

13. Мозолев О. М. Основи виживання : навч. посіб. / Мозолев О. М. – Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2002. – 124 с.
14. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Морева Н. А. – М. : Просвещение, 2005. – 210 с.
15. Наказ МНС України від 05.08.2004 р. № 10 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки особового складу МНС України”. – К. : Варта, 2004. – 30 с.
16. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К. : Варта, 1997. – 129 с.
17. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке : (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
18. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / Ровний А. С. – Х. : ХаДАФК, 2001. – 220 с.
19. Роджерс К. Свобода учиться / К. Роджерс, Дж. Фрейберг. – М. : Смысл, 2002. – 527 с.
20. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч. посіб. / В. С. Язловецький. – Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

УДК 796.011.3. – 057.875

ББК 75.1

Юрій Юрчишин

## ТЕХНОЛОГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Стаття присвячена обґрунтуванню технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання; отримано системні дані про структуру діяльності студентів у позанавчальний час, місце в ній і сформованість мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості, динаміку показників фізичного стану протягом першого року навчання, використання сучасних інформаційних засобів та їх ефективність у посиленні мотивації до означеної активності, врахування яких у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню його ефективності; доповнено дані про стан рухової активності оздоровчої спрямованості, мотивації та стримувальні чинники її систематичної реалізації студентами в позанавчальний час; дістали подальший розвиток знання про використання технологічного підходу до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** технологія, рухова активність оздоровчої спрямованості, мотивація, студенти, сучасні інформаційні засоби.

*Статья посвящена обоснованию технологии привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания; получены системные данные о структуре деятельности студентов во внеучебное время, место в ней и сформированность мотивации к двигательной активности оздоровительной направленности, динамику показателей физического состояния в течение первого года обучения, использование современных информационных средств и их эффективность в усилении мотивации к указанной активности, учет которых в процессе физического воспитания способствует повышению его эффективности; дополнены данные о состоянии двигательной активности оздоровительной направленности, мотивации, а также сдерживающие факторы ее систематической реализации студентами во внеучебное время; получили дальнейшего развития знания о использовании технологического подхода к формированию и реализации содержания физического воспитания студентов.*

**Ключевые слова:** технология, двигательная активность оздоровительной направленности, мотивация, студенты, современные информационные средства.

*Article is devoted to the technology of engaging students in physical activity improving orientation during physical education, received systematic data on the structure of students in extracurricular time, position in it and the formation of motivation for physical activity improving orientation, dynamic indicators of physical condition during the first year of study, the use of modern media, and their effectiveness in enhancing motivation for the designated activities, which are accounted during the physical education and improve its effectiveness; it is supplemented with data on physical activity improving orientation, motivation and restraining factors of its*

*systematic implementation of students in extracurricular time, had the further development of knowledge about the technological approach to the development and implementation of the content of physical education students.*

*Key words: technology, physical activity improving orientation, motivation, students, modern information tools.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Рухова активність з використанням фізичних вправ в органічному поєднанні з раціональним харчуванням та іншими положеннями здорового способу життя залишається єдиним ефективним засобом, що багаторазово перевищує можливості традиційної медицини в зміцненні здоров'я та профілактиці найпоширеніших захворювань, а також забезпечує вирішення таких важливих завдань, як підвищення якості професійної діяльності й повноцінний відпочинок [17]. Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної активності за умови їх систематичного використання [3; 13; 19].

У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно з відповідними нормативними актами відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть за оптимальних параметрів не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності в позанавчальний час [1; 3; 8]. Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, що не пов'язані з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студента [2; 4; 15].

На сучасному етапі залучення студентів різних за спеціалізацією ВНЗ до рухової активності оздоровчої спрямованості, передусім у позанавчальній діяльності, знаходиться на низькому рівні [16], а тому зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для цього є положення теорії самовизначення [20; 22; 23], у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [21; 25]. Водночас в обох випадках основою залучення студентської молоді до означеної активності є посилення в них відповідних мотивів у процесі фізичного виховання шляхом створення адекватних ситуативних чинників і формуванням необхідних знань й умінь.

Невід'ємною складовою процесу формування таких знань й умінь сьогодні є сучасні інформаційні засоби, оскільки: їхня частка поміж наявних інформаційних засобів постійно збільшується [6; 18]; вони є потужним засобом впливу на свідомість індивіда для формування необхідної позиції в певному питанні фізичного виховання [9; 7; 12], досягнення інших, різних за змістом цілей [11; 14]. Проте дотепер практично відсутні дослідження, спрямовані на розроблення технологій залучення студентів у процесі фізичного виховання до рухової активності оздоровчої спрямованості в позанавчальній діяльності [10].

Крім цього проблема додатково актуалізується останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ, а саме зменшенням до двох навчальних років періоду, протягом якого заняття з фізичного виховання для студентів є обов'язковими. Таке зменшення, враховуючи значення цих занять для забезпечення рухової активності оздоровчої спрямованості та місце в посиленні відповідної мотивації студентів, не тільки не вирішує, а, навпаки, поглиблює негативну ситуацію, що склалася.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання.

