

13. Хоряков В.А. Модульна технологія навчання з фізичного виховання студентів ВНЗ в контексті Болонського процесу / В.А. Хоряков, А.І. Безугла // Теорія і методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – 2007. – №4(30). – С. 40-41.
14. Шилько В.Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3. – С. 2-6.

The article is devoted to the study of the impact studies ballet body on morphofunctional status and level of physical fitness of students. The article reveals peculiarities of organization of classes in ballet body VNzi, structure and content of these sessions. Given the characteristics of university studies, the training process was represented by two macrocycle considering semester of construction, including methodological and practical course, phased and ongoing controls, which, in turn, consisted of mesocycle, including three load microcycle and one discharge. Comparison of results of research performance of faculty, including flexibility, speed-strength and coordination skills, and functional state of students before and after the experiment indicate their positive trend. In pedagogical experiment proved the feasibility and effectiveness of body-ballet classes with the students to strengthen their health.

Key words: body ballet, morphofunctional status, physical training, student.

Отримано: 29.10.2015

УДК 378.016:011.3

Ю. В. Юрчишин, В. М. Мисів

ФОРМУВАННЯ Й РЕАЛІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дослідження присвячене експериментальній перевірці ефективності технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості, відмінними рисами якої є комплексне врахування принципів проектування педагогічних технологій, фізичного виховання, положень теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя при формуванні змісту теоретико-методичної та практичної підготовки, системи контролю та алгоритму їх реалізації у процесі фізичного виховання із застосуванням сучасних інформаційних засобів.

Ключові слова: студенти, мотивація, рухова активність, формування спеціальних знань й умінь, фізичний стан, інформаційні технології.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим за-

собом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком [1; 7]. Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності у період дозвілля [1; 5]. Водночас останній відзначається необхідністю здійснення студентами самостійної роботи, передбаченої навчальними програмами з різних дисциплін та зростанням популярності пасивних форм відпочинку [2; 4]. У більшості студентів різних за спеціалізацією ВНЗ фахівці констатують низький рівень мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості.

На сучасному етапі розв'язання означеної проблеми у психології відбувається, переважно із урахуванням положень теорії самовизначення [8; 10], у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [9]. Водночас в обох галузях наукового пошуку одним із важливих є питання посилення необхідних мотивів та створення адекватних ситуативних чинників на базі спеціальних знань й умінь студентів. Проте дотепер недостатньо розроблені технології формування таких знань й умінь із широким застосуванням сучасних інформаційних засобів для стимулювання студентів реалізовувати рухову активність оздоровчої спрямованості під час дозвілля, що зумовлює необхідність проведення досліджень у цьому напрямі.

Дослідження виконано відповідно до теми 1.3.1 «Управлінські та педагогічні засади гуманізації масового спорту в Україні» «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, номер державної реєстрації 0107U000493.

Мета дослідження – розробити та перевірити ефективність алгоритму формування спеціальних знань й умінь для стимулювання студентів до реалізації під час дозвілля рухової активності оздоровчої спрямованості.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження із загальнонаукових методів використовували аналіз і узагальнення, із медико-біологічних – методи одержання значень та індексація, що характеризують стан функціонування основних систем організму (силовий (СІ), життєвий (ЖІ) та індекси Робінсона (ІР) й Руф'є (РІ)). Із педагогічних методів використовували педагогічні спостереження, експеримент і тестування, (човниковий біг 4x9 м, вис на зігнутих руках, біг на 100 м і 12-хвилинний біг, кистьова динамометрія, стрибок у довжину з місця, нахил уперед сидячи). Для аналізу одержаних даних використовували відповідні методи математичної статистики [3].

У першому етапі формувального експерименту, проведеного на різних (за винятком фізичного виховання) факультетах Прикарпат-

ського, Кам'янець-Подільського національних і Тернопільського національного педагогічного університетів, взяло участь 345 студентів (174 дівчини і 171 хлопець), з яких в експериментальній групі – відповідно 24 та 21.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнюючи дані раніше проведених нами досліджень (рівня рухової активності студентів під час дозвілля, структури й особливостей мотивації до її реалізації, динаміки показників фізичного стану протягом першого року навчання, змісту їх дозвілля, значення різних джерел інформації) розробили алгоритм формування спеціальних знань й умінь студентів, що передбачав якнайширше використання сучасних інформаційних засобів та спрямовувався на стимулювання студентів реалізовувати рухову активність оздоровчої спрямованості під час дозвілля.

