

Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у вищому навчальному закладі

(на прикладі Хмельницького національного університету)

Методичні рекомендації

Хмельницький національний університет

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

(на прикладі Хмельницького національного університету)

Методичні рекомендації

Хмельницький 2004

УДК 796. 035: 378. 17

Б175

ББК 75.1

Ухвалили до друку:

- кафедра фізичного виховання Хмельницького державного університету (протокол № 8 від 30.03.2004 р.);
- вчена рада Львівського державного інституту фізичної культури (протокол № 9 від 29.06.2004 р.).

Рецензенти:

Заневський І.П., д.т.н., проф. кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту Львівського державного інституту фізичної культури;

Солтик О.О., к. фіз. вих., завідувач кафедри фізичного виховання Хмельницького національного університету;

Булелик Р.І., голова спортивного клубу Хмельницького національного університету

Базильчук В.Б, Жданова О.М.

Б175

Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у вищому навчальному закладі. – Хмельницький: ХНУ, 2004. – 35 с.

Подано модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах ВНЗ, яка передбачала делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділом ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, познавчальний час, у вихідні дні та під час канікул. Надала можливість збільшення обсягів рухової активності за рахунок: відвідування додаткових занять з обраного виду спорту у позанавчальний час, під час сесій і канікул у навчальному спортивно-оздоровчому центрі.

ББК 75.1

Фізична культура і спорт мають стати щоденною потребою кожної людини (Б.М. Шиян, 1993). Якщо продовжувати виховувати цю потребу у студентські роки, то можна забезпечити на майбутнє фундамнт збереження працездатності, зміцнення здоров'я та творчого довголіття.

Соціальна практика свідчить про те, що до недавнього часу всі уявлення про здоров'я людини та погляди на проблему його збереження цілком і повністю асоціювались із медициною. Останнім часом в ролі важливого фактора зміцнення здоров'я розглядають фізичну культуру. Необхідно відзначити, що йдеться не просто про лікувальну фізичну культуру, а про фізичну культуру як невід'ємну частину загальної культури нації, народу [1; 13].

Однак на сьогоднішній день намітилась тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практика і аналіз літературних джерел, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Разом з тим, молодь – майбутнє нашої країни, а майбутні фахівці з вищою освітою повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично витривалими, працездатними та здоровими [7; 15].

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів України, фахівці О.В. Дрозд, В.І. Завацький, свідчать, що у більшості з них традиційно не формується потреба до занять фізичними вправами, які позитивно впливають на стан здоров'я молоді. Більшість студентів нехтує ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення, якими є фізичні вправи [2; 5].

1. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА РАЦІОНАЛЬНІ НОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Існує багато підходів щодо визначення поняття “здоров'я”. Вони обумовлені відсутністю чіткої класифікації його носіїв. Одні визначають здоров'я як індивідуальний показник, інші – на рівні популяції.

Професор Г. Сігерист в [13] 1941 році сформулював дефініцію здорової людини, яка має гармонійний фізичний і розумовий розвиток, добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін в навколишньому середовищі, якщо вони не виходять за межі норми. Тому здоров'я не означає просто відсутність хвороби. Більшість авторів вважають, що це визначення є найбільш вдалим. Одне із численних визначень здоров'я, які сформулювала Всесвітня організація охорони здоров'я, ґрунтується на тих положеннях, які висунув Г. Сігерист, де здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів. Професор А.В. Магльований визначає поняття здоров'я як стан, що характеризується нормальним внутрішньосистемним функціонуванням організму та мозку, як потенційного базису індивідуума і адекватним системно-середовищним проявом особистості. Виділяє три види здоров'я: фізичне – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям; психічне – це стан мозку, при якому його вищі відділи забезпечують адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомо-вольову взаємодію із середовищем; соціальне – це стан вищих відділів мозку, структура інформаційних моделей яких забезпечує адекватні морально-соціальні прояви особистості, тобто особисто-середовищна поведінка за умови її адекватної моральної поведінки [13].

На здоров'я людини впливають різні фактори: воно приблизно на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від стану навколишнього середовища і лише на 8,5 % – від суто медичних факторів [16; 18].

В сучасній фаховій літературі достатня увага приділяється руховій активності різних верств населення, яка визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля.

Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана певними віковими межами, специфічними умовами навчання, праці і життя. Сучасна українська наука має значний доробок вивчення різноманітних проблем навчання і відпочинку студентів.

За даними Міністерства охорони здоров'я у 1990 році рівень захворюваності студентів становив 565 випадків на 1000, на диспансерному обліку налічувалось 204 студенти на кожну тисячу. Відзначалося, що стійка

тенденція зростання показника середньої тривалості одного випадку непрацездатності може свідчити про те, що весь комплекс факторів способу життя і соціально-гігієнічних умов життєдіяльності і навчання у вищому навчальному закладі не забезпечує оптимізації стану здоров'я студентів.

Сучасна Україна має наступні показники захворюваності студентів: майже 90 % учнів, студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку [10; 19].

У місті Києві за останні декілька років збільшилась кількість захворювань у молоді на 30 %. Майже дві третини юнаків не можуть бути призвані до війська тому, що потребують лікування та оздоровлення. Цей факт має безпосереднє відношення до занять спортивно-оздоровчої спрямованості, бо саме ці заняття на сьогоднішній день є найефективнішими для зміцнення здоров'я, без значних економічних затрат [7].

Важливою умовою ефективного рухового режиму студентів є дотримання раціональних норм рухової активності. Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [12].

У фаховій літературі наводяться різні рекомендовані тижневі обсяги рухової активності студентів. Автори пропонують свої варіанти фізкультурної активності, які мають спільні та відмітні риси. Названі обсяги коливаються від 10 до 15 годин. В.М. Рейзін, А.С. Іщенко рекомендують студентам виконувати щоденну ранкову гімнастику по 15 хв, 2 рази на тиждень по 1,5 год займатися за навчальною програмою, 3 рази на тиждень тренуватися по 90 хв з улюбленого виду спорту [14].

У проєкті Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту наголошується на тому, що тижневий обсяг рухової активності для студентів ВНЗ повинен становити не менше 8-10 год, оскільки такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню захворюваності, а також дозволяє сформуванню у них звичку до подальших систематичних занять фізичними вправами [11].

Висвітлюючи інші форми фізкультурної активності, В.М. Рейзін, А.С. Іщенко вважають за доцільне наявність у руховому режимі щоденних піших прогулянок по 60-80 хв, а у вихідні дні рекомендують студентам їзду на велосипеді, ходьбу на лижах не менше 2-3 год або участь у туристичних походах. З їх точки зору, тижневий обсяг рухової активності повинен складати 12-15 год. Співробітники Всесвітнього науково-дослідного інституту фізичної культури (ВНДІФК) рекомендують студентам 3 рази на тиждень по 60 хв займатися самостійно, один раз на місяць брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах (дні здоров'я, туристичні походи), а участь у змаганнях – 12 разів на рік. Загальний обсяг тижневої активності не повинен бути менше 10 год. Окрім цих занять, необхідно застосовувати всі засоби загартування: повітрям, водою, сонцем [14].