**Методи й організація дослідження.** У дослідженні застосовували такі групи методів: аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та докумен-

тальних матеріалів, соціологічні, педагогічні, антропометричні, фізіологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Дослідницька робота проводилася на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Тернопільського національного педагогічного університету.

У дослідженнях брали участь 24 дівчини та 21 хлопець – експериментальна група, а також 150 дівчат і 150 хлопців – контрольна група.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення наукової й методичної літератури виявило поодинокі розробки ефективних технологій залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. При цьому практично не розроблено напрям, який передбачає використання сучасних інформаційних засобів та врахування мотивів і ситуативних чинників, що спонукатимуть дівчат і хлопців з початком навчання у ВНЗ свідомо здійснювати означену активність. Відсутність таких даних значно ускладнює обґрунтування ефективного алгоритму формування та реалізації змісту теоретико-методичної і практичної підготовки студентів із фізичного виховання, що не сприяє їх залученню до зазначеної активності в аспекті покращення фізичного стану, вирішення інших соціально важливих завдань, а отже, потребує спеціальних досліджень.

Установлено, що спеціально організована рухова активність тільки у 12% дівчат і 21,3% хлопців, які перший рік навчаються у ВНЗ, має оздоровчу спрямованість (реалізується не менше 3–5 разів на тиждень по 30–60 хв у позанавчальний час додатково до обов'язкових занять з фізичного виховання). У більшості студентів спеціально організована рухова активність обмежується тільки обов'язковими заняттями з фізичного виховання та фрагментарними, безсистемними й короткочасними заняттями в позанавчальний час. Низький рівень залучення студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості зумовлений відсутністю в 66,7% дівчат і 59,3% хлопців відповідної мотивації через дефіцит необхідного бажання та пріоритетність другорядних особистих справ. Серед особливостей мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості відзначаємо домінування її результативного компонента, а також важливість для дівчат мотиву самоствердження (у 36,7% респондентів) і мотиву уникнення невдачі й покарання (30,7%), для хлопців найбільш спонукальними були мотив уникнення невдачі й покарання (38%) і мотив саморозвитку (37,3%). Наявна мотивація студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості та її реалізація протягом першого року навчання та літніх канікул не сприяли покращенню показників їхнього фізичного стану, що знаходяться на низькому та нижчому від середнього рівнях.

Водночас з'ясувалось, що робота в мережі Інтернет займає провідне місце у структурі позанавчального часу студентів (44,7% – у дівчат, 40,7% – у хлопців). Мережа Інтернет як сучасний інформаційний засіб використовується ними переважно в комунікативних та розважальних цілях. Під час вивчення у ВНЗ різних навчальних дисциплін загалом 79,3% студентів користуються мережею Інтернет, а 28% – електронними підручниками та посібниками. Навчальний матеріал з рухової активності оздоровчої спрямованості більшість студентів (60% дівчат і 65,3% хлопців) бажає одержувати за допомогою сучасних інформаційних засобів. Установлено, що використання цих засобів у процесі теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання забезпечує посилення мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості та підвищення рівня необхідних знань, що позитивно вплинуло на зростання означеної активності студентів у позанавчальний час та сприяло покращенню окремих показників їхнього фізичного стану після літніх канікул.

Обґрунтована технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання скеровується на досягнення відповідної мети шляхом додержання принципів фізичного виховання, проектування педагогічних технологій та основних положень теорії самовизначення. Технологія передбачає проведення вихідного контролю студентів для характеристики початкового фізичного стану, відповідної мотивації та рівня теоретико-методичних знань, а також підсумкового контролю для оцінки досягнення запланованого результату. Зміст технології об'єднує теоретико-методичну й практичну підготовки, контроль рівня підготовленості та рухової активності студентів (оперативний контроль здійснюється на кожному занятті для оцінювання відповідності фізичних навантажень можливостям студентів; поточний контроль – наприкінці навчального семестру та року для визначення показників фізичного стану, теоретичної підготовленості, параметрів рухової активності в позанавчальний час, кількості пропущених через хворобу днів навчання). Алгоритм реалізації змісту технології – це послідовне виконання таких технологічних операцій: 1) детермінація мети занять якомога більшою кількістю мотивів до рухової активності оздоровчої спрямованості; 2) забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації в реалізації змісту занять з фізичного виховання; 3) актуалізація змісту теоретико-методичної підготовки; 4) забезпечення під час практичної підготовки основних психологічних потреб студентів та конкретизація параметрів фізичних вправ у кожному занятті; 5) комплексне та адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів; 6) визначення засобів та методів контролю; 7) здійснення підготовки матеріально-технічної бази.

Теоретико-методична підготовка, як складова змісту технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання, передбачає: посилення в студентів мотивів досягнення, самоствердження, саморозвитку, уникнення невдачі й покарань; використання сучасних інформаційних засобів (мережа Інтернет, електронні підручники та посібники, локальна (університетська) мережа, персональне портфоліо); оновлення тематики лекційних занять для формування компетентності студентів щодо використання рухової активності оздоровчої спрямованості; самостійну роботу студентів з підготовки рефератів та контрольних робіт.