Запропонований алгоритм передбачав два комплекси процесуальних дій із застосуванням сучасних інформаційних засобів: перший – організаційно-методичні науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання, другий – навчального змісту, реалізовані студентами. У першому випадку зазначений комплекс дій реалізується із широким застосуванням сучасних інформаційних засобів для передачі студентам необхідного навчального матеріалу. Другий зазначений комплекс передбачає процесуальні дії студентів також з широким застосуванням сучасних інформаційних засобів, але для оволодіння одержаним навчальним матеріалом. Результатом такої взаємопов'язаної діяльності є оволодіння студентами спеціальними знаннями, що стимулюватимуть їх до реалізації під час дозвілля рухової активності оздоровчої спрямованості.

Зміст комплексу дій студентів передбачав таке. Одержання інформації про рухову активність під час лекційних занять, самостійну конкретизацію і поглиблення одержаних знань з використанням мережі Інтернет, електронних підручників, посібників. Збереження одержаної інформації формуванням особистого портфоліо, що містить паперові та електронні (диски, планшети, мережеві засоби збереження даних) носії із такою інформацією. Формування вмінь використовувати набуті знання у практичній діяльності, зокрема під час проведення практичних занять з фізичного виховання (у підготовчій частині, основній частині при вирішенні завдання з покращення показників фізичного стану). Самостійне розроблення змісту рухової активності оздоровчої спрямованості для вирішення поставленого завдання. Написання щомісячних контрольних робіт і рефератів з розглянутих питань для закріплення знань, формування індивідуального портфоліо – для поновлення останніх у випадку необхідності, переосмислення точки зору на деякі питання тощо.

Зміст комплексу дій науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання, що здійснюють означену підготовку, передбачав таке. Ознайомлення студентів зі змістом навчального матеріалу, передусім пов'язаного із значенням рухової активності оздоровчого спрямування для людини, важливістю і необхідністю її систематичної реалізації у повсякденному житті. Формування умінь

реалізувати набуті знання у практичній діяльності, тобто здійснювати рухову активність для покращення показників фізичного стану, корекції будови тіла, проведення ранкової гігієнічної гімнастики і процедур загартовування. Визначення мотивів студентів, на які необхідно здійснювати педагогічний вплив (на нашу думку це мотив досягнення, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку, самоствердження). Створення процесом підготовки адекватних ситуативних чинників, що разом з дією на зазначені мотиви студентів, сприяють стимулюванню їх до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості (основними чинниками є: пов'язані із тематикою навчального матеріалу; вимогами щодо змісту рефератів, відповідей на питання контрольних робіт і реалізації набутих знань на практиці; систематичність означених заходів та оцінювання досягнень студентів). Перевірка домашніх завдань під час практичних занять з фізичного виховання. Урахування стимулювальної функції оцінки, – оцінювання поточних досягнень студентів за кожним вищезазначеним напрямом, а також зміну показників фізичного стану наприкінці навчального року та після літніх канікул. Спільна діяльність викладача та студента наприкінці навчального року із розроблення програми покращення показників фізичного стану, передусім з найнижчими значеннями, та здійснення загартовувальних процедур під час літніх канікул.

Використання протягом другого семестру запропонованої розробки наприкінці призвело до таких результатів. У експериментальній групі (далі – ЕГ) суттєво покращилися знання, пов'язані із руховою активністю оздоровчого спрямування, та методичні вміння реалізувати ці знання на практиці. Зокрема за 12-бальною шкалою оцінювання досягнень узагальнена (за всі теми) оцінка знань студентів зросла із початкового до достатнього рівня, склавши у дівчат $7,2 \pm 0,61$, у хлопців $-7,04 \pm 0,59$ балів. Приріст оцінок за знання матеріалу кожної теми у перших знаходився в межах від $5,9 \pm 0,63$ до $6,6 \pm 0,66$ балів, у других – від $5,9 \pm 0,58$ до $6,4 \pm 0,6$.

У контрольній групі (далі – КГ) узагальнена оцінка у дівчат зростає від $1,0$ до $3,6 \pm 0,44$, хлопців – до $3,5 \pm 0,39$ балів, а приріст знаходився в межах від $2,4 \pm 0,36$ до $2,9 \pm 0,49$ та від $2,3 \pm 0,37$ до $2,9 \pm 0,42$ балів відповідно, що значно менше порівняно із ЕГ ($p < 0,05$).

Детальніший аналіз цих даних виявив, що знання матеріалу окремих тем у $20,8-33,3\%$ дівчат та $19-38,1\%$ хлопців групи ЕГ знаходилися на високому, відповідно у $25-41,7\%$ та $23,8-47,6\%$ – на достатньому, $25-33,3\%$ та $19-33,3\%$ – середньому, тільки $4,2-16,7\%$ та $4,8-23,8\%$ – початковому рівнях. При цьому найбільш високого рівня знань дівчата і хлопці досягли у питаннях таких тем: «Рухова активність оздоровчого спрямування у покращенні будови тіла», «Матеріал для тих, хто ще систематично не використовує рухову активність оздоровчого спрямування у повсякденному житті», «Як скласти програму для самостійної рухової активності оздоровчого спрямування та готові рішення».

