

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЮРЧИШИН ЮРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 796. 011. 3 – 057.875 (043.3)

**ТЕХНОЛОГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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

Київ – 2012

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор **Дутчак Мирослав Васильович**,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
перший проректор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор **Єдинак Геннадій Анатолійович**,
Львівський державний університет фізичної культури,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

кандидат педагогічних наук,
професор **Канішевський Станіслав Михайлович**,
Київський національний університет будівництва і архітектури,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

Захист відбудеться 13 грудня 2012 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 12 листопада 2012 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Г. В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, 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 (В. М. Платонов, 2006; Т. Ю. Круцевич, 2010). Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання (С.М. Канішевський, 2008; М.В. Дутчак, 2011).

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 при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позанавчальний час (М.М. Булатова, 2007; В.О. Кашуба, 2010). Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, не пов'язаних з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студентів (Т.П. Браун, Л. Декерс, 2007; Г.А. Єдинак, 2011).

На сучасному етапі залучення студентів різних за спеціалізацією ВНЗ до рухової активності оздоровчої спрямованості, передусім у позанавчальний час, знаходиться на низькому рівні (Н.Б. Павлюк, 2006; В.І. Романова, В.А. Леонова, 2009; С.М. Канішевський, 2010), що зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для цього є положення теорії самовизначення (Н. Sun, 2007; К. Sas-Nowosielski, 2008; N. Ntoumanis, M. Standage, 2011), у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя (С.М. Mowling, S.J. Brock, K.K. Eiler, 2004; S. Yli-Piipari, 2009). Водночас в обох випадках підґрунтям залучення студентської молоді до рухової активності є посилення у них відповідних мотивів шляхом створення адекватних ситуативних чинників та формування необхідних знань й умінь у процесі фізичного виховання.

Невід'ємною складовою процесу формування таких знань й умінь в умовах сьогодення є використання сучасних інформаційних засобів, оскільки їх частка з-поміж тих, що є у наявності, постійно збільшується (Л.В. Денисова, 2010; Н.О. Побережна, 2010); вони є потужним засобом впливу на свідомість індивіда для формування необхідної позиції з певного питання фізичного виховання (А.Л. Стрелковська, 2007; І.В. Дмитрієв, 2011; В.О. Кашуба, 2011), а також у досягненні інших, різних за змістом цілей (С. М. Кустовський, 2005; Е.Ю. Рубін, 2005; С.В. Штангей, 2009). Проте у галузі науки з фізичного виховання і спорту практично відсутні дослідження, спрямовані на обґрунтування технологій залучення студентів у процесі фізичного виховання до рухової активності оздоровчої спрямованості, що передусім реалізується у позанавчальний час.

Окрім цього, вказана 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 роль цих занять для забезпечення рухової активності оздоровчої спрямованості та їх місце у посиленні відповідної мотивації студентів, не тільки не вирішує, а навпаки поглиблює наявну негативну ситуацію. Важливість розв'язання зазначеного завдання для сучасної практики вищої освіти та галузі науки з фізичного виховання і спорту обумовила вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. за темою 1.3.1 «Управлінські та педагогічні засади гуманізації масового спорту в Україні» (номер державної реєстрації — 0107U000493) та Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (0111U001735). Роль автора полягала в обґрунтуванні технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження — науково обґрунтувати технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати й узагальнити сучасні теоретичні та емпіричні знання з проблематики залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання.

2. Вивчити сформованість й особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості, а також її вплив на динаміку показників фізичного стану.

3. Визначити ефективність використання сучасних інформаційних засобів для залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання.

4. Розробити технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження — рухова активність оздоровчої спрямованості студентів.

Предмет дослідження — складові технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання.

Методи досліджень: загальнонаукові (аналіз, порівняння, узагальнення); медико-біологічні (антропометрія, пульсометрія, сфігмоманометрія, динамометрія, спірометрія, степергометрія); педагогічні (спостереження, тестування та експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи); соціологічні (анкетне опитування, бесіда); математико-статистичні.

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше розроблено та експериментально обґрунтовано технологію 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;

- уперше одержано дані щодо використання студентами сучасних інформаційних засобів та про їх ефективність у посиленні мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості, врахування яких у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню його дієвості;

- доповнено дані про динаміку показників фізичного стану студентів протягом першого року навчання, структуру їх діяльності у позанавчальний час, сформованість мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості, а також про стримувальні чинники її систематичної реалізації у позанавчальний час;

- дістали подальшого розвитку знання про використання технологічного підходу до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні практичних рекомендацій щодо залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання, які можуть бути використані у діяльності науково-педагогічних працівників ВНЗ, студентами під час самостійних занять, а також у процесі післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання.

Розроблена технологія використовується у навчальному процесі Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у теоретичній розробці та обґрунтуванні основних ідей і положень дисертаційного дослідження: визначенні актуальності обраної теми, мети, завдань; аналізі та систематизації даних літературних джерел; організації та проведенні констатувального та формувального експериментів; статистичній обробці одержаних емпіричних даних та їх інтерпретації; науковому обґрунтуванні змісту складових і алгоритму їх реалізації як підґрунтя для підготовки технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання; експериментальній перевірці ефективності розробленої технології; аналізі й узагальненні одержаних результатів; формулюванні висновків і практичних рекомендацій; оформленні та написанні дисертаційної роботи. У спільних публікаціях внесок здобувача полягав у проведенні аналізу отриманих даних та інтерпретації результатів дослідження.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні результати дослідження доповідались та обговорювались на таких наукових конференціях: III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2009); XIV, XV, XVI Міжнародні наукові конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010, 2011, 2012); III Всеукраїнська конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2009); III, V, VI Всеукраїнські науково-практичні конференції з міжнародною участю «Формування здорового способу життя

студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2009, 2011, 2012); звітні науково-практичні конференції науково-педагогічних працівників Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка (2008–2012) та кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2008–2011).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладені у семи наукових працях, п'ять з яких — у спеціалізованих фахових виданнях України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел (253 найменування). Текст дисертації подано на 224 сторінках та ілюстровано 42 таблицями і 6 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання й методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, показано особистий внесок здобувача, вказано сферу апробації одержаних результатів, кількість публікацій автора, окреслено структуру й обсяг дисертації.

