активності на середньому і високому рівнях. У контрольних групах таких достовірних відмінностей не виявлено (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники індексу рухової активності студентів і студенток на початку та в кінці експерименту**

Групи	Вересень 2010		Травень 2011		Різниця (%)	t-критерій Стьюдента	P
	ІРА		ІРА				
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$			
<b>Студенти (n=54)</b>							
ЕЮ (n=27)	30,61	1,05	35,38	1,06	15,58	18,76	< 0,001
КЮ (n=27)	30,54	1,12	30,66	1,04	0,39	1,33	> 0,05
<b>Студентки (n=85)</b>							
ЕД (n=45)	30,63	0,61	33,83	1,09	10,44	16,71	< 0,001
КД (n=40)	30,34	0,88	30,58	0,53	0,79	1,98	> 0,05

*Примітки: ІРА – індекс рухової активності, ЕЮ – експериментальна група юнаків, КЮ – контрольна група юнаків, ЕД – експериментальна група дівчат, КД – контрольна група дівчат.*

Для вивчення динаміки захворюваності студентів контрольної та експериментальної груп був використаний контент-аналіз журналів обліку роботи академічних груп, особових медичних карток, довідок про звільнення студентів від занять з фізичного виховання. У результаті реалізації комплексу заходів потрібно відзначити вірогідне зменшення ( $p < 0,001$ ) показників захворюваності студентів експериментальних груп у кінці 2010–2011 навчального року. Різниця у юнаків становила 35,89%, у дівчат – 36,57%. У контрольній групі достовірних відмінностей не виявлено (табл. 4).

Таблиця 4

**Кількість днів, пропущених одним студентом експериментальної і контрольної груп через захворювання, протягом навчального року**

Група	Кількість пропущених днів 1 студентом		Різниця		Достовірність (p)
	I півріччя	II півріччя	днів	(%)	
					ЕЮ (n=27)
КЮ (n=27)	10,56	10	0,56	5,28	>0,05
ЕД (n=45)	11,08	7,03	4,05	36,57	<0,001
КД (n=40)	10,7	10,38	0,33	3,04	>0,05

*Примітки: ЕЮ – експериментальна група юнаків, КЮ – контрольна група юнаків, ЕД – експериментальна група дівчат, КД – контрольна група дівчат.*

На основі одержаної інформації під час педагогічного експерименту було надруковано навчально-методичний посібник «Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону», розрахований на фахівців сфери фізичної культури і спорту, студентів вищих навчальних закладів, викладачів фізичного виховання та ін.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» підбито підсумки дослідження, отримано три групи даних, які підтверджують результати інших авторів, розвивають і доповнюють теоретичні положення та є абсолютно новими.

Аналіз результатів дисертаційного дослідження підтвердив точку зору щодо необхідності оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищій школі (Ю.М. Ніколаєв, 1998; Ю.М. Шкрєбтій, 2005; Л.П. Пилипей, 2006), думки авторів стосовно формування здорового способу життя через фізичне виховання (Л.І. Лубишева, 2003; В.А. Бароненко, 2004; О.М. Конопльова, 2007; Р.І. Купчинова, 2009; Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010) та ін. Наші дослідження підтвердили дані про те, що традиційна система фізичного виховання студентів стає дедалі менш ефективною у питанні зміцнення здоров'я молодого покоління (В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, 2003; Л.І. Лубишева, 2003; Л.С. Дворкін, К.Д. Череміт, О.Ю. Давидов, 2008; Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010).

У роботі доповнено: теоретичні положення про особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту Сумського регіону (А.І. Кудренко, Г.Ю. Сапожников, 1992); відомості щодо розвитку студентського спорту Сумського регіону (М.Л. Осташевський, 2010); дані про ефективність використання інтерактивних методів навчання під час занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах (Ю.В. Шуйська, 2008; Т.В. Сичова, 2012); про обсяги рухової активності студентів ВНЗ (Ю.В. Бушуєва, 2007; Ю.С. Антіпов, А.Ю. Антіпов, Г.В. Лісчишин, 2008).