У КГ знання матеріалу тем, визначених програмою з фізичного виховання у ВНЗ [6], відзначалися такими особливостями: високий рівень виявлено тільки у 4% дівчат з теми «Основи здо-

рового способу життя»; в усіх інших випадках рівень сформованих знань був значно нижчим.

Таку розбіжність пов'язували із посиленням мотивації перших до навчальної діяльності внаслідок інтенсифікації мотиву досягнення, самоствердження, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку з-поміж визначених на початку для педагогічного впливу. Останнє досягалося врахуванням інтересу студентів до сучасних інформаційних технологій, створеними ситуативними чинниками (насамперед запропонованими системою контролю і стимулів) та тематикою теоретико-методичної підготовки, що викликала значно більший інтерес ніж визначена чинною програмою з фізичного виховання.

Водночас виявлене посилення мотивації було недостатнім для реалізації студентами на практиці одержаних знань, умінь і навичок у вигляді рухової активності оздоровчого спрямування у позанавчальний час. Про це свідчить відсутність суттєвого покращення досліджуваних показників *фізичного стану* ЕГ та КГ, оскільки зміст їхніх занять з фізичного виховання був однаковим.

Протягом навчального року морфофункціональні показники у КГ дівчат відзначалися тільки тенденцією до покращення, за винятком ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, під час відпочинку після нього, стану функціонування серцево-судинної системи після фізичного навантаження (PI) і дихальної системи (ЖІ), що відзначалися негативною тенденцією зміни на рівні 0,1-1,7% ($p > 0,05$).

Зміна показників фізичної підготовленості дівчат була подібна вищезазначеній, за винятком того, що всі показники відзначалися позитивною тенденцією зміни ($p > 0,05$), а приріст складав від 1,1 до 2,9%.

У дівчат КГ, які використовували визначений програмою фізичного виховання у ВНЗ зміст теоретико-методичної підготовки, протягом навчального року відбулася аналогічна вищезазначеній зміна морфофункціональних показників та фізичної підготовленості.

Зовсім інший результат одержали після літніх канікул, під час яких дівчата повинні були вирішувати завдання із покращення показників фізичного стану, що передбачало реалізацію на практиці знань, умінь і навичок, пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування. Виявили, що за цей період у ЕГ суттєво змінилися значення деяких показників. Так ЖЄЛ покращилася на 6,8% ($p < 0,01$), ЧСС у спокої – на 10,8% ($p < 0,001$), після дозованого фізичного навантаження – 7,1% ($p < 0,05$), під час відпочинку після такого навантаження – 10,1% ($p < 0,01$).

Виявлені зміни сприяли покращенню стану функціонування серцево-судинної системи у спокої, після дозованого навантаження і дихальної системи дівчат, – відповідно зміна IP складала 10% ($p < 0,05$), PI – 14,6%, ЖІ – 21,4% ($p < 0,01$). Крім цього, реалізована ними рухова активність оздоровчого спрямування забезпечила розвиток м'язової системи, а саме накопичення у м'язах структурно-енергетичних потенціалів, – відповідний показник (CI) зріс, у середньому, на 13,2% ($p < 0,05$).

Що стосується показників фізичної підготовленості, то після літніх канікул у ЕГ дівчат на 21,5% ($p < 0,05$) покращилася рухливість у поперековому відділі хребта, на 10,1% ($p < 0,01$) – загальна витривалість.

У КГ одержали зовсім інший результат: за період літніх канікул морфофункціональні показники дівчат виявили лише тенденцію до позитивної зміни (за винятком СІ та ЖІ). Поміж показників фізичної підготовленості виявили зниження статичної силової, загальної витривалості, рухливості у поперековому відділі хребта і вибухової сили м'язів нижніх кінцівок; інші досліджувані показники мали лише позитивну тенденцію до змін.

Порівнюючи значення показників, зафіксовані у дослідних групах на кожному етапі навчальних років, встановили таке: на початку і наприкінці першого року навчання вони між собою практично не відрізнялися, тоді як після завершення літніх канікул, тобто на початку другого року навчання – більшість була значно кращою у ЕГ порівняно із КГ (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$). Статистично достовірної відмінності між значеннями показників не було зареєстровано лише у систолічному і діастолічному АТ, довжині й масі тіла, загальній витривалості, рухливості поперекового відділу хребта.