У *першому розділі «Теоретико-методичні основи залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання»* проаналізовано й узагальнено підходи, пов'язані із залученням студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання. Встановлено, що головною умовою цього процесу є високий рівень відповідної їх мотивації, тобто комплексу актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, які спонукають до здійснення вказаної активності та є відносно сталими або мінливими утвореннями, а формування високого рівня мотивації — одним з важливих завдань фізичного виховання у ВНЗ. Основними причинами, що зумовлюють необхідність залучення студентів до рухової активності, а також умовами її реалізації є досягнення студентами відповідної внутрішньої мотивації (самовизначення); адекватні дії викладача під час занять з фізичного виховання у напрямку задоволення психологічних потреб студентів — незалежності, компетентності, взаємодії. Водночас встановлено, що сучасні інформаційні засоби все більшою мірою набувають статусу пріоритетних у вирішенні різних за змістом навчально-виховних завдань ВНЗ, що, враховуючи практично повну відсутність даних про ефективність їх використання для розв'язання досліджуваної нами проблеми, зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* описана й обґрунтована система використаних у роботі взаємодоповнювальних методів, що адекватні об'єкту, предмету, меті та поставленим завданням дослідження. Загальнонаукові методи використовували для вивчення стану досліджуваної проблеми на сучасному етапі. Педагогічні методи, зокрема тестування, — для визначення фізичної підготовленості студентів на етапах навчання. Тести, що використовувались, відповідали наявним метрологічним вимогам (В.А. Романенко, 2005; В.І. Лях, 2006) та дозволяли виявити у студентів рівень координації у циклічних локомоціях (човниковий біг 4х9 м), абсолютної м'язової сили (кистьова

динамометрія), статичної силової витривалості (вис на зігнутих руках), швидкісної витривалості (біг 100 м), загальної витривалості (12-хвилинний біг), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця) та гнучкості (нахил уперед сидячи). Тестування проводили на початку і наприкінці кожного навчального року під час змагань. Водночас використовували такі педагогічні методи, як спостереження та експеримент для обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності розробленої технології. Медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, сфігмоманометрія, динамометрія, спірометрія, степергометрія) використовували для одержання показників життєвої ємності легень (ЖЄЛ), артеріального тиску (АТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, після дозованого фізичного навантаження і під час відпочинку, а також силового (СІ), життєвого (ЖІ) індексів й індексів Руф'є (РІ), Робінсона (ІР). Із соціологічних методів використовували бесіду (з викладачами фізичного виховання) та анкетне опитування (студентів ВНЗ). Підґрунтям двох розроблених анкет стала методика SMS, оскільки вона є найпоширенішою серед іноземних дослідників при вивченні сили мотивації учнівської молоді до занять фізичними вправами в аспекті ступеня її залежності від зовнішніх і внутрішніх впливів (А.А. Крилова, 2002; К. Sas-Nowosielski, 2008). Неможливість застосування методики в цілому була пов'язана з відсутністю її української версії, що важливо в аспекті інформативності, надійності та узгодженості даних, які вона дозволяє одержати (J.L. Nunez, 2006). Дані анкетування оцінювали за шкалою Лейкерта, що також є складовою вказаної методики, для визначення стану сформованості, структури, особливостей мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості та стану її реалізації у позанавчальний час; сучасних інформаційних засобів, що найчастіше використовують студенти під час підготовки до занять з різних навчальних дисциплін, а також під час відпочинку. Одержані дані аналізували за допомогою методів математичної статистики.

Дослідна база — Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника та Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка. У дослідженні взяли участь по 300 дівчат і хлопців у констатувальному експерименті, а у формуальному експерименті — 24 і 21 особа відповідно (експериментальні групи (ЕГ), по 150 дівчат і хлопців із задіяних у констатувальному експерименті становили відповідні контрольні групи (КГ); всі студенти, які взяли участь в експериментах, навчалися на різних факультетах, окрім фізичного виховання.

Дослідження проводили у кілька етапів. На *першому етапі* (листопад 2007 — серпень 2008) опрацьовували літературні джерела та визначили проблематику дослідження, сформулювали гіпотезу, конкретизували мету і завдання роботи.

На *другому етапі* (вересень 2008 — грудень 2009) провели констатувальний експеримент, що передбачав встановлення рівня залучення студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості; сформованості, структури й особливостей їх мотивації до цієї активності; використання студентами у різних видах діяльності сучасних інформаційних засобів; зміни показників їх фізичного стану у перший рік навчання і перший семестр другого року.

На *третьому етапі* (січень — серпень 2010) реалізували першу частину формувального експерименту для визначення ефективності запропонованого нами змісту теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, що передбачала широке застосування сучасних інформаційних засобів і спрямовувалася на посилення мотивації першокурсників до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час. Одержані результати враховували під час проектування експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання.

На *четвертому етапі* (вересень 2010 — січень 2012) реалізували другу частину формувального експерименту, спрямовану на перевірку ефективності розробленої технології. З цією метою порівнювали дані ЕГ та КГ щодо зміни показників фізичного стану, що досліджувались; рівня сформованості теоретико-методичних знань й умінь; кількості пропущених через хворобу днів протягом навчального року; рівня використання студентами у позанавчальний час рухової активності оздоровчої спрямованості. Поряд з цим використали додатковий показник — відставлений ефект від реалізації розробленої технології — рівень залученості студентів груп, що досліджувались раніше, до рухової активності оздоровчої спрямованості через півроку після завершення експерименту.

На *п'ятому етапі* (лютий — травень 2012) узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали дисертаційну роботу.

У *третьому розділі* «**Стан мотивації та використання сучасних інформаційних засобів у залученні студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості**» представлені дані констатувального та першої частини формувального експериментів. Встановили, що актуальна мотивація більшості студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час є низькою: таку активність у формі занять обраним видом спорту систематично використовує тільки 2 % дівчат і 5,3 % хлопців, а у формі прогулянок на свіжому повітрі — 8 і 6 % ($p > 0,05$) відповідно.

З метою з'ясування підстав встановленого низького рівня залучення студентів до рухової активності вивчили структуру й особливості відповідної їх актуальної мотивації. У мотивації дівчат домінує результативний компонент, а структуру визначає ієрархія комплексу мотивів: у 36,7 % найважливішим (оцінка «дуже сильно» і «сильно») є мотив самоствердження, спонукальна причина якого — бути привабливою для інших, у 30,7 % — мотив уникнення невдачі (одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 27,3 % — мотив саморозвитку (ураховувати інформацію ЗМІ), у 24 % — мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), у 20 % — мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), у 16,6 % — мотив афіліації (спілкуватися з іншими студентами). Водночас лише у 6,6 % дівчат домінує мотив досягнення, спонукальною причиною якого є покращення свого здоров'я, тоді як 66,7 % взагалі не розглядало її як привід, що може спонукати до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості. Стосовно процесуального компоненту мотивації дівчат до зазначеної активності, визначальним тут є одержання задоволення від занять фізичними вправами (домінувало у структурі мотивації 14 % опитаних). Інші причини (відпочинок від розумової діяльності, сприяння ефективному виконанню

різних видів діяльності у повсякденному житті тощо) жодною дівчиною не розглядались як спонукальні до реалізації означеної рухової активності.