Відомим педагогом М.Я. Віленським [14] показано середню рухову активність студентів у кількості кроків на добу. Так, в період семестрових занять (8 місяців) вона складає 8000-11000 кроків, в екзаменаційний період (2 місяці) – 3000-4000 кроків, а в період канікул – 14000-19000 кроків. Очевидно, що рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природну потребу в рухах, не обмежену навчанням. Враховуючи це, можна відзначити, що рівень їх рухової активності в період семестрових занять складає 50-66 %, в період екзаменів – 18-22 % біологічної потреби. Це свідчить про реально існуючий дефіцит рухів впродовж 10 місяців року. За даними автора, урочні заняття з фізичного виховання (2 рази на тиждень) в середньому забезпечують можливість рухів в обсязі 4000-7300 кроків, що не може компенсувати загальний дефіцит рухової активності за тиждень. На жаль, у вихідні дні малорухливий спосіб життя домінує у великій кількості студентів, а руховий компонент складає менше 2 % бюджету вільного часу. Необхідний для нормального функціонального стану час занять фізичними вправами повинен складати для юнаків 6-8 год, дівчат – 5-7 год на тиждень. Решта часу повинна доповнюватися фізичною активністю в умовах побутової діяльності. Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття студентів фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальний час із застосуванням вправ спеціальної направленості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня та ін.) [14].

Зазначені рекомендації носять орієнтовний характер. Кожен студент повинен організувати свій руховий режим індивідуально, але прагнути дотримуватися оптимальних обсягів фізичних навантажень.

2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться впродовж всього періоду навчання студентів у формах *навчальної* і *позанавчальної* діяльності.

Під формами занять фізичними вправами розуміють способи організації навчально-виховного процесу, кожний із яких характеризується визначеним типом взаємодії викладача (тренера) і студентів, а також відповідними умовами занять.

Як відомо [7; 8; 17], фізичне виховання студентів в режимі навчальної роботи ВНЗ здійснюється у таких формах:

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом закладу (по 4 год на тиждень). Це основна форма занять з фізичного виховання у ВНЗ.

2. Факультативні заняття. Є продовженням і додатком до навчальних занять. Вони включаються у навчальний розклад ВНЗ по узгодженню з кафедрою фізичного виховання, щоб забезпечити студентам можливість їх відвідувати. На факультативних заняттях (по 2-4 год на тиждень) здійснюється фізична підготовка студентів згідно з програмними вимогами, поглиблюється професійна фізична підготовка, покращуються знання з теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. фізичне виховання студентів у *позанавчальний* час розглядають у наступних формах:

1. Фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, фізкультпаузи, додаткові заняття та ін.

Фізкультпаузи проводяться після перших 4 години аудиторних або практичних занять. Вони виконуються 8-10 хвилин.

Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачами за потребою, з метою підготовки студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі навчального дня переважно виконують функцію активного відпочинку.

2. Організовані заняття студентів у позанавчальний час в спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, аеробіки, шейпіngu та ін., під керівництвом спеціаліста з фізичного виховання і спорту.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на основі повної добровільності та ініціативи (за бажанням); б) за завданням викладача (домашнє завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи проводяться у вихідні дні впродовж навчального року і під час канікул. В їх зміст входять спортивні вечори, спартакіади за участю збірних команд факультетів, масові кроси і

естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня, туристичні походи та ін.

5. Заняття в оздоровчо-спортивних таборах в період зимових і літніх студентських канікул, котрі забезпечують відновлювально-оздоровчий, загартувуючий і розвиваючий ефекти. В умовах табору реалізується багато форм фізичної активності студентів: ранкова гімнастика, навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (за вибором студентів). Заняття із студентами із послабленим здоров'ям (за лікувальними програмами), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги та ігри, змагання в таборі та між таборами тощо [17].

Таким чином, окрім вирішення виховних і освітніх завдань, фізичне виховання у позанавчальний час підвищує рухову активність студентів; покращує професійно-прикладну готовність і оптимізує навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційного напруження; продовжує формувати знання, вміння і навички, пов'язані з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Програма з фізичного виховання вимагає розподіл студентів ВНЗ для проведення фізкультурних занять. В залежності від стану здоров'я та спортивної підготовленості, студентів розподіляють на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи. В основних проводяться фізкультурні заняття для здорових і фізично підготовлених студентів. У підготовчих – займаються здорові, але недостатньо фізично підготовлені студенти. Після спеціальних занять і підвищення рівня фізичної підготовки та тренуваності вони переводяться в основні групи. Спеціальні медичні групи комплектуються зі студентів з урахуванням статі, характеру захворювань і функціональних можливостей їх організму. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає 8-15 чоловік на одного викладача. Навчальний процес направлений на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень та вад фізичного розвитку, відновлення після перенесених захворювань [8; 9].

Не зважаючи на традиційну розповсюдженість різних форм фізкультурних занять, практичний досвід і аналіз літературних даних свідчить про те, що значна частина студентів надає перевагу відносно пасивним формам проведення дозвілля [3]. Саме тому нами було сформовано модель спортивно-оздоровчої діяльності студентів, яка передбачає різноманітні організаційні форми занять, їх зміст та структурні підрозділи університету, які беруть участь в проведенні та організації спортивно-оздоровчих занять.

3. СТРУКТУРНІ ПІДРОЗДІЛИ ХЕЛЬНИЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Відповідальність за постановку фізичного виховання у Хмельницькому національному університеті (ХНУ), як і в інших навчальних закладах, покладено на ректора університету. Питаннями організації фізичного виховання і спортивно-оздоровчої роботи у ХНУ займаються, на відміну від більшості інших ВНЗ, окрім кафедри фізичного виховання (КФВ) та спортивного клубу (СК), фізкультурно-спортивний центр (ФСЦ). Названі структурні підрозділи координують та взаємодоповнюють організаційну діяльність, однак кафедра фізичного виховання є головною ланкою в організації як фізичного виховання, так і спортивно-оздоровчої діяльності студентів.

Кафедра фізичного виховання забезпечує обов'язкові та факультативні заняття, а також фізкультурні заходи в режимі навчального дня, проводить виховну роботу зі студентами, організує навчально-методичну і навчально-дослідну роботу, лікарський контроль та інші види роботи, забезпечує ефективний навчально-виховний процес.

Спільно зі спортивним клубом КФВ готує і атестує інструкторів та суддів з видів спорту, проводить пропагандистську і масову фізкультурно-оздоровчу роботу, організує спортивні змагання.

На кафедрі проходить цілеспрямоване планування занять на весь період навчання. В ході дослідження було встановлено, що студенти виявили бажання займатися улюбленими видами спорту під час обов'язкових занять. Тому в ході побудови організаційної моделі та подальшого проведення експерименту, кафедрі було запропоновано проводити заняття видами спорту (додатки А, Б, В, Г) із включенням на старших курсах матеріалу програми підготовки громадських кадрів, що дає право на присвоєння звання інструктора і судді з виду спорту.

Спортивний клуб ХНУ реалізує свою мету та завдання в тісній взаємодії з кафедрою фізичного виховання, на підставі об'єднання фінансових, матеріальних та трудових ресурсів.