На підставі аналізу тенденцій та особливостей фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів уперше розроблено комплекс заходів щодо її оптимізації, який передбачає врахування характерних ознак розвитку сфери фізичної культури і спорту Сумської області, кліматогеографічних та мовних особливостей північного регіону на основі використання інтерактивних методів й інформаційної підтримки, експериментально обґрунтовано ефективність розробленого комплексу заходів в умовах начального процесу і у позанавчальний час.

Уперше визначено ступінь висвітлення проблем фізичної культури, спорту і здоров'я у друкованих засобах масової інформації Сумської області.

## **ВИСНОВКИ**

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що програма курсу «Фізичне виховання» не повно мірою вирішує завдання оздоровлення студентської молоді і потребує урізноманітнення засобів фізичного виховання з обов'язковим урахуванням регіональних особливостей розвитку сфери фізичної



культури і спорту, уведення секційних занять з видів спорту, які відповідають інтересам студентів, застосування інноваційних методів засвоєння теоретичних знань та формування основ самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Розвиток сфери фізичної культури і спорту в Сумській області детермінований економіко-географічним положенням, кліматичними умовами та фізкультурно-спортивною інфраструктурою. Її особливостями є:

- переважне поширення пріоритетних у регіоні видів спорту (легкої атлетики, вільної боротьби, хокею на траві, стрільби з лука, біатлону та лижних гонок);

- багаті спортивні традиції та визначні перемоги сумчан на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи;

- негативна динаміка фінансування спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів;

- наявність сучасних спортивних споруд, які не повною мірою використані на практиці; низький рівень висвітлення питань фізичної культури, спорту та здоров'я у місцевих засобах масової інформації.

3. Показники добової рухової активності студентів і студенток вищих навчальних закладів Сумського регіону є нижчими за норму. Юнаки і дівчата на малому, середньому та базовому рівнях за добу витрачають однакову кількість часу. Обсяги часу, витраченого дівчатами протягом доби на сидячому рівні, на 0,9% більші за юнаків. На високому рівні, навпаки, студенти на 0,9% витрачають більше часу за рахунок залучення до спеціально організованих занять фізичною культурою і спортом у секціях на базі вищих навчальних закладів та за місцем проживання.

4. Дослідження рівня соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів Сумського регіону свідчить про те, що низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я мають загалом 226 (95%) студентів і 668 (99%) студенток. Лише 5% студентів і 1% студенток мають середній рівень фізичного здоров'я, що обґрунтовує необхідність пошуку шляхів оптимізації їх фізкультурно-оздоровчої діяльності.

5. Результати констатувального експерименту вказують на низький рівень теоретичної підготовленості студентів досліджуваного регіону з питань фізичної культури і спорту (в окремих випадках понад 30% респондентів зазнавали труднощів з наданням відповідей теоретичного, методичного та аксіологічного спрямування).

6. Невідповідність змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів регіональним особливостям розвитку фізичної культури і спорту, мовним і кліматогеографічним особливостям регіону та вимогам сучасності спонукали до розробки комплексу заходів, спрямованих на оптимізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності студентства, який передбачає врахування характерних ознак розвитку сфери фізичної культури і спорту в Сумській області, містить теоретичну, практичну та контрольну складові.

Особливостями розробленого комплексу є: використання інтерактивних методів навчання (тренінгів) для отримання студентами теоретичних знань

про фізкультурно-оздоровчу діяльність та зворотної інформації про їх засвоєння; медіапідтримка фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів через запровадження спеціальної рубрики у регіональній газеті «Суми і сумчани»; розробка і застосування щоденника самоконтролю здоров'я студентів, як головного елемента контрольної складової комплексу заходів.