Для хлопців були характерні аналогічні результати за винятком незначних розбіжностей щодо співвідношення окремих компонентів у структурі мотивації до рухової активності. Зазначене свідчило, що на початковому етапі навчання у цій мотивації студентів домінує результативний компонент, а незадовільний стан реалізації більшістю означеної активності зумовлений низьким рівнем відповідної мотивації (взагалі відсутня у 66,7 % дівчат і 59,3 % хлопців) та неспроможністю визначити важливі для теперішньої і майбутньої життєдіяльності цілі, зокрема такі: покращення і підтримка на високому рівні стану здоров'я; відпочинок після розумової діяльності; сприяння високоефективному виконанню професійної та побутових видів діяльності. Іншими словами, рівень мотивації першокурсників до рухової активності оздоровчої спрямованості недостатній для набуття нею пріоритетного статусу в загальній ієрархії видів їх позанавчальної діяльності, що зумовлює необхідність пошуку адекватних шляхів і способів усунення виявленого недоліку.

Встановили також, що діяльність більшості студентів у позанавчальний час зумовлена досягненням різних цілей з використанням Інтернет-мережі: щоденній роботі в ній понад три години для комунікації відводять 58 % дівчат і 54,7 % хлопців, для розваг — 50,7 і 48 % відповідно, для задоволення пізнавальних інтересів — 5,3 і 2,7 % відповідно, навчання — 4,7 і 6,7 % відповідно; від однієї до трьох годин вказаним цілям відають перевагу відповідно 25,3, 30, 12,7 і 7,3 % дівчат та 22,7, 26, 17,3 і 4,7 % хлопців; до однієї години — 14, 11,3, 18,7, 9,3 % та 16,7, 16, 14, 11,3 % відповідно. На читання книг і періодики щоденно понад три години витрачає тільки 5,3 % дівчат і 2,7 % хлопців, одну-три — 8 і 4 %, до однієї — 12 і 7,3 % відповідно; на підготовку до навчальних занять — 12,7, 20,7, 65,3 % та 8, 22,7 і 61,3 % ($p > 0,05$) відповідно. Отже, Інтернет-мережа, як один з інформаційних засобів, для студентів є провідним у формуванні знань, одержанні навчального матеріалу, активізації пізнавальних процесів, що засвідчує про необхідність його якнайширшого використання для досягнення позитивного результату у посиленні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості.

Стосовно фізичного стану дівчат, то впродовж навчального року і літніх канікул він практично не змінюється: на низькому рівні залишається показник діяльності м'язової, дихальної систем і серцево-судинної після фізичного навантаження, на нижчому від середнього — показник діяльності серцево-судинної системи у спокої. У хлопців діяльність м'язової системи, серцево-судинної після дозованого фізичного навантаження відповідає нижчому від середнього рівню, дихальної — низькому рівню, а серцево-судинної у спокої — погіршується: знижується з середнього рівня на початку до нижчого від середнього наприкінці навчального року і після літніх канікул. Водночас виявили, що на початку навчання у ВНЗ високий рівень фізичної підготовленості спостерігається лише у 10,7 % дівчат та 8 % хлопців, вищий від середнього — у 10 та 25,3 %, середній — у 18,7 і 30,7 % відповідно, нижчий від середнього і низький рівень — у решти студентів, які взяли участь у дослідженні. Наприкінці навчального року і літніх канікул такий розподіл залишається практично без зміни, тобто використання змісту чинної програми

фізичного виховання та наявна мотивація студентів до рухової активності забезпечують протягом зазначеного періоду тільки підтримання їх фізичного стану на низькому і нижчому від середнього рівнях.

Окрім цього під час першої частини формувального експерименту одержали дані щодо ефективності розробленого нами змісту теоретико-методичної підготовки студентів першого року навчання у процесі фізичного виховання, що передбачав розширення і конкретизацію тематики лекційних занять в аспекті рухової активності оздоровчої спрямованості, застосування сучасних інформаційних засобів, удосконаленої системи контролю, способів стимулювання студентів до навчання і реалізації одержаних знань й умінь на практиці. Використання у другому семестрі запропонованого змісту теоретико-методичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання забезпечило посилення їх мотивації до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час, передусім під час літніх канікул. У результаті у дівчат суттєво покращились функціональні показники, за винятком АТ, загальна витривалість та гнучкість. У хлопців покращення спостерігалось за такими показниками: ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, під час відпочинку після навантаження, всі досліджувані індекси (силовий, життєвий, Робінсона і Руф'є), а також абсолютна м'язова сила, статична силова витривалість і вибухова сила м'язів нижніх кінцівок.

Одержані на цьому етапі дані сприяли виявленню недоліків, пов'язаних із залученням студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час, свідчили про можливість часткового розв'язання цієї проблеми шляхом використання запропонованого нами змісту теоретико-методичної підготовки та обумовили необхідність удосконалення змісту іншої складової фізичного виховання — практичної підготовки.

У четвертому розділі **«Обґрунтування технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання та експериментальна перевірка її ефективності»** розкрито підходи до проектування зазначеної технології, подано її зміст і результати експериментальної перевірки її ефективності. Зокрема під час розроблення експериментальної технології (рис. 1) враховували дані констатувального, першої частини формувального експериментів та положення про обов'язковість дотримання принципів проектування педагогічних технологій: діагностичного цілеутворення; структурно-змістової цілісності педагогічного процесу; обумовленості змісту педагогічного процесу вихідним рівнем підготовленості студентів; визначення спрямованості процесу як сукупності діагностичної доцільності й об'єктивності контролю за його результатами; інструментальності технології; попереднього проектування навчально-виховного процесу і відтворення його під час занять (В.П. Беспалько, 1995; В.І. Загвязінський, 2001; Н.А. Морєва, 2005). Окрім цього враховувались принципи фізичного виховання: загальні (оздоровчої спрямованості, зв'язку з життєдіяльністю), методичні (систематичності, індивідуалізації, наочності) та пов'язані з побудовою занять (безперервності, прогресування параметрів впливу, вікової адекватності) (Б.М. Шиян, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2008; Л.П. Матвеев, 2008), а також охарактеризовані вище положення теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя.