Метою СК є створення відповідних умов та можливостей для задоволення різнобічних інтересів студентів. Головними завданнями, які виконує спортивний клуб є формування всебічно розвиненої особистості студента засобами фізичної культури і спорту; пропаганда здорового способу життя; запровадження фізичної культури і спорту в систему навчання, праці, побут і відпочинок студентів; організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, надання фізкультурно-оздоровчих послуг; спортивне удосконалення студентів, підготовка та відрядження збірних команд ВНЗ на змагання різного масштабу та інше.

Організаційна структура спортивного клубу включає колективи фізкультури факультетів та клуби з видів спорту. Позитивну роль в активізації

роботи колективів фізкультури відіграють заступники деканів факультетів зі спортивно-масової роботи, за що отримують додаток до заробітної плати. Заступники декана для виконання своїх обов'язків повинні здійснювати:

- комплектування груп в навчальних відділеннях для занять з фізичного виховання на факультеті і контролювати перехід студентів в навчальних групах протягом навчального року;
- планування на факультеті масових фізкультурно-спортивних заходів спільно з деканатом та громадськими організаціями;
- організацію та проведення на факультеті фізкультурно-спортивних заходів, атестацій студентів та заліків;
- підготовку команд факультету до спортивних змагань за програмою універсиади ХНУ, міста та області;
- можливою і необхідною участю кожного студента факультету в змаганнях мінімум один раз на рік;
- забезпечення росту спортивної майстерності студентів-спортсменів високої кваліфікації та здійснювати допомогу в успішному поєднанні навчання на факультеті з активними заняттями спортом;
- на факультеті пропаганду фізичної культури і спорту;
- здачу в деканат щорічного звіту з фізкультурно-масової роботи факультету та щорічного звіту державного тестування студентів.

Спортивний клуб ХНУ включає 4 спортивних клуби з видів спорту: "Волей-клуб", футбольний клуб "Університет", клуб атлетичної гімнастики та клуб аеробіки. Спортивний клуб організує масові змагання, проводить контроль за навчально-тренувальним процесом в спортивних секціях, групах збірних команд факультетів, курсів, університету, клубах за спортивними інтересами, формує збірні команди з видів спорту ХНУ та забезпечує їх участь у змаганнях, присвоює спортивні розряди та інше. Фізкультурно-спортивний центр створений наказом ректора ХНУ, керівник ФСЦ також призначається ректором університету (рис. 1).

Основною метою діяльності та завданнями ФСЦ є розвиток видів спорту в університеті, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, підготовка висококваліфікованих спортсменів, пропаганда та популяризація різних видів спорту серед студентів. До ФСЦ належить три клуби з видів спорту. Це гандбольний клуб "Адвіс-Університет", баскетбольний "Університет" та клуб регбі "Оболонь-університет". Ці клуби є юридичними особами, мають свої печатки, штатних працівників, рахунки. Їх діяльність спрямована на підвищення спортивної кваліфікації студентів-спортсменів та їх підготовку до змагань різного рангу. Студенти-спортсмени неодноразово ставали переможцями змагань обласного, державного, європейського та світового рівнів. На сьогоднішній день три команди (з гандболу, баскетболу, регбі) виступають у вищому дивізіоні України, команда волейболу – у першому. У ХНУ на даний час навчається 64 студенти майстри спорту, 3 – майстри спорту міжнародного класу, 3 – заслужені майстри спорту.

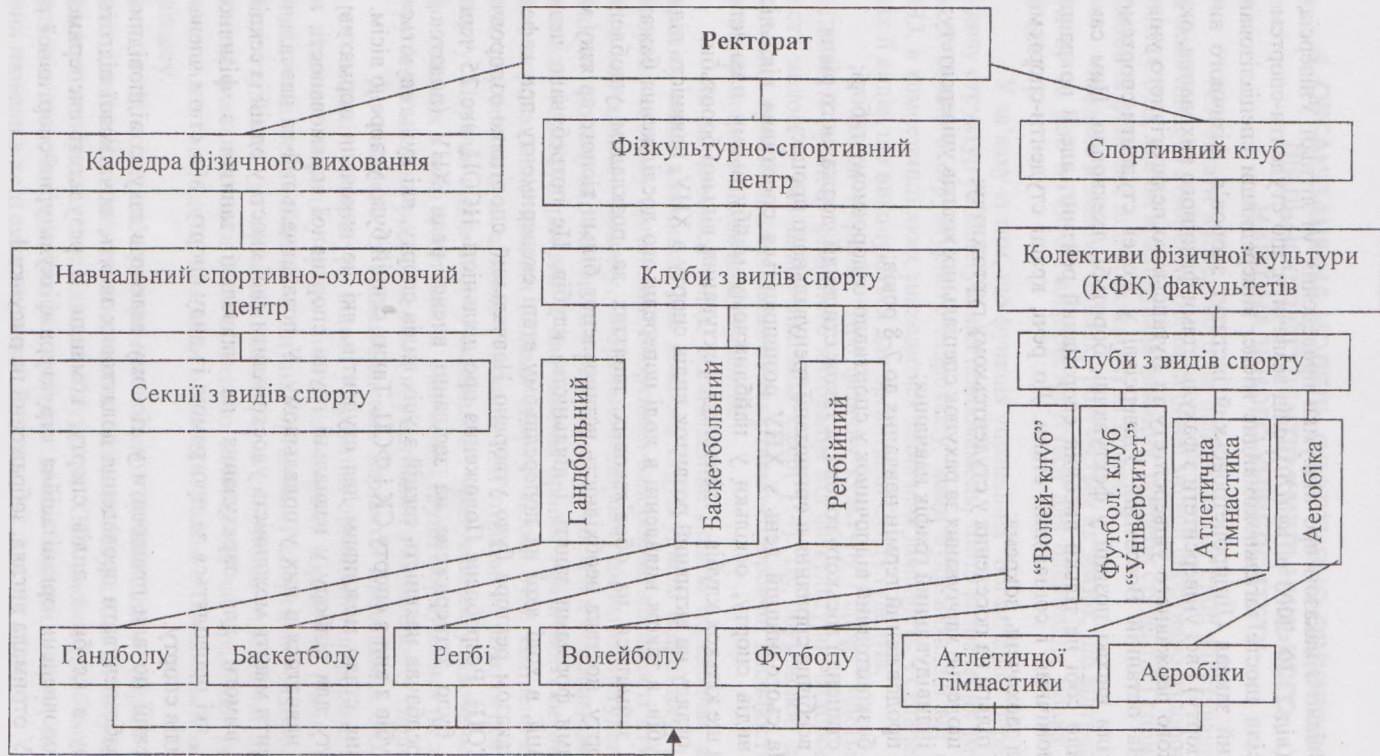


Рис. 1 – Схема організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів Хмельницького національного університету

Згідно з наказом про підсумки проведення VI літньої Універсіади України (від 2. 10. 2003 р. № 670), слід зазначити, що студенти-спортсмени ХНУ посіли шосте загальнокомандне місце, випередивши спеціалізований спортивний заклад (Дніпропетровський інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту) і всі університети з факультетами фізичного виховання, окрім Запорізького державного університету та Луганського педагогічного університету. На останній Всесвітній Універсіаді у Кореї студенти-спортсмени ХНУ посіли високі позиції у фехтуванні, боротьбі, тхеквондо. Цим самим забезпечили собі не тільки високий спортивний рейтинг, але й покращили свій економічний і соціальний стани. До речі, кращі студенти-спортсмени мають ряд заохочень, зокрема:

- пільги на поселення у студентському гуртожитку;
- щоденне харчування за рахунок спеціальних коштів університету;
- індивідуальний графік навчання;
- продовжений термін навчання до 7-8 років;
- безкоштовний відпочинок у спортивно-оздоровчому таборі;
- стипендії міського голови, а також стипендії державного рівня;
- всебічне сприяння в організації тренувального процесу.