Практичні заняття з фізичного виховання, що реалізуються за алгоритмом розробленої технології, забезпечують формування ситуативних чинників, необхідних для залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. Провідним засобом таких занять є спортивні та рухливі ігри для задоволення основних психологічних потреб студентів (незалежності, компетентності, інтегрованості в діяльність колективу), а також комплекси фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, що “відстають”. Залученню до ранкової гімнастики, індивідуальних і/або групових самостійних занять, відвідуванню спортивних секцій, клубів та фітнес-центрів сприяє визначення викладачем спільно зі студентом конкретних завдань щодо покращення окремих показників фізичного стану, зменшення негативних наслідків сидячого способу життя, “емоційної розрядки” після напруженої інтелектуальної діяльності тощо. Під час практичної підготовки використовується удосконалена нами комп'ютерна програма для фіксації студентом своїх поточних досягнень та результатів у вияві показників фізичного стану та оцінювання їх динаміки протягом року.

### **Висновки**

Розроблена технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості забезпечує значно кращий результат, ніж реалізація змісту навчальної програми з фізичного виховання для ВНЗ без використання зазначеного експериментального чинника:

1) з 22 показників фізичного стану (7 – фізичної підготовленості, 12 – морфофункціональних, 2 із загальної фізичної працездатності і 1 – соматичного здоров'я) після експерименту в дівчат і хлопців ЕГ статистично достовірно (від  $p < 0,05$  до  $p < 0,001$ ) покращилося за 13 показниками, у КГ – відповідно 3 і 1 та погіршилися значення 2 і 3 показників, а порівняння результатів між групами засвідчило, що дівчата ЕГ випереджають КГ за 18, а хлопці – за 17 показниками;

2) середній бал рівня знань та умінь щодо реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості за 12-бальною шкалою оцінювання в дівчат ЕГ і КГ після завершення експерименту становив відповідно  $8,0 \pm 0,6$  і  $3,8 \pm 0,46$  ( $p < 0,01$ ), хлопців –  $7,8 \pm 0,59$  і  $3,8 \pm 0,44$  бала ( $p < 0,01$ );

3) до рухової активності оздоровчої спрямованості в позанавчальний час через півроку після експерименту залучено з ЕГ 75,3% дівчат і 84,5% хлопців, а з КГ – відповідно 12% і 21,4% ( $p < 0,05$ ).

Проведене дослідження не вирішує всіх аспектів порушеної проблеми. Напрямок подальших досліджень полягає в удосконаленні підходів, методів використання сучасних інформаційних засобів для формування індивідуальних програм рухової активності студентів, знань щодо раціонального розподілу вільного часу в позанавчальній діяльності та посилення їх мотивації до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості.

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Т. П. Браун. – С. Пб., 2007. – 19 с.
3. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
4. Герасимова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н. Є. Герасимова. – К., 2004. – 24 с.
5. Декерс Л. Мотивация : Теория и практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
6. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория і методика професійної освіти” / Л. В. Денисова. – К., 2010. – 22 с.
7. Дмитриев И. В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий в преподавании спортивно-педагогических дисциплин : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / И. В. Дмитриев. – С. Пб., 2011. – 24 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 279 с.
9. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних засобів у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Г. Заневська. – Х., 2007. – 22 с.
10. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.
11. Значенко О. П. Формування інформаційної культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория і методика професійної освіти” / О. П. Значенко. – К., 2005. – 24 с.
12. Кашуба В. О. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. О. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 157–163.

13. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
14. Кустовський С. М. Дидактичні умови організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності майбутніх економістів у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / С. М. Кустовський. – Вінниця, 2005. – 21 с.
15. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.
16. Павлюк Н. Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Н. Б. Павлюк. – Шуя, 2006. – 21 с.
17. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
18. Побережна Н. О. Дидактичні умови впровадження інформаційних засобів у навчальний процес вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / Н. О. Побережна. – Кривий Ріг, 2010. – 23 с.
19. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : Дон НУ, 2003. – 436 с.
20. Kilpatrick M. Physical activity motivation: a practitioner’s guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journal of Sport Psychology. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41.
21. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
22. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 7.2. – P. 194–202.
23. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141.
24. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. L. Duda, N. Ntoumanis // Journal of Education Psychology. – 2003. – № 95 (1). – P. 97–110.
25. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / [S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola et al.] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327–336.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

**УДК 37.015.31: 796**

**ББК 74.267**

**Віктор Слюсарчук, Микола Прозар**

**ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ  
8–10 РОКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Статтю присвячено проблемі покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання в початковій школі. У роботі запропоновано програму означеної спрямованості, особливості формування якої полягають у виконанні проєктувальних операцій розробленого алгоритму, а реалізація забезпечує покращення показників фізичного стану дітей, сприяє систематичному використанню фізичних вправ удома й підвищенню ефективності позаурочних занять під керівництвом учителя початкових класів, дослідженням тих самих дітей різних соматотипів у період 8–10 років установлено в комплексі особливості вияву, зміни й взаємозв’язків між показниками фізичного стану, що сприяло визначенню ефективного для його покращення змісту занять фізичними вправами; виявлено відсутність розбіжностей у бажанні таких дітей займатися фізичними вправами та існування особливостей у*