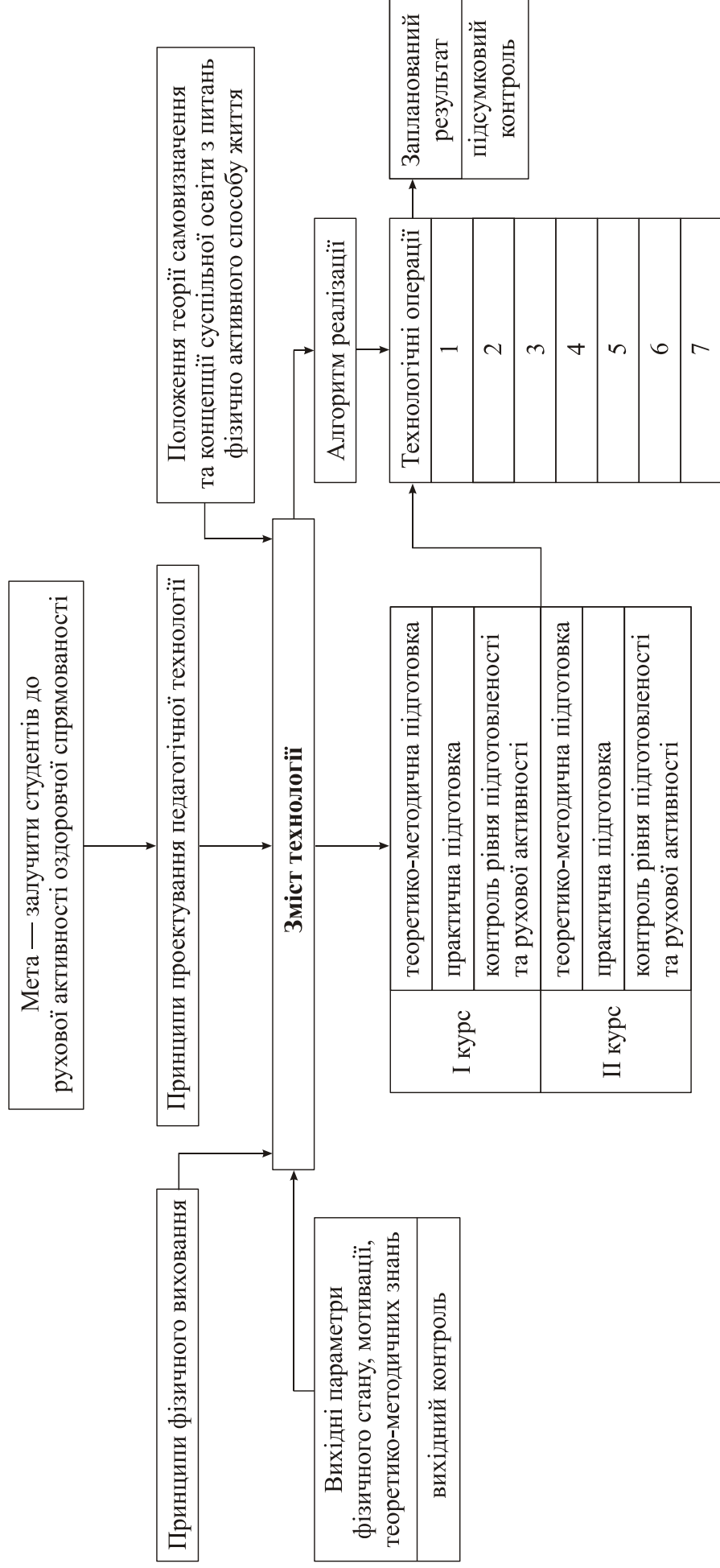


Рис. 1. Структурна схема технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання (умовні позначення в тексті)

Для реалізації змісту технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання (теоретико-методичної та практичної підготовки, контролю рівня підготовленості та рухової активності) було розроблено відповідний алгоритм, що визначав послідовність виконання викладачами з фізичного виховання нижче поданих технологічних операцій (відповідно до номерів на рис. 1):

1 — *детермінація мети занять з фізичного виховання якомога більшою кількістю мотивів до рухової активності оздоровчої спрямованості* — передбачала, що досягнення у певній діяльності запланованого результату потребує одночасної актуалізації кількох мотивів (Л. Декерс, 2007; С.С. Занюк, 2007), певний комплекс яких у індивіда вже є, а для його посилення спочатку визначають склад мотивів, які необхідно актуалізувати. Для фізичного виховання студентів виділили такий комплекс мотивів: досягнення, саморозвитку, самоствердження, уникнення невдачі й покарання, почуття обов'язку перед групою; урахували, що в кожного студента посиляться лише окремі мотиви, індивідуальний «набір» яких наприкінці забезпечить загальний позитивний результат. Для цього передусім доцільно використовувати сучасні інформаційні засоби, які під час теоретико-методичної підготовки мають стати провідними, а в ході практичних занять і контролю — доповненням до основного засобу, фізичних вправ;

2 — *забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації у реалізації змісту занять з фізичного виховання*, що потребує визначення проміжних завдань. Для практичної підготовки такими мають стати, насамперед, покращення певних показників фізичного стану, для теоретико-методичної — формування знань і методичних умінь, пов'язаних з руховою активністю оздоровчої спрямованості. Вирішення цих завдань забезпечується відповідною тематикою навчального матеріалу, послідовністю опануванням їх протягом навчального року, а також визначенням кожним студентом разом з викладачем з фізичного виховання конкретних персональних завдань для себе (покращити певну фізичну якість, здійснити корекцію будови тіла, активно відпочити після навчальної діяльності тощо);

3 — *комплексне та адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів*: теоретико-методична підготовка — електронні підручники та посібники, персональне портфоліо, мережа Інтернет і університетська мережа з даними про сайти з необхідною інформацією; практична підготовка (за розкладом і у позанавчальний час) — комп'ютерні програми для оцінювання студентом власних поточних досягнень у показниках фізичного стану на підставі диференційованого підходу до приросту кожного з них;