На сьогоднішній день у ХНУ розширюється спортивна діяльність клубів з видів спорту, оскільки у найближчому майбутньому планується створення ще кількох клубів – тхеквондо, фехтування, вільної боротьби.

З огляду на активний розвиток видів спорту в ХНУ, наявність відповідних клубів, а також виявленні в ході попереднього дослідження бажання студентів займатися на обов'язкових заняттях за розкладом улюбленим видом спорту, постала необхідність встановлення більш тісного зв'язку між навчальними формами занять і діяльністю клубів. Це потребувало певної реорганізації, в ході якої на попередньому етапі експерименту при кафедрі згідно з наказом ректора було утворено Навчальний спортивно-оздоровчий центр (НСОЦ). Розроблене Положення про діяльність НСОЦ, яке 25 червня 2003 року було затверджене на засіданні вченої ради ХНУ (додаток Д). НСОЦ передбачав наявність секцій з усіх видів спорту, які культивуються в рамках клубів з видів спорту СК і ФСЦ. Таких секцій було утворено вісім. Їх відвідування стало можливим для студентів, які не виконали нормативу з виду спорту для відбору у навчальні групи спортивної спрямованості, але хотіли би навчатися в них у подальшому. У позанавчальний та навчальний часи студенти мають можливість удосконалити свої якості у одній із секцій і виконати вимоги для зарахування на навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою із виду спорту, або стати членами клубів з видів спорту.

Секції почали працювати у тісному взаємозв'язку із відповідними клубами, забезпечувати проведення додаткових занять, початкової підготовки, відбору в клуби з видів спорту, команди. В результаті експериментальних нововведень організаційна структура фізкультурно-спортивної роботи у ХНУ отримала вигляд, зображений на рисунку 1.

4. ОРГАНІЗАЦІЙНА МОДЕЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ХМЕЛЬНИЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Результати проведеного на попередньому етапі анкетування зумовили необхідність створення організаційної моделі спортивно-оздоровчої діяльності (СОД), яка би враховувала бажання, потреби студентів і сприяла покращенню їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Модель в даному випадку розуміється як зразок, що відтворює, імітує будову та дію об'єкта і використовується для одержання нових знань про об'єкт [4].

У зв'язку із тим, що функція управління "організація" передбачає побудову структур та делегування повноважень, тобто визначення змісту діяльності кожного структурного підрозділу, нами були виявлені всі підрозділи ВНЗ, в компетенції яких знаходиться зазначена діяльність, і складено перелік усіх її видів, що виконуються для організації СОД студентів.

У Законі України "Про фізичну культуру і спорт" йдеться про невід'ємність процесу фізичного виховання від фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді у навчально-виховній сфері [14]. Це обумовлює доцільність вивчення організаційних аспектів спортивно-оздоровчої діяльності невід'ємно від фізичного виховання студентів.

Як зазначалося вище, організаційна модель передбачає визначення переліку видів діяльності для кожного структурного підрозділу. Нами було створено систему організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищого навчального закладу. Спортивно-оздоровчу діяльність студентської молоді ми пропонуємо не тільки в режимі навчання, а й в позанавчальний час та у вихідні і канікулярні дні. У навчальний процес з фізичного виховання нами було впроваджено заняття видами спорту, якими було замінено обов'язкові заняття у розкладі загальною фізичною підготовкою на заняття певним видом спорту. Перелік видів спорту складався з урахуванням уподобань студентів, висловлених в ході анкетування. Навчальні групи формувалися на засадах відбору за спеціально розробленими нормативами з видів спорту (додаток Е).

До кожного із вищенаведених варіантів проведення СОД включалися описані в літературі, відомі у практиці організаційні форми. Одночасно до відомого переліку форм вносилися окремі корективи (табл. 1). Так, на відміну від рекомендацій з питань організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів, до організаційних форм спортивно-оздоровчої діяльності в режимі навчання нами було віднесено заняття під час практики та сесій. Ми виходили з того, що ці два види діяльності також є складовими навчального процесу.

У подальшому, в рамках кожної організаційної форми визначався зміст занять. Його визначення також частково базувалося на результатах проведених попередніх досліджень. Студенти ХНУ висловили бажання займатися під час обов'язкових академічних занять видами спорту, перелік яких вони назвали в ході анкетування.

Таблиця 1 – Спортивно-оздоровча діяльність студентів в режимі навчання

Організаційна форма	Зміст занять (варіанти)	Структурні підрозділи ХНУ, які беруть участь в організації та проведенні
Навчальна (обов'язкова) форма занять	Загальна фізична підготовка Вид спорту за вибором	Кафедра фізичного виховання НСОЦ
Факультативні заняття	Загальна фізична підготовка. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)	Кафедра фізичного виховання НСОЦ
Фізичні вправи в режимі дня	Ранкова гімнастика, фізкультпаузи, додаткові навч. заняття	Кафедра фізичного виховання, КФК факультетів, НСОЦ
Заняття під час практики	ППФП, виробнича гімнастика, заходи змагальної спрямованості, заняття видами спорту	Фізкультурні осередки об'єктів практики, КФК факультетів, НСОЦ, ФСЦ
Заняття під час сесії	Загальна фізична підготовка, улюблений вид спорту, система оздоровлення	Кафедра фізичного виховання КФК факультетів, НСОЦ, ФСЦ

Як відомо, в режимі навчання спортивно-оздоровча діяльність проводиться у навчальній (обов'язковій) формі занять, на які явка студентів ВНЗ є обов'язковою. Традиційний зміст занять з фізичного виховання, який складається із загальної фізичної підготовки, було доповнено тренуваннями в обраному виді спорту. Тому до участі в організації цих занять та їх проведенні разом з кафедрою фізичного виховання ХНУ в ході експерименту залучався також НСОЦ.

Для того, щоб потрапити на заняттях фізичним вихованням у групу обраного виду спорту, студентам необхідно було пройти відбір, тобто успішно виконати контрольні вправи і нормативи з виду спорту. Якщо студенти не потрапляли у групи зі спортивно-оздоровчим спрямуванням, але мали бажання займатися улюбленим видом спорту, вони розпочинали тренуватися у секціях НСОЦ.

Факультативні заняття розглядалися як додаткові до навчальних занять. На цих заняттях здійснювалася загальна та професійно-прикладна фізична підготовка студентів згідно з програмними вимогами, а також покращувалися знання з теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності. Організацією та проведенням названих занять займалася кафедра фізичного виховання університету.