У дослідних групах хлопців виявили такі особливості зміни морфофункціональних показників. У ЕГ всі вони протягом навчального року відзначалися лише певною тенденцією зміни, у КГ – також, за винятком ЧСС після дозованого фізичного навантаження й ІР, що погіршилися відповідно на 2,5% ($p < 0,05$) та 6,7% ($p < 0,01$), а також систолічного АТ, значення якого зросло на 3,6% ($p < 0,05$). Останнє до уваги не брали, оскільки воно не виходило за межі встановлених вікових норм.

Зміна показників фізичної підготовленості протягом навчального року у цих групах хлопців також практично не відрізнялася, оскільки всі досліджувані показники виявили лише певну тенденцію до зміни (розбіжності на рівні $p > 0,05$). При цьому негативно відзначався показник рухливості у поперековому відділі хребта і вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, у КГ – додатково показник загальної витривалості.

Зовсім інші результати одержали у дослідних групах хлопців після завершення літніх канікул. Так у ЕГ на 8,1% ($p < 0,05$) покращилася ЧСС у спокої, на 7% ($p < 0,01$) – ЧСС після дозованого фізичного навантаження, що призвело до аналогічної зміни в стані функціонування серцево-судинної системи у спокої (приріст ІР – 8,9%; $p < 0,01$). Водночас на 21,9% збільшився СІ ($p < 0,01$), що свідчило про розвиток м'язової системи хлопців. Щодо показників їхньої фізичної підготовленості, то тут виявили таке: після завершення літніх канікул статична силова витривалість покращилася на 30,7% ($p < 0,001$), абсолютна м'язова сила – на 9,5%, вибухова сила м'язів нижніх кінцівок – 4,3% ($p < 0,05$).

У КГ після завершення літніх канікул морфофункціональні показники хлопців залишилися на досягнутому рівні, оскільки виявлені зміни знаходились у межах від (-1,6) до 3,4% ($p > 0,05$), тобто відображали лише певну тенденцію до зміни. Щодо фізич-

ної підготовленості, то тут виявили виразніші зміни, а саме погіршення на 8,1% ($p < 0,05$) статичної силової витривалості, на 10% ($p < 0,01$) рухливості у поперековому відділі хребта.

Висновки та перспективи подальших розвідок.

1. На сучасному етапі недостатньо розроблені технології стимулювання студентів до реалізації під час дозвілля рухової активності оздоровчої спрямованості на основі формування таких спеціальних знань й умінь із якнайширшим використанням новітніх інформаційних засобів і враховуючи положення теорії самовизначення.
2. Використання протягом другого семестру запропонованого алгоритму формування спеціальних знань й умінь студентів забезпечує їх суттєве покращення, а також практичну реалізацію рухової активності оздоровчої спрямованості, але тільки під час літніх канікул; останнє сприяє покращенню деяких показників їхнього фізичного стану.
3. Одержаний у ході формувального експерименту результат засвідчує необхідність пошуку додаткових способів стимулювання студентів до реалізації під час дозвілля рухової активності оздоровчої спрямованості, а один з можливих варіантів вбачаємо у використанні для цього практичних занять з фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
2. Браун Т.П. Адаптація студентів к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Т.П. Браун. – СПб., 2007. – 19 с.
3. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 127 с.
4. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Л. Декерс – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
5. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник [для студ. ВНЗ] / Н.Н. Завидівська. – А. : ЛДУФК, 2009. – 120 с.
6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. – К., 2003. – 44 с.
7. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю.В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2012. – № 4. – С. 51-56.
8. Kilpatrick M. Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journ. of Sport Psychol. – Roma, 2002. – №73 (4). – P. 36-41.

9. Mowling C.M. Student motivation in physical education: breaking down barriers / C.M. Mowling, S.J. Brock, K.K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40-45.
10. 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.

Research is devoted to experimental verification of technologies efficiency for students involving in physical activity of improving character, the hallmarks of which are comprehensive consideration of the principles of designing educational technology, physical education, the theory of self-determination and the concept of public education for physically active lifestyle in shaping the content of theoretical, methodological and practical training systems control algorithm and its implementation in physical education by modern information tools. Information about the dynamics of the physical condition of students for the first year, the structure of their activities outside the classroom, formation of motivation for physical activity improving orientation, as well as deterrent factors of its systematic implementation outside the classroom was updated. The condition of formation of specialized knowledge and skills, change in physical condition of freshmen during the school year and after the summer holidays was examined. While following the implementation of the proposed development in the second semester of students physical condition indicators remained at the achieved level, knowledge and skills were significantly higher than in the control group, and during the summer holidays in the first group strengthening of motivation to implement physical activity was discovered and proved by evidence of physical condition improvements indicators while the absence of such a change in the control group.

Key words: students, motivation, physical activity, physical condition, information technology.

Отримано: 30.10.2015