4 — *визначення термінів проведення і змісту системи контролю за результатами діяльності студентів*: початок навчального року (вихідний контроль), кінець семестру (поточний), кінець навчального року (підсумковий), усі практичні заняття (оперативний). Спрямованість контролю: вихідного і підсумкового — для оцінювання визначених показників; поточного — тільки показників фізичної підготовленості, які у цей період покращували студенти; оперативного — реакції організму на запропоновані фізичні навантаження для

визначення їх відповідності поточним можливостям студента за візуальною оцінкою та пульсом (у випадку невідповідності параметри навантажень слід коригувати: збільшувати або зменшувати кількість повторень, час відпочинку та виконання фізичних вправ). Для раціонального використання практичних занять, підвищення мотивації студентів до демонстрації досягнутих результатів усі зазначені види контролю, за винятком оперативного, доцільно реалізовувати у позанавчальний час у процесі організованих змагань;

5 – здійснення підготовки належного матеріально-технічного супроводження фізичного виховання, що передбачає для теоретико-методичної підготовки максимальне наочне забезпечення, а для практичної до початку навчального року — визначення раціональних місць майбутніх занять та комплектування їх необхідним обладнанням та інвентарем; під час підготовки та проведення окремого заняття, виходячи із його завдань, — відбір конкретного місця цього заняття, розміщення на ньому відповідного обладнання з метою ефективного використання наявного інвентарю для забезпечення належної загальної та моторної щільності заняття;

6 — забезпечення актуалізації змісту теоретико-методичної складової фізичного виховання, що базується на реалізації положень концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя (Н. Sun, 2007; N. Ntoumanis, 2010) та теорії самовизначення (М. Kilpatrick, 2002). Зміст теоретико-методичної підготовки доцільно спрямовувати на формування у студентів знань щодо покращення показників фізичного стану, корекції будови тіла, проведення ранкової гігієнічної гімнастики, процедур загартування. Зазначений теоретичний матеріал необхідно надавати під час лекцій (довівши їх кількість до семи протягом року) та стимулювати самостійну роботу студентів для конкретизації і поглиблення цього матеріалу з використанням сучасних інформаційних засобів. Обов'язковою умовою має стати збереження студентами одержаної інформації, тому кожному з них необхідно сформувати особисте портфоліо, що вміщуватиме паперові й електронні носії з відповідною інформацією. Для закріплення знань доцільно пропонувати студентам виконувати щомісячні контрольні роботи та підготовку рефератів з окремих питань, з яких вони мають недостатні знання. Викладачам фізичного виховання особливу увагу слід звертати на: 1) бажання донести до студентів ту сутність, яку відображає запропонований матеріал; 2) спроможність обґрунтувати важливість питання, що розглядається, передусім різними прикладами з власного досвіду, практики життя відомих людей та самих студентів; 3) систематичне орієнтування студентів на заняття у позанавчальний час у спортивних секціях або самостійні заняття обраним видом рухової діяльності, а також на участь у масових спортивних заходах; 4) регулярне використання ситуативних чинників, які сприяють посиленню мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості;

7 — забезпечення під час практичної підготовки задоволення основних психологічних потреб студентів та конкретизація спрямованості й дозування фізичних вправ у кожному занятті. Викладачам фізичного виховання під час практичних занять необхідно створювати сприятливі умови для задоволення студентами таких потреб, як незалежність, компетентність й інтегрованість у діяльність колективу, оскільки це сприяє формуванню внутрішнього типу

мотивації, що є провідною в реалізації у позанавчальний час рухової активності оздоровчої спрямованості. Потребу в незалежності доцільно забезпечувати у такий спосіб: при оцінюванні методичних умінь не акцентувати увагу на недоліках, а тільки на позитиві; для покращення показників фізичного стану слід використовувати переважно рухливі та спортивні ігри, що обираються студентами за участю викладача; такі ігри треба проводити при сталому складі команд; результати необхідно фіксувати на кожному занятті, а наприкінці ці досягнення оцінювати додатковими балами, що впливає на загальну семестрову оцінку. Дві останні умови сприяють посиленню у студентів мотиву почуття обов'язку перед групою, задоволення потреб інтеграції в діяльність колективу та вияву своєї компетентності. Розподіл часу практичних занять, за винятком перших восьми, має бути таким: перші 25 хв. — підготовча частина, у тому числі виконання домашніх завдань з методичної підготовки, наступних 25 хв. — змагання у рухливих, 30 хв. — спортивних іграх, решта часу — заключна частина, у тому числі вплив на гнучкість, що при визначеному викладачем дозуванні передбачає самостійний вибір студентами фізичних вправ. На перших восьми заняттях половина часу основної частини спрямовується на покращення функціональних можливостей студентів і підготовку організму до більш значних фізичних навантажень. Водночас окрім практичних занять за розкладом (двічі на тиждень, згідно з навчальним планом для I і II курсів у кожному семестрі по 70 занять, за винятком 7 теоретико-методичних, тривалістю 90 хв. кожне) також рекомендується використовувати щоденно ранкову гімнастику; додаткові заняття (у спортивних секціях для спортсменів-розрядників від 120 хв. на початку до 150 хв. наприкінці навчального року, для інших — 90–120 хв. кожне відповідно тричі й двічі на тиждень чи самостійні — у середньому двічі на тиждень по 60–90 хв.); масові спортивно-оздоровчі заходи (спортивні свята, вечори, змагання з видів спорту на першість курсу, факультету, університету), реалізовані за окремим планом щонайменше одне на два місяці.

Перевірка ефективності запропонованої технології виявила, що дані на початку експерименту були однорідними у ЕГ та КГ дівчат та хлопців за показниками, які досліджувались, а наприкінці завдяки реалізації запропонованого експериментального чинника суттєво відрізнялись. Зокрема з 19 показників фізичного стану у дівчат ЕГ покращилося 12, у КГ — тільки один (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок), але при суттєвому погіршенні загальної витривалості (табл. 1). У групах хлопців виявили аналогічні зміни показників, за винятком того, що у КГ на 2,8 % покращився показник вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, але погіршилося на 3,5 % і 2,8 % відповідно значення пульсу після фізичного навантаження та відпочинку протягом 45 с ($p < 0,05$), а також на 25,3 % — статична силова витривалість ($p < 0,001$).

За критерієм кількості показників, що наприкінці відзначалися найвищими значеннями, одержали такі результати: в ЕГ дівчат таких було 17, хлопців — 16, у КГ — жодного, оскільки інші показники в цих групах були практично однаковими, а саме у дівчат швидкісна витривалість (зміна на 0,4 % і –1,1% відповідно), діастолічний АТ (1,2 % і 1,6 %), у хлопців систолічний АТ (0,2 % і 0,9 %), діастолічний АТ (1,8 % і 0,8 %) та швидкісна витривалість (0,5 % і –0,5 %) ($p > 0,05$).