Також до організаційних форм проведення роботи в режимі навчання було віднесено фізичні вправи в режимі дня, заняття під час практики та екзаменаційних сесій. Найбільш прийнятними формами фізичних вправ в режимі дня в ході експерименту були визнані ранкова гімнастика, фізкультпаузи та додаткові навчальні заняття. Організовували та проводили названі

заняття співробітники кафедри фізичного виховання, колективи фізичної культури факультетів та НСОЦ.

До фізкультурно-спортивних занять під час сесії необхідно віднести самостійні заняття загальною фізичною підготовкою, улюбленим видом спорту або системою оздоровлення. Організація та проведення названих занять покладалася на КФК факультетів, кафедру фізичного виховання, НСОЦ, ФСЦ. Під час практики фізкультурні осередки об'єктів практики, КФК факультетів та НСОЦ були задіяні в організації та проведенні занять ППФП.

У позанавчальний час також здійснювалась спортивно-оздоровча робота студентів. На базі ХНУ були організовані заняття із різних видів спорту. Ця форма занять дозволяла, за власним бажанням, бути членом однієї із спортивних секцій, зокрема: легкої атлетики, волейболу, баскетболу, футболу (табл. 2). Відвідувати заняття видом спорту студенти могли впродовж 2-3 год на тиждень. Студенти, які в результаті занять у секції досягли кращого рівня загальної та спеціальної підготовленості, відбиралися у клуби з видів спорту, у збірні команди факультету, університету. Відповідальність за заняття із видів спорту було покладено на кафедру фізичного виховання, спортивний клуб та спортивний навчально-оздоровчий центр.

Таблиця 2 – Спортивно-оздоровча діяльність студентів у позанавчальний час

Організаційна форма	Зміст занять (варіанти)	Структурні підрозділи ХНУ, які беруть участь в організації та проведенні
Організовані форми занять видом спорту на базі ХНУ	Легка атлетика, волейбол, футбол, баскетбол та ін.	Кафедра фізичного виховання, спортивний клуб, НСОЦ, ФСЦ
Організовані форми культурно-оздоровчих занять на базі університету	Аеробіка, атлетична гімнастика, карате, тхеквондо (нетрадиційні види оздоровлення)	Кафедра фізичного виховання, спортивний клуб, НСОЦ, ФСЦ
Самостійні заняття	Виконання завдань викладача. Самостійно визначений зміст	Кафедра фізичного виховання КФК факультетів ФСЦ, НСОЦ
Масові фізкультурно-спортивні заходи	Спортивні вечори, масові кроси, свята фізичної культури	Кафедра фізичного виховання, спортивний клуб, КФК факультетів, ФСЦ, НСОЦ
Оздоровчі заходи у побуті	Ранкова гімнастика, фізкультурні свята за місцем проживання	Кафедра фізичного виховання, КФК факультетів

На базі ХНУ функціонують інші організовані форми фізкультурно-оздоровчих занять. Особливість їх полягає у тому, що до переліку видів спорту, якими можуть займатися студенти, входять нетрадиційні види занять: аеробіка, шейпінг, карате, атлетична гімнастика. Задіяні в організації та

проведенні цих занять кафедра фізичного виховання, навчальний спортивно-оздоровчий центр, спортивний клуб та фізкультурно-спортивний центр.

В ході експерименту в університеті були створені належні організаційні умови: якщо за певних причин студенти не могли виконати залікових вимог або прагнули більш високої залікової оцінки і додаткових занять фізичними вправами, вони могли звертатися до викладачів кафедри, у ФСЦ, НСОЦ за консультацією про самостійні заняття фізичними вправами. Викладачі давали рекомендації, пропонували комплекси вправ для студентів як домашні завдання і контролювали виконання поставлених завдань. КФК факультетів також брали участь в організації самостійних занять студентів.

Окрім проведення вищеназваних форм, кафедра фізичного виховання, СК, ФСЦ, НСОЦ та КФК факультетів університету сприяли організації масових фізкультурно-спортивних заходів (спортивних вечорів, свят факультетів, масових кросів, свят фізичної культури та інше), а також оздоровчих заходів у побуті. Студенти за необхідності зверталися до викладачів кафедри за консультаціями, як правильно і цікаво організувати фізкультурні свята за місцем проживання.

У вихідні дні та на канікулах (табл. 3) для студентів КФК факультетів, кафедра фізичного виховання і навчальний спортивно-оздоровчий центр проводили організовані заняття з волейболу, баскетболу, футболу, легкої атлетики, інших видів спорту. Студенти мали змогу покращити свій фізичний розвиток, удосконалити фізичні якості та техніко-тактичні дії, необхідні у тому чи іншому виді спорту.

Таблиця 3 – Спортивно-оздоровча діяльність студентів у вихідні дні та на канікулах

Організаційна форма	Зміст занять (варіанти)	Структурні підрозділи ХНУ, які беруть участь в організації та проведенні
Організовані заняття видом спорту	Легка атлетика, волейбол, футбол, баскетбол	Кафедра фізичного виховання, КФК факультетів, НСОЦ, ФСЦ
Організовані фізкультурно-оздоровчі заняття	Атлетична гімнастика, аеробіка, шейпінг, карате, тхеквондо	Кафедра фізичного виховання, КФК факультетів, НСОЦ, ФСЦ
Самостійні заняття	Ранкова гімнастика, загальна фізична підготовка, циклічні вправи	Кафедра фізичного виховання, КФК факультетів, НСОЦ, ФСЦ
Участь у масових фізкультурно-оздоровчих заходах	Фізкультурні свята за місцем проживання, на дозвіллі	Кафедра фізичного виховання, КФК факультетів, спортивний клуб, ФСЦ
Фізкультурні заняття у таборах	Ранкова гімнастика, заняття в секціях, туристичні походи, загартування, участь у змаганнях, участь у святах	НСОЦ, КФК факультетів

Організацію та проведення нетрадиційних видів занять здійснювали КФК факультетів, кафедра фізичного виховання та Навчальний спортивно-оздоровчий центр. Молодь мала нагоду відвідувати нетрадиційні види занять, зокрема, атлетичною гімнастикою, аеробікою, шейпінгом, тхеквондо, карате.

На вихідні дні та канікули кафедра фізичного виховання і КФК факультетів давали студентам завдання самостійно займатися фізичними вправами: ранковою гімнастикою, загальною фізичною підготовкою, циклічними вправами для того, щоб підтримувати рівень фізичної підготовленості та зміцнювати здоров'я.

Студенти також брали участь у масових фізкультурно-оздоровчих заходах під час канікул та у вихідні дні, були організаторами фізкультурних свят за місцем проживання та різних заходів на дозвіллі. Консультації щодо проведення та організації названих заходів студентська молодь отримувала на кафедрі фізичного виховання, у спортивному клубі та КФК факультетів.

Значна кількість студентів ХНУ під час канікул відпочиває у таборах, в яких приділяється достатня увага проведенню фізкультурно-оздоровчої діяльності. Студенти обов'язково виконували ранкову гімнастику, за бажанням відвідували заняття у секціях, здійснювали туристичні походи, загартовувалися, брали участь у змаганнях, фізкультурних святах за сприянням НСОЦ та КФК факультетів.