7. У результаті експериментальної перевірки розробленого комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону встановлено статистично-вірогідне підвищення індексу рухової активності контингенту експериментальних груп ( $p < 0,001$ ). В експериментальній групі юнаків індекс покращився на 15,58%, а у дівчат – на 10,44% за рахунок збільшення обсягів рухової активності на середньому і високому рівнях. Підвищення індексу рухової активності сприяло появі достовірних відмінностей у експериментальних групах студентів ( $p < 0,001$ ) за рівнем соматичного здоров'я (у юнаків за період експерименту підвищення становило 30,9%, а у дівчат – 30,5%). Покращення соматичного здоров'я вплинуло на підвищення адаптаційного потенціалу організму студентів, що спричинило статистично-вірогідне ( $p < 0,001$ ) зменшення пропусків навчальних днів юнаками і дівчатами експериментальних груп через захворювання. У контрольних групах юнаків та дівчат статистично вірогідних зрушень за вказаними вище показниками не відзначено.

8. Перспективи подальших досліджень за проблематикою дисертаційної роботи полягають у розробці, теоретичному та експериментальному обґрунтуванні шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з урахуванням особливостей інших регіонів України.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації  
Статті у фахових виданнях*

1. Лазоренко С.А. Рівень висвітлення питань фізкультурно-оздоровчої спрямованості у друкованих засобах масової інформації Сумської області / С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2009. – № 4. – С. 214–218.

2. Томенко О.А. Інформаційне забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності населення в умовах регіону / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 103–106. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні контент-аналізу ЗМІ Сумської області та обробці результатів дослідження.*

3. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 57–60. *Особистий внесок здобувача полягає у безпосередньому проведенні дослідження, визначенні рівнів соматичного здоров'я і рухової активності студентів ВНЗ.*

4. Томенко О.А. Особливості світогляду у сфері фізичної культури і здоров'я студентів вищих навчальних закладів Сумської області / О.А. Томенко,

С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні опитування, узагальненні результатів дослідження.*

5. Лазоренко С.А. Зміни рухової активності студентів під впливом спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих заходів / С.А. Лазоренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Т. II. – С. 214–218.

6. Лазоренко С.А. Зміни показників соматичного здоров'я студентів під впливом комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності [Електронний ресурс] / С.А. Лазоренко // Спортивна наука України: наук. вісн. Львів. держ. ун-ту фіз. культури. – Львів : ЛДУФК, 2011. – № 5. – С. 84–93. – Режим доступу до журн. :

<http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.

7. Лазоренко С.А. Динаміка показників захворюваності студентів під впливом реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності / С.А. Лазоренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 24–27.

#### *Опубліковані роботи апробаційного характеру*

8. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності студентів вищих навчальних закладів Сумської області / С.А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2010. – С. 36–39.

9. Лазоренко С.А. Динаміка рухової активності студентів під впливом комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування / С.А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2011. – С. 89–95.

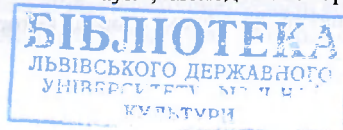
#### *Опубліковані роботи, які додатково відображають наукові результати дисертації*

10. Лазоренко С.А. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / С.А. Лазоренко. – Суми : Видавництво СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2011. – 128 с.

### АНОТАЦІЇ

**Лазоренко С.А. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Дніпропетровськ, 2012.



У дисертаційному дослідженні викладено результати теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів Сумського регіону з урахуванням місцевих особливостей розвитку сфери фізичної культури і спорту.

На підставі результатів констатувального експерименту запропоновано комплекс, головні заходи якого впроваджувалися у навчальний та позанавчальний час. Комплекс містить три складові: «Теоретичну», «Практичну» та «Контрольну».

«Теоретична складова» включає лекційний курс, тематичні зустрічі студентів з видатними спортсменами Сумщини, медіапідтримку фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів і тренінги. «Практичну складову» подано заняттями з фізичного виховання, самостійними заняттями студентів спортом, секційними заняттями з видів спорту (легкої атлетики, вільної боротьби, лижних гонок), майстер-класами видатних спортсменів Сумщини та фізкультурно-спортивними святами. «Контрольна» – представлена електронним щоденником самоконтролю здоров'я студентів.