За узагальненими даними про стан сформованості у студентів знань й умінь реалізовувати на практиці рухову активність оздоровчої спрямованості одержали такі розбіжності між ЕГ та КГ: з 12 максимальних балів у дівчат середній бал за вісім тем становив $8,0 \pm 0,6$ і $3,8 \pm 0,46$, а у хлопців — $7,8 \pm 0,59$ і $3,8 \pm 0,44$ ($p < 0,001$) відповідно. Кількість пропущених через хворобу днів протягом навчального року в ЕГ дівчат становила $4,0 \pm 0,28$, у КГ — $12,0 \pm 0,29$, у хлопців — $6,0 \pm 0,42$ та $14,0 \pm 0,28$ ($p < 0,001$) відповідно.

Таблиця 1

Зміна показників фізичного стану дівчат протягом другого етапу формувального експерименту

Показник	Група	Значення показників				Зміна показників		Достовірність відмінності, <i>t</i>	
		на початку експерименту		наприкінці експерименту					
		$\bar{x}_1$	<i>m</i>	$\bar{x}_2$	<i>m</i>	$\Delta \bar{x}$ (абс. знач.)	$\Delta \bar{x}$ (відн. знач., %)	протягом експерименту	між ЕГ і КГ
функціональні показники									
Систолічний АТ, мм рт. ст.	ЕГ	115,2	1,84	117,3	1,9	2,1	1,8	0,79	2,11 *
	КГ	111,6	0,9	112,9	0,81	1,3	1,2	1,10	
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	ЕГ	74,6	1,97	75,8	2,14	1,2	1,6	0,43	1,89
	КГ	71,4	0,98	71,6	0,67	0,2	0,2	0,14	
ЖЄЛ, мл	ЕГ	2170,0	20,14	2339,6	34,18	169,6	7,2	4,27***	8,04 ***
	КГ	2032,0	14,66	2026,0	18,78	-6,0	-0,3	0,25	
ЧСС у спокої, уд.·хв. ⁻¹	ЕГ	76,6	1,43	68,1	2,34	-8,5	12,5	3,12**	8,34 ***
	КГ	87,4	0,9	88,8	0,84	1,4	-1,5	1,11	
ЧСС після фіз. наван-ня, уд.·хв. ⁻¹	ЕГ	129,2	2,25	112,3	2,54	-17,0	15,1	5,0***	10,4 ***
	КГ	140,0	1,23	142,3	1,36	2,3	-1,6	1,24	
ЧСС на 45 с відпочинку, уд.·хв. ⁻¹	ЕГ	110,1	2,48	98,4	1,95	-11,8	11,9	3,73**	10,2 ***
	КГ	123,1	1,28	124,2	1,61	1,1	-0,9	0,53	
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	46,8	2,33	45,7	1,12	1,0	2,2	0,4	4,13 ***
	КГ	39,2	0,49	40,7	0,46	1,5	3,8	2,29*	
Індекс Руф'є (РІ), ум. од.	ЕГ	11,6	0,52	11,6	0,55	0	0	0	4,23 ***
	КГ	15,1	0,3	14,3	0,33	-0,8	5,3	1,71	
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	ЕГ	43,0	1,19	42,8	1,13	0,2	0,4	0,11	5,63 ***
	КГ	36,9	0,51	35,9	0,48	-1,0	-2,8	1,43	
Індекс Робінсона (РІ), ум. од.	ЕГ	88,2	2,14	88,1	2,21	-0,1	0,2	0,06	1,57
	КГ	88,2	1,36	91,9	0,98	3,7	-4,0	2,19*	
Абс. фіз. прац-ність, кгм·хв. ⁻¹	ЕГ	753,0	65,2	1004,5	60,8	251,5	25,0	2,82*	2,32 *
	КГ	765,3	69,5	794,2	67,1	28,9	3,6	0,3	
Від-на фіз. прац-ність, кгм·хв. ⁻¹ ·кг ⁻¹	ЕГ	13,6	0,67	15,8	0,73	2,2	13,6	2,16*	2,12 *
	КГ	14,7	1,15	13,4	0,84	-1,3	-9,8	0,92	
показники фізичної підготовленості									
Човниковий біг 4х9 м, с	ЕГ	11,6	0,1	11,1	0,06	-0,5	4,2	3,89***	7,98 ***
	КГ	11,6	0,05	11,7	0,04	0,1	-0,6	1,19	
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	19,1	1,6	27,9	1,3	8,8	31,5	4,27***	7,22 ***
	КГ	15,8	0,73	16,9	0,8	1,1	6,5	1,01	
Біг 100 м, с	ЕГ	17,7	0,22	17,6	0,27	-0,1	0,4	0,22	0,64
	КГ	17,6	0,1	17,8	0,11	0,2	-1,1	1,35	
12-хвилинний біг, м	ЕГ	2070,0	25,18	2350,0	15,4	280,0	11,9	9,48***	37,5 ***
	КГ	1819,0	14,36	1705,0	7,57	-113,9	-6,7	7,02***	
Динамометр. кисті провідної руки, кг	ЕГ	23,4	0,8	28,8	0,59	5,4	18,8	5,44***	7,34 ***
	КГ	22,8	0,3	23,9	0,32	1,1	4,5	2,48*	
Нахил уперед сидячи, см	ЕГ	18,1	0,81	21,5	0,53	3,4	15,7	3,49**	8,19 ***
	КГ	15,1	0,41	15,9	0,43	0,8	5,3	1,42	
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	185,4	2,63	194,3	2,69	8,9	4,6	2,37*	3,31 **
	КГ	130,4	1,11	135,1	0,83	4,7	3,5	3,4**	

П р и м і т к и: ЕГ, n=24; КГ, n=150; * – різниця статистично достовірна при $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$

За критерієм посилення мотивації студентів до систематичної реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час одержали такі дані: дотримувалося рекомендацій щодо оптимальної кількості занять протягом тижня (3–5 чи щоденно) у ЕГ 75,3 % дівчат і 85,5 % хлопців, у КГ — 12 % і 21,3 % відповідно; мінімально необхідної тривалості окремого заняття 30–60 хв у ЕГ — 62,8 і 51,1 %, КГ — 48,7 і 52,7 %, тривалість 60–120 хв у ЕГ — 29,2 і 42,9 %, КГ — 7,3 і 11,3 % ($p < 0,05$) відповідно.