Отже, сформована організаційна модель, яка передбачає проведення спортивно-оздоровчої діяльності у трьох напрямках (режимі навчання, позанавчальний час, вихідні та канікулярні дні) враховує можливі і прийнятні для студентів варіанти залучення до спортивно-оздоровчої діяльності, задоволення фізкультурних інтересів студентської молоді, забезпечення оптимальних обсягів її рухової активності, що отримало підтвердження результатами експерименту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вивчення стану здоров'я студентів медичного вузу і шляхи їх вдосконалення / М.В. Панчишина, Я.М. Федоров, В.П. Бевз та ін. // Здоров'я і освіта: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 1992. – Ч. 2. – С. 203-207.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Луцьк, 1998. – 21 с.
3. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дис.... канд. пед. наук / УДУФВіС. – К., 1997. – 25 с.
4. Жданова О.М. Управління фізичною культурою. – Львів, 1996. – 127 с.
5. Завацький В.І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волиського державного університету ім. Лесі Українки // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали II Всеукр. конф. – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 37-50.
6. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К.: ВППДКНТ, 1994. – 23 с.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.
8. Козіброцький С.П., Іванова Г.Є. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: теорія, методика, практика: Метод. рек. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
9. Леко Б.А., Мандрик М.В. Фізичне виховання: Програма для вищих закладів освіти III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2002. – 91 с.
10. Михайлович М. Оздоровчий вплив фізкультурної активності на організм // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. – Л., – 2000. – С. 40-42.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Рішенням I спортивного конгресу України, 25 березня 2004. – К., 2004. – 10 с.
12. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
13. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів: Медична газета України, 1998. – 250 с.
14. Раєвський Р.Т. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів в вузах України на межі XXI століття // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 6-7.
15. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента. – Минск.: Выш. шк., 1986. – 175 с.
16. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: Навч. посіб. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
17. Фізичне виховання – здоров'я нації: Цільова комплексна програма – К., 1998. – 77 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001. – С. 143-146.
19. www. aport. ru. – 20.04.2002.
20. www. yandex. ru. – 5.05.2002.

Додаток А

Доповнення до програми з фізичного виховання
для студентів груп спортивної спеціалізації "Волейбол"

Таблиця А.1

Розділ програми	Зміст програми	Кількість годин на виконання	Всього годин
1	2	3	4
І семестр навчання			
Теоретичний матеріал (лекції)	<i>Тема 1:</i> Історичні аспекти розвитку волейболу та аналіз розвитку волейболу в Україні. Досягнення команд ХНУ на Всеукраїнських та Міжнародних змаганнях. <i>Тема 2:</i> Контроль, попередження травматизму та надання першої медичної допомоги.	2 2	4
Загальна фізична підготовка	Легкоатлетичні види занять (різновиди бігу, стрибків). Спортивні ігри (баскетбол). Плавання.	6 6 4	16
Спеціальна фізична підготовка	Вправи для розвитку: – вибухової сили ніг; – швидкісно-силових якостей рук; – швидкісно-силової витривалості ніг; – координаційних якостей; – спритності.	2 2 2 2 2	10
Практичні заняття	І. Навчання техніки різних прийомів: – стійка і переміщення; – верхня передача: пряма, бокова, (на місці, в падінні, з переміщенням); – нижня передача: пряма, бокова; – підготовчі вправи для засвоєння нападаючого удару; – блокування: поодинокі, групові;	6	

Продовження таблиці А.1

1	2	3	4
	II. Навчання тактичним прийомам: – розташування гравців при прийомі подач; – розташування гравців при відбитті нападаючого удару; – розташування гравців при блокуванні; – страхування при грі у нападі і захисті. III. Навчання тактики гри. Вправи для оволодіння простими тактичними комбінаціями. IV. Навчально-тренувальні ігри.	8	34
Контрольний розділ	V. Складання державних тестів з фізичної підготовленості. VI. Складання контрольно-залікових нормативів з волейболу. VII. Теоретична підготовка.	2 2 2	6
		Всього годин	70
II семестр навчання			
Теоретична підготовка (лекції)	Тема: Технічні і тактичні прийоми спортивної гри волейбол.	2	2
Загальна фізична підготовка	Легкоатлетичні види занять (різновиди бігу, стрибків). Лижна підготовка. Спортивні ігри (футбол). Плавання	4 4 4 2	14
Спеціальна фізична підготовка	Вправи для розвитку: – вибухової сили ніг; – швидкісно-силових якостей рук; – швидкісно-силової витривалості ніг; – координаційних якостей; – спритності.	2 2 2 2 2	10

Продовження таблиці А.1

1	2	3	4
Практичні заняття	I. подача: верхня, нижня II. Передачі: – верхня двома руками перед собою; – верхня двома руками над собою; – верхня двома руками назад через голову; – в падінні на спину; – в падінні на живіт, прийом знизу. III. Нападаючий удар (з різних боків сітки, з низької, далекої від сітки передачі): – прямою правою і лівою рукою; – боковий правою і лівою рукою; – перевід правою і лівою рукою з перших передач з зони 4, 2, 3. IV. Блокування: індивідуальне та групове. V. Комбіновані вправи: – подача-передача; – передача-нападаючий удар-блокування; – передача-нападаючий удар-передача (гра в захисті); – подача-передача-нападаючий удар-блокування (гра в нападі) VI. Навчання тактики гри. – вправи для оволодіння тактичних прийомів; – страхування при грі у нападі та захисті. VII. Навчально-тренувальні ігри: 6×6; 5×5; 4×4. VIII. Змагання. IX. Суддівство ігор.	2 4 4 2 4 6 10 6 2	40 40
Контрольний розділ	X. Складання державних тестів з фізичної підготовки. XI. Складання контрольно-залікових нормативів з волейболу. XII. Теоретична підготовка.	2 2 2	6
		Всього годин	140

Додаток Б

Доповнення до програми з фізичного виховання
для студентів груп спортивної спеціалізації "Атлетична гімнастика"

Таблиця Б.1

Розділ програми	Зміст програми	Кількість годин на виконання	Всього годин
1	2	3	4
I семестр навчання			
Теоретичний матеріал (лекції)	Тема 1: Історичні аспекти розвитку атлетичної гімнастики. Стан виду спорту в Україні, внесок в його розвиток студентів ХНУ. Основи техніки атлетичних вправ та їх вплив на організм. Тема 2: Лікарський контроль, гігієна, попередження травматизму та надання першої медичної допомоги.	2 2	4
Загальна фізична підготовка	Загальнорозвиваючі вправи. Легкоатлетичні види занять (різновиди бігу, стрибків). Спортивні ігри (баскетбол, волейбол). Плавання.	2 4 6 4	16
Спеціальна фізична підготовка	Вивчення та удосконалення техніки атлетичних вправ. Розвиток специфічних якостей.	5 5	10
Практичні заняття	I. Технічні вправи зі штангою (ривкові; поштовхові; силові). II. Комбіновані вправи. III. Вправи з різних вихідних положень. IV. Вправи з різних вихідних положень з обтяженням. V. Вправи на тренажерах для різних груп м'язів. VI. Участь у змаганнях.	6 4 6 6 8 4	34
Контрольний розділ	VII. Складання державних тестів з фізичної підготовленості VIII. Складання контрольно-залікових нормативів з атлет. гімнаст. IX. Теоретична підготовка.	2 2 2	6
		Всього годин	70