Після експериментальної перевірки ефективності розробленого комплексу заходів було отримано статистично достовірні покращання рівня соматичного здоров'я студентів, підвищення показників рухової активності протягом доби та зменшення кількості пропущених студентами занять через захворювань.

**Ключові слова:** студенти, фізкультурно-оздоровча діяльність, рівень рухової активності, рівень соматичного здоров'я, здоровий спосіб життя, комплекс заходів.

**Лазоренко С.А. Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях региона.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта. Министерство образования и науки, молодёжи и спорта Украины, Днепропетровск, 2012.

В диссертационном исследовании изложены результаты теоретического обоснования и экспериментальной проверки комплекса мероприятий по оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений Сумского региона Украины с учётом местных особенностей развития сферы физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что программа курса «Физическое воспитание» не в полной мере обеспечивает процесс оздоровления студенческой молодёжи. Совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в высших учебных заведениях должно осуществляться с учётом региональных особенностей развития сферы физической культуры и спорта, с использованием секционных занятий по видам спорта, которые отвечают интересам студентов, а также

инновационных методов усвоения теоретических знаний и формированием основ самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для решения цели и задач диссертационной работы использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, метод неоконченных предложений, метод определения суточной двигательной активности, метод определения уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко, контент-анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты констатирующего эксперимента продемонстрировали низкий уровень двигательной активности и индивидуального здоровья студентов высших учебных заведений Сумского региона Украины, а также недостаточный уровень теоретических знаний по вопросам физической культуры, спорта и здоровья. На основании полученных результатов нами был разработан комплекс мероприятий для оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с учётом местных особенностей развития сферы физической культуры и спорта. Комплекс содержит три составляющие «Теоретическую», «Практическую» и «Контрольную».

«Теоретическая составляющая» представлена лекционным курсом, тематическими встречами с выдающимися спортсменами Сумщины, медиаподдержкой физкультурно-оздоровительной деятельности студентов и тренингами. «Практическая составляющая» представлена занятиями по физическому воспитанию, самостоятельными занятиями студентов спортом, секционными занятиями (лёгкой атлетикой, вольной борьбой и лыжными гонками) мастер-классами выдающихся спортсменов Сумщины, физкультурно-спортивными праздниками. «Контрольная составляющая» – электронным дневником самоконтроля студентов.

После экспериментальной проверки эффективности разработанного комплекса мероприятий были получены статистически достоверные улучшения уровня соматического здоровья студентов, повышение показателей их двигательной активности на протяжении суток и снижение количества пропущенных студентами занятий по причине болезни.

**Ключевые слова:** студенты, физкультурно-оздоровительная деятельность, уровень двигательной активности, уровень соматического здоровья, здоровый образ жизни, комплекс мероприятий.

**Lazorenko S.A. Optimizing of physical and health improving activities of the students under the regional conditions.** – On the rights of manuscript.

The Dissertation for a Candidate degree in physical education and sport on speciality 24.00.02 – physical training, physical education of different population groups. – Dnipropetrovsk State Institute of Physical Training and Sport, Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine, Dnipropetrovsk, 2012.

The dissertation investigation shows the results of theoretical improvement and experimental check-up of events complex in physical health improving activities of

the students among higher educational establishments of the Sumy region accounting local peculiarities of physical culture and sport development.

The results of verification experiment shows the low degree of students' moving activity and personal health among higher educational establishments of the Sumy region and also lights the lacking of knowledge dealing with physical culture, sport and health.

After the experimental check-up of distributing efficient events complex in optimizing health improving activities of the students, true statistics ameliorating data was getting according somatic health improving, the increasing of their moving activity during twenty-four-hours period and the reduction of classes missing because of illness.

**Key words:** students, physical health improving activity, the degree of moving activity, somatic health level, healthy way of life, events complex.