Отже, запропонована технологія дозволяє досягати значно кращого результату в залученні студентів першого-другого років навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час порівняно з традиційними підходами до реалізації змісту чинної програми з фізичного виховання.

У *п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів досліджень»* подано обговорення підсумків проведених експериментальних досліджень. Вони підтвердили та доповнили вже наявні розробки, а також сприяли отриманню абсолютно нових знань в аспекті проблеми, що вивчалася.

Зокрема науковими працями Г.В. Безверхньої (2004), Н. Є. Герасімової (2004), Н.Б. Павлюк (2006), Т.П. Браун (2007), В.І. Романової (2009), І.В. Кривенцова (2011) та ін. визначено стан сформованості, структуру й особливості мотивації студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості. Це *підтверджено* й нашим дослідженням.

Водночас підтверджено висновки К. Росс (2003), А.Л. Стрелковської (2007), А.І. Олійник (2008) та ін. про високу ефективність окремих сучасних засобів передачі інформації у посиленні мотивації студентів до різних видів діяльності, у тому числі до рухової активності оздоровчої спрямованості, на що вказують й дані Т. Задоянчук (2002), Л.В. Хрипко (2003), Т.С. Єрмакової (2006) та ін. Окрім цього дістали підтвердження висновки М.М. Фіцули (2002), Н.А. Моревої (2005) та ін. про ефективність технологічного підходу до формування та реалізації змісту педагогічного процесу.

Результатами нашого дослідження *доповнено* розробки С.М. Канішевського (2003), В.Й. Бочелюк (2006), V.T. Melograno (2006), Л.В. Денисової (2008), І.В. Дмитрієва (2011) та ін., які обґрунтовують шляхи та механізми використання окремих сучасних інформаційних засобів для посилення мотивів і створення ситуативних чинників, що спонукатимуть студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості.

Уперше експериментальним дослідженням обґрунтовано технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості, що передбачає застосування сучасних засобів передачі й одержання навчальної інформації у процесі фізичного виховання, а її використання забезпечує реалізацію ними такої активності у позанавчальний час, покращення показників фізичного стану і рівня відповідних знань й умінь. Визначено зміст складових розробленої технології і алгоритм їх реалізації у процесі фізичного виховання. Водночас уперше отримано наукові знання про структуру діяльності студентів першого року навчання у позанавчальний час, особливості й результативність їх мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення наукової та методичної літератури виявило поодинокі розробки ефективних технологій залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. При цьому практично не розроблено напрямок, 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 з 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.

2. Спеціально організована рухова активність тільки у 12 % дівчат та 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 у позанавчальний час. Низький рівень залучення студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості зумовлений відсутністю у 66,7 % дівчат та 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 компоненту, а також провідне місце для дівчат мотиву самоствердження (36,7 % респондентів) та мотиву уникнення невдачі й покарання (30,7 %), для хлопців найбільш спонукальними були мотив уникнення невдачі й покарання (38 %) та 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 їх фізичного стану, що знаходяться на низькому та нижчому від середнього рівнях.

3. Робота в мережі Інтернет посідає провідне місце у структурі позанавчального часу студентів (44,7 % — у дівчат, 40,7 % — у хлопців). Мережа Інтернет як сучасний інформаційний засіб використовується ними переважно у 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 та 65,3 % хлопців) бажає одержувати за допомогою сучасних інформаційних засобів. Встановлено, 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 впливає на зростання означеної активності

студентів у позанавчальний час та сприяє покращенню окремих показників їх фізичного стану після літніх канікул.

4. Обґрунтована технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання скеровується на досягнення відповідної мети шляхом додержання принципів фізичного виховання, проектування педагогічних технологій та основних положень теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя. 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 та практичну підготовки, контроль рівня підготовленості й рухової активності студентів (оперативний контроль здійснюється на кожному занятті для оцінки відповідності фізичних навантажень можливостям студентів; поточний контроль — наприкінці навчального семестру і року для визначення показників фізичного стану, теоретичної підготовленості, параметрів рухової активності у позанавчальний час, кількості пропущених через хворобу днів протягом навчального року). Алгоритм реалізації змісту технології — це послідовне виконання таких технологічних операцій: 1) детермінація мети занять з фізичного виховання якомога більшою кількістю мотивів до рухової активності оздоровчої спрямованості; 2) забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації у реалізації змісту занять з фізичного виховання; 3) комплексне та адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів; 4) визначення термінів проведення і змісту системи контролю за результатами діяльності студентів; 5) здійснення підготовки належного матеріально-технічного супроводження фізичного виховання; 6) забезпечення актуалізації змісту теоретико-методичної складової фізичного виховання; 7) забезпечення під час практичної підготовки задоволення основних психологічних потреб студентів та конкретизація спрямованості й дозування фізичних вправ у кожному занятті.

5. Теоретико-методична підготовка, як складова змісту технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання, передбачає посилення у студентів мотивів досягнення, самоствердження, саморозвитку, уникнення невдачі й покарань; використання сучасних інформаційних засобів (мережі Інтернет, електронних підручників та посібників, локальної (університетської) мережі, персонального портфоліо); оновлення тематики лекційних занять для формування компетентності студентів щодо використання рухової активності оздоровчої спрямованості; самостійну роботу студентів з підготовки рефератів та контрольних робіт.

6. 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 у діяльність колективу), а також комплекси фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, «що відстають». Залученню до

ранкової гімнастики, індивідуальних та/або групових самостійних занять, відвідування 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.

7. 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 чиннику:

- з 19 показників фізичного стану (9 — функціональних, 7 — фізичної підготовленості, 2 — загальної фізичної працездатності) після експерименту по 12 показників у дівчат і хлопців ЕГ статистично достовірно покращились (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$), у КГ — по 1, але погіршилися значення відповідно 1 і 3 показників; порівняння досягнутих наприкінці значень засвідчило перевагу дівчат ЕГ над КГ у 17, хлопців — у 16 показниках;

- середній бал рівня знань й умінь щодо реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості за 12-бальною шкалою оцінювання у дівчат ЕГ і КГ наприкінці експерименту становив $8,0 \pm 0,6$ і $3,8 \pm 0,46$, у хлопців — $7,8 \pm 0,59$ і $3,8 \pm 0,44$ ($p < 0,001$) відповідно, а кількість пропущених через хворобу днів протягом навчального року у дівчат цих груп становила $4,0 \pm 0,28$ і $12,0 \pm 0,29$, у хлопців — $6,0 \pm 0,42$ і $14,0 \pm 0,28$ ($p < 0,001$) відповідно;

- до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час через півроку після експерименту залучено 75,3 % дівчат і 84,5 % хлопців ЕГ, тоді як КГ — тільки 12 % і 21,4 % відповідно ($p < 0,05$).