Продовження таблиці Б.1

1	2	3	4
II семестр навчання			
Теоретична підготовка (лекції)	Тема: Фізіологічні основи тренування. Правила змагань	2	2
Загальна фізична підготовка	Легкоатлетичні види занять (різновиди бігу, стрибків).	4	14
	Лижна підготовка.	4	
	Спортивні ігри (футбол, баскетбол).	4	
	Плавання.	2	
Спеціальна фізична підготовка	Вивчення та удосконалення техніки атлетичних вправ.	5	10
	Розвиток специфічних якостей.	5	
Практичні заняття	I. Технічні вправи зі штангою (ривкові; поштовхові; силові).	8	40
	II. Комбіновані вправи.	6	
	III. Вправи з різних вихідних положень.	8	
	IV. Вправи з різних вихідних положень з обтяженням.	6	
	V. Вправи на тренажерах для різних груп м'язів.	8	
	VI. Участь у змаганнях.	4	
Контрольний розділ	VII. Складання державних тестів з фізичної підготовленості	2	6
	VIII. Складання контрольньо-залікових нормативів з атлетичної гімнастики.	2	
	IX. Теоретична підготовка.	2	
		Всього годин	140

Додаток В

Доповнення до програми з фізичного виховання
для студентів груп спортивної спеціалізації “Аеробіка”

Таблиця В.1

Розділ програми	Зміст програми	Кількість годин на виконання	Всього годин
1	2	3	4
I семестр навчання			
Теоретичний матеріал (лекції)	Тема 1: Історичні аспекти розвитку аеробіки, аналіз її розвитку в Україні та в студентському середовищі ХНУ.	2	4
	Тема 2: Лікарський контроль, попередження травматизму та надання першої медичної допомоги.	2	
Загальна фізична підготовка	Легкоатлетичні види занять (різновиди бігу, стрибків).	6	16
	Спортивні ігри (баскетбол, волейбол).	6	
	Плавання.	4	
Спеціальна фізична, підготовка	М'язова сила.	3	10
	Швидкість рухових дій.	2	
	Швидкісна витривалість.	2	
	Координація рухів.	3	
Практичні заняття (техніко-тактична підготовка)	I. Завдання, організація занять, музичний супровід.	2	34
	II. Вивчення загальнорозвиваючих вправ під музичний супровід.	4	
	III. Вивчення базових елементів спортивної аеробіки.	4	
	IV. Спеціальна хореографічна підготовка:	6	
	– вивчення елементів народного танцю; – вивчення елементів сучасного танцю; – вивчення стрибків з місця і в русі; – розтягування, вправи на гнучкість.		

Продовження таблиці В.1

1	2	3	4
	V. Вивчення вправ в положенні сидячи, лежачи. VI. Техніка переміщень і перебудов у спортивній аеробіці. VII. Техніка безпеки, причини виникнення травм у спорт. аеробіці. VIII. Участь у змаганнях. IX. Суддівство змагань.	6 4 2 4 2	
Контрольний розділ	X. Здача державних тестів з фізичної підготовленості XI. Складання контрольних залікових нормативів з аеробіки. XII. Теоретична підготовка.	2 2 2	6
		Всього годин	70
II семестр навчання			
Теоретична підготовка (лекція)	Тема: Ознайомлення із різновидами спортивної аеробіки.	2	2
Загальна фізична підготовка	Легкоатлетичні види занять (різновиди бігу, стрибків). Лижна підготовка. Спортивні ігри (футбол). Плавання.	4 4 4 2	14
Спеціальна фізична підготовка	М'язова сила. Швидкість рухових дій. Швидкісна витривалість. Координація рухів.	3 2 2 3	10
Практичні заняття (техніко-тактична підготовка)	I. Удосконалення загальноорозвиваючих вправ під музичний супровід. II. Удосконалення базових елементів спортивної аеробіки. III. Удосконалення спеціальної хореографічної підготовки IV. Удосконалення вправ в положенні сидячи, лежачи.	2 2 6 4	38

Продовження таблиці В.1

1	2	3	4
	V. Удосконалення техніки переміщення і перебудови у спорт. аеробіці.	3	
	VI. Ознайомлення зі спеціальною технічною підготовкою: – техніка виконання “фанк-аеробіка”; – техніка виконання “бокс-аеробіка”; – техніка виконання “карат-аеробіка”; – техніка виконання латиноамериканського стилю.	2 14	
	VII. Удосконалення музично-ритмічної підготовки.	2	
	VIII. Участь у змаганнях.	4	
	IX. Суддівство змагань	2	
Контрольний розділ	X. Здача державних тестів з фізичної підготовленості	2	
	XI. Складання контрольно-залікових нормативів з аеробіки.	2	6
	XII. Теоретична підготовка.	2	
		Всього годин	140

Положення про Навчальний спортивно-оздоровчий центр Хмельницького національного університету

І. Загальні положення

1.1. Дане положення розроблене на основі діючого законодавства, відповідно до Закону України “Про освіту”, “Про підприємство в Україні”, Постанов Кабінету Міністрів України від 20 січня 1997 р. № 38 “Про затвердження переліку платних послуг, які можуть надаватися державними навчальними закладами” (із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 1264 (1264-97-п) від 14.11.97; № 547 (547-99-п) від 06.04.99) і від 5 червня 1997 року № 534 “Про затвердження переліку платних послуг, які можуть надаватися закладами культури і мистецтв, заснованими на державній та комунальній формі власності”, Статуту Хмельницького національного університету (ХНУ) та інших нормативних актів.

1.2. Навчальний спортивно-оздоровчий центр (НСОЦ) створюється наказом ректора ХНУ, після розгляду Вченої ради за поданням розробників.

1.3. НСОЦ не є юридичною особою, а є структурним підрозділом університету, користується майном, наданим йому ХНУ.

ІІ. Мета, завдання і предмет діяльності НСОЦ

Основною метою діяльності НСОЦ є:

2.1. Зміцнення та збереження здоров'я студентів, збільшення обсягів рухової активності, покращення якості навчального та позанавчального процесів з фізичного виховання в ХНУ шляхом поєднання їх змісту.

2.2. Предметом діяльності центру є спортивно-оздоровча діяльність студентів, викладачів та співробітників.

2.3. Завданнями НСОЦ є:

а) для студентів:

– створення умов для формування задоволення, потреб у зміцненні здоров'я, фізичному і духовному розвитку, виховання стійких мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя;

– забезпечення спортивно-оздоровчих занять у секціях з видів спорту;

– проведення пропагандистських заходів з метою інформування про спортивні досягнення студентів ХНУ;

– здійснення співпраці між НСОЦ та кафедрою фізичного виховання ХНУ;

– участь в організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів ХНУ;

– розвиток та підтримка на високому рівні фізичного здоров'я, фізичних якостей особистості;

– забезпечення фізичної та психологічної підготовки до активної професійної діяльності та ведення здорового способу життя;

– здійснення моніторингу стану фізичної підготовленості та здоров'я студентів ХНУ;

– збільшення обсягу рухової активності студентів залежно від психофізіологічної потреби в рухах, підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання;

– підготовка із числа студентів громадських інструкторів з оздоровчих занять, тренерів і суддів з видів спорту;

б) для викладачів і співробітників:

– створення сприятливих умов для задоволення потреб викладачів і співробітників університету у збереженні здоров'я, післяробочому відновленні, змістовному дозвіллі та активному відпочинку, заняттях різними видами спорту;

– надання різних видів платних послуг, пов'язаних із фізкультурно-оздоровчою діяльністю;

– надання консультацій з питань самостійних занять, індивідуальне програмування фізичного навантаження, контроль за якістю відновлення стану здоров'я викладачів та співробітників.

III. Управління НСОЦ

3.1. Загальне та адміністративне керівництво НСОЦ здійснює особа за рекомендацією ректора університету.

3.2. Завідувач центру повинен мати вищу освіту, стаж практичної роботи не менше 5 років і може, за необхідності, призначати заступників з окремих напрямів діяльності центру.

3.3. Завідувач центром:

– здійснює загальне, адміністративне та господарське керівництво і несе у встановленому порядку безпосередню відповідальність за діяльність центру, забезпечує дотримання його штатним складом вимог діючого законодавства;

– комплектує центр кваліфікованими кадрами за погодженнями із проректором з адміністративно-господарських робіт (АГР) та завідувачем кафедри фізичного виховання;

– розробляє та затверджує перспективні, річний та помісячні плани робіт центру;

- організує контроль за якістю виконання планових і поточних робіт;
- вносять пропозиції планово-фінансовому відділу (ПФВ) щодо формування штатного розпису центру, найму сезонних працівників для виконання тимчасових робіт і послуг.

IV. Права і обов'язки завідувача НСОЦ

4.1. Права і обов'язки реалізуються і виконуються завідувачем центру, а також, відповідно до розподілу обов'язків, іншими посадовими особами центру.

4.2. Для виконання поставленої мети та завдань НСОЦ має право здійснювати:

- спортивно-оздоровчу і навчальну діяльність зі студентами університету, за окрему платню – з працівниками та іншим відвідувачами центру;
- науково-методичну і науково-дослідну роботу та наукове консультування з питань, які відносяться до основних напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- організацію секцій з видів спорту;
- інформаційний обмін, співробітництво та ділові контакти з вітчизняними і зарубіжними оздоровчими центрами.

4.3. За погодженням з адміністрацією ХНУ завідувач центру:

- розробляє перспективні програми діяльності;
- складає проект кошторису доходів і видатків НСОЦ і, за необхідності та погодженням із начальником ПФВ, їх змінює.

4.4. Завідувач центром зобов'язаний:

- суворо дотримуватися норм чинного законодавства;
- контролювати здійснення діяльності у відповідності до санітарно-гігієнічних вимог, норм техніки безпеки та охорони праці, пожежної та екологічної безпеки, інших обов'язкових вимог і норм;
- не менше одного разу на квартал звітуватися на засіданні кафедри фізичного виховання про результати діяльності центру.

V. Майно і кошти

5.1. НСОЦ користується майном та матеріальними цінностями, які надані університетом в його користування, а також власноруч придбаними.

5.2. НСОЦ повинен забезпечити дбайливе ставлення до закріпленого за ним майна, економити енергоносії при фінансовому контролі з боку університету.

5.3. Джерелами набуття майна та коштів НСОЦ є:

кошти, які отримує НСОЦ за надання фізкультурно-оздоровчих послуг аспірантам, викладачам і співробітникам, а також населенню (у відповідності до офіційно затверджених наказом ректора розцінок послуги);

– проведення спортивних заходів, надання в оренду спортивних майданчиків;

– добровільні грошові внески, матеріальні цінності спонсорів державних і приватних підприємств, окремих громадян, громадських організацій, міжнародних і вітчизняних фондів, програм благодійних організацій, попечительських рад;

– надання інших, затверджених наказом ректора, послуг.

5.4. За платні послуги, які надає НСОЦ, університет знімає кошти на заробітну плату працівникам НСОЦ та використовує для розвитку матеріально-технічної бази.

VI. Контроль та перевірка діяльності НСОЦ

6.1. Контроль та перевірку діяльності НСОЦ здійснює, за необхідності, адміністрація університету, але не менше одного разу на квартал.

6.2. Контроль та перевірку діяльності НСОЦ здійснюють також компетентні державні організації при перевірці університету в цілому та НСОЦ зокрема.

6.3. При встановленні порушень порядку ведення господарської діяльності посадовими особами НСОЦ відповідальність визначається згідно з діючим законодавством.

VII. Реорганізація та ліквідація НСОЦ

7.1. Реорганізація та припинення діяльності НСОЦ здійснюється за наказом ректора університету, на підставі негативних результатів господарської діяльності НСОЦ, порушення даного “Положення”, з урахуванням думки Вченої ради університету.

Контрольні вправи і нормативи для зарахування студентів у навчальні групи за обраним видом спорту

Таблиця Е.1 – Контрольні вправи і нормативи для зарахування студентів в навчальні групи з волейболу

Перелік вправ	Результат	
	Юнак	Дівчина
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	24	14
Серійні стрибки з діставанням руками підвішеного м'яча (до зросту додається результат стрибка за Абалаковим), кількість разів	12	8
Човниковий біг 9×4	9,2	10,5
Подача м'яча в будь-яку зону майданчика (10 спроб), кількість попадань	6	5
Передача м'яча в парах, кількість разів	10	7
Передача м'яча над собою, не виходячи з кола, діаметром 2 м	10	7

Таблиця Е.2 – Контрольні вправи і нормативи для зарахування юнаків у навчальну групу атлетичної гімнастики

Перелік вправ	Результат
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів за 30 с	22
Присідання, оцінка кількості рухів за 30 с	20
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів (руки за головою, ноги закріплені й зігнуті під кутом 90 градусів)	45
Гнучкість. Стоячи на лаві, нахил вперед. Оцінка глибини нахилу, в см	8
Тест Купера, 12 хв біг, км	2,0-2,4

Таблиця Е.3 – Контрольні вправи і нормативи для зарахування студенток у навчальну групу аеробіки

Перелік вправ	Результат
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз за 30 с	14
Човниковий біг 4×9 м, с	10,2
Гнучкість. Стоячи на лаві, нахил вперед. Оцінка глибини нахилу, в см	15
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів (руки за головою, ноги закріплені й зігнуті під кутом 90 градусів)	47
Тест Купера, 12 хв біг, км	1,5-1,8

Таблиця Е.4. – Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів
(згідно з положенням про державне тестування)

Вид випробування	Стать	Норматив				
		бал				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
або 2000 м, хв	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
або плавання за 12 хв, м	ч	725	650	550	450	350
	ж	650	550	450	350	300
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
або вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
або стрибок угору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички						
Плавання, м	ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Поняття про здоров'я та раціональні норми рухової активності студентської молоді.....	4
2. Організаційні форми фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі.....	7
3. Структурні підрозділи Хмельницького національного університету, які беруть участь в організації та проведенні спортивно-оздоровчої діяльності.....	9
4. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів Хмельницького національного університету.....	13
Література	18
Додатки	19