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

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображені основні наукові результати дисертації:

1. Юрчишин Ю. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами реклами / Ю. В. Юрчишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2008. — Вип. 12. — Т. 4. — С. 250—255.

2. Юрчишин Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації / Ю. В. Юрчишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2010. — Вип. 14. — Т. 4. — С. 186—191.

3. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості 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 (ХХП), 2012. — № 4. — С. 118—123.

4. Юрчишин Ю. В. Обґрунтування алгоритму формування знань й умінь студентів, що стимулюють їх до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості під час дозвілля / Ю. В. Юрчишин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2012. — № 2. — С. 77—82.

5. Юрчишин Ю. В. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у покращенні показників фізичного стану / Ю. В. Юрчишин, М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ (ХХП), 2012. — № 8. — С. 130—134. — *Внесок здобувача полягав в одержанні даних та формулюванні висновків.*

Роботи апробаційного характеру:

6. Юрчишин Ю. В. Психологічний чинник здоров'язбереження особистості / Ю. В. Юрчишин, А. П. Іотко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. — Вип. 3. — С. 163—168. — *Внесок здобувача полягав в узагальненні даних наукової літератури, власного практичного досвіду, одержаних емпіричних даних, написанні тексту.*

7. Юрчишин Ю. В. Запровадження комп'ютерних та інформаційних засобів у галузь фізичної культури – новий підхід / Юрчишин Ю. В., В. У. Дорош // Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : зб. за підсумк. звіт. наук. конференції викладачів і аспірантів. — Кам'янець-Подільський : КПДУ, ред.-видав. відділ, 2006. — С.154—156. — *Внесок здобувача полягав в одержанні даних, формулюванні висновків і написанні тексту.*

АНОТАЦІЇ

Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання. — Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. — Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2012.

У роботі подано результати дослідження стану рухової активності студентів з оздоровчою спрямованістю у позанавчальний час, особливостей його структури та мотивації до реалізації такої активності, а також динаміки показників фізичного стану у перший рік навчання та ефективність використання сучасних інформаційних засобів у вирішенні поставлених завдань, що сприяло виявленню недоліків, пов'язаних із залученням студентів до означеної активності. З урахуванням цих даних та вимог принципів проектування педагогічних технологій, фізичного виховання, положень теорії самовизначення і концепції

суспільної освіти обґрунтовано алгоритм формування і реалізації змісту, спрямованого на залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання.

Експериментальна перевірка виявила високу ефективність спроектованої технології у досягненні поставленої мети, про що свідчило: збільшення кількості студентів, які систематично займалися руховою активністю (75,3 % дівчат і 85,5 % хлопців), використання ними сучасних інформаційних засобів для посилення мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості, покращення показників фізичного стану. Це дозволяє рекомендувати її для використання в процесі фізичного виховання студентів.

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

Юрчишин Ю.В. Технология привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания. — Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 — Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. — Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2012.

Диссертация посвящена проблеме привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания. Объект исследования — двигательная активность оздоровительной направленности студентов, предмет — составляющие технологии привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания. Цель — научное обоснование технологии привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания. Результаты. Изучением научной литературы и документальных материалов установлено недостаточную разработанность изучаемой проблемы. В ходе констатирующего эксперимента установлены: низкая актуальная мотивация большинства студентов к двигательной активности оздоровительной направленности (сформировано у 12 % девушек и 21,3 % юношей); подчиненность деятельности большинства студентов во внеучебное время достижению разных целей в значительной степени с использованием Интернет-сети; низкие показатели физического состояния в первый год обучения и после летних каникул. В ходе первого этапа формирующего эксперимента установлена высокая эффективность разработанного содержания теоретико-методической подготовки по физическому воспитанию, предусматривающее широкое использование современных информационных средств и направленное на реализацию студентами двигательной активности оздоровительной направленности.

С учетом этих данных, а также требований принципов проектирования педагогических технологий, физического воспитания, положений теории самоопределения и концепции общественного образования по вопросам физически активного образа жизни обосновано алгоритм формирования и реализации содержания, направленного на привлечение студентов к двигательной

активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания. Алгоритм предусматривает выполнение следующих технологических операций: детерминация цели занятий по физическому воспитанию как можно большим количеством мотивов к двигательной активности оздоровительной направленности; обеспечение ведущей роли результативного компонента мотивации в реализации содержания занятий по физическому воспитанию; комплексное и адекватное к содержанию занятий использование современных информационных средств; определение сроков проведения и содержания системы контроля за результатами деятельности студентов; осуществление подготовки надлежащего материально-технического сопровождения физического воспитания; обеспечение актуализации содержания теоретико-методической составляющей физического воспитания; обеспечение во время практической подготовки удовлетворения основных психологических потребностей студентов и конкретизация направленности и дозирования физических упражнений в каждом занятии.

Проверкой спроектированной технологии в ходе второго этапа формирующего эксперимента установлена ее высокая эффективность в решении поставленных задач, что позволяет рекомендовать предложенную разработку в процессе физического воспитания студентов.

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

Yurchyshyn Y.V. The technology of engaging of students into physical activity with health improving orientation during physical education. — Manuscript.

Dissertation for seeking the scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport of speciality 24.00.02 — Physical culture, physical education of different groups of population. National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2012.

The research presents the results of the physical activity of students with healthful direction in extracurricular time, the characteristics of its structure and motivation to implement such activities, as well as the dynamics of the physical condition in the first year of training, and effectiveness of modern information tools using in solving problems, that helps to identify disadvantages which are dealt with the involvement of students in the designated activity. By means of these data and requirements of design educational technology principles, physical education, the theory of self-determination and the concept of public education was grounded algorithm of forming and implementation of content aimed at engaging of students in physical activity with improving orientation during physical education.

Experimental verification figured out high effectiveness of designed technologies to achieve this goal, that was evidenced by: increasing the number of students who regularly engaged in physical activity (75,3% of girls and 85,5% boys), their use of advanced information tools to enhance motivation for physical activity with health improving direction, improvement of physical condition. This allows us to recommend it for use in the process of students physical education.

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