

volleyball players in competitive period of annual macrocycle. Physical Education Of Students. 2018. Vol. 22, No 1. P. 38-44. doi:10.15561/20755279.2018.0106.

Taking into account the efficiency of using modeling methods in the preparation process of team sports athletes, the training process modeling of skilled female volleyball players during intergame microcycles, which are the basis of maintaining the athletic conditions in the competitive period, is a promising one. The purpose of the research is to substantiate the construction of intergame microcycles of competitive periods during the two-cycle annual training of skilled female volleyball players based on the modeling methods. Dynamics of training loads at intergame microcycles depends on the competitions calendar and planning of competitive and restorative microcycles. The content of intergame microcycles is similar to the pre-competition microcycles, so the training load is directed towards the integral and special physical training of athletes in competitive periods. In general, intergame microcycles are characterized by using the special development and competitive means of mixed direction in the training process of skilled female volleyball players.

Key words: model, competition period, intergame microcycle, skilled female volleyball players, training means, training loads.

Отримано: 26.04.2018

УДК 796.011.3 – 057.87:612.8

**Ю. В. Юрчишин, В. М. Мисів,
В. М. Марчук, Д. В. Марчук,**

ШЛЯХИ ПОСИЛІННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Дослідження присвячене визначенню ефективності запропонованого змісту теоретико-методичної підготовки, що передбачає широке застосування сучасних інформаційних засобів, у посиленні мотивації студентів до оздоровчої рухової активності.

Ключові слова: студенти, рухова активність, мотивація, фізичний стан, теоретико-методична підготовленість, інформаційні засоби.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується, насамперед, обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів відбуваються двічі на тиждень [5]. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу у додатковій руховій активності в позанавчальний час [1; 4]. Зважаючи на пріоритет виконання необхідних домашніх завдань та різноманітних інтересів, що не пов'язані з оздоровчою руховою активністю [2; 3], реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

Мета дослідження – перевірити ефективність запропонованої розробки у вирішенні поставлених завдань.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження із загальнонаукових методів використовували аналіз і узагальнення, із медико-біологічних – методи одержання значень та індексів, 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, останнє передбачало тести такого спрямування: човниковий біг 4x9 м (координація у циклічних локомоціях), вис на зігнутих руках (статична силова), біг на 100 м (швидкісна витривалість) і 12-хвилинний біг (загальна витривалість), кистьова динамометрія (абсолютна м'язова сила), стрибок у довжину з місця (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок), нахил уперед сидячи (гнучкість). У формуючому експерименті взяли участь 174 дівчини та 171 хлопець, які навчались на різних (за винятком фізичного виховання) факультетах Прикарпатського, Кам'янець-Подільського національних та Тернопільського національного педагогічного університетів. Протягом другого навчального семестру 24 дівчини і 21 хлопець використовували розроблену програму теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, спрямовану на посилення їх мотивації до оздоровчої рухової активності із застосуванням різних інформаційних засобів. Одержані дані порівнювали із виявленими після реалізації чинної програми фізичного виховання у ВНЗ [5], використовуючи методи математичної статистики.

Мета запропонованої розробки полягала у посиленні мотивації студентів першого року навчання до оздоровчої рухової активності до рівня, що забезпечує реалізацію ними такої активності у позанавчальний час. Основні завдання полягали в інтенсифікації деяких мотивів (досягнення, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку, самоствердження) і створення процесом підготовки адекватних ситуативних чинників, що разом спонукатимуть студентів до реалізації означеної активності.

Створені ситуативні чинники були пов'язані із особливостями змісту теоретико-методичної підготовки, його реалізації та діями викладача фізичного виховання. Основними із них були: тематика навчального матеріалу; використання студентами сучасних інформаційних засобів при оволодінні цим матеріалом; вимоги викладача щодо змісту рефератів, відповідей на питання контрольних робіт і реалізації теоретико-методичних знань на практиці; систематичність проведення означених заходів та оцінювання досягнень студентів.

Ураховуючи зазначене та виявлений раніше [6] інтерес студентів до сучасних інформаційних засобів використовували останні разом з традиційними носіями навчальної інформації при формуванні визначених знань та вмій, навчочок реалізовувати рухову активність оздоровчого спрямування у різних формах. Зміст навчального матеріалу частково відрізнявся від визначеного програмою з фізичного виховання у ВНЗ [5], – знання формували у напрямах,

передусім пов'язаних зі значенням рухової активності для людини, важливістю і необхідністю її систематичної реалізації у повсякденному житті, формами реалізації, змістом. Уміння і навички були пов'язані із розробленням і реалізацією змісту рухової активності, насамперед для покращення показників фізичного стану, корекції будови тіла, проведення ранкової гігієнічної гімнастики і процедур загартовування.

Необхідну інформацію студенти одержували спочатку під час лекційних занять, потім її самостійно конкретизували і поглиблювали, використовуючи мережу Інтернет, електронні підручники, посібники. У зв'язку із цим в університетській мережі створили базу необхідної інформації, в тому числі про деякі зовнішні сайти для її одержання. Водночас дещо змінили визначені чинною програмою [5] умови передачі студентам навчального матеріалу: збільшили із 8 до 14 годин відведених на лекційні заняття час; протягом цих занять розглядали всі визначені теми, тоді як традиційно розглядається чотири теми, а інші три вносяться на самостійне опрацювання.

Для закріплення знань студентів використовували щомісячні контрольні роботи із розглянутих питань, підготовку рефератів по окремих з них, для формування вмінь і навичок – практичну реалізацію цих знань під час практичних занять з фізичного виховання (у підготовчій частині та основній при вирішенні завдання з покращення показників фізичного стану). Обов'язковою умовою було також збереження одержаної інформації, тому кожен студент сформував портфоліо, що містило паперові та електронні (диски, планшети) носії із такою інформацією. Водночас урахували стимулювальне значення оцінки, а саме оцінювали за кожним вищезазначеним напрямом поточні досягнення студентів та зміну показників їх фізичного стану наприкінці навчального року та після літніх канікул. В останньому випадку наприкінці навчального року кожен студент одержав завдання покращити показники фізичного стану, що мали найнижчі значення, та здійснювати загартовувальні процедури. Потім студенти самостійно розробляли зміст відповідної рухової активності та узгоджували його із викладачем фізичного виховання. Щодо передбачених розладом занять з фізичного виховання, то їхній зміст не відрізнявся від традиційного, за винятком того, що частину часу (25–30 хв) спрямували на перевірку домашніх завдань із теоретико-методичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку експерименту, використовуючи необхідні статистики (As, Ex, λ , V, t-критерій, D) проаналізували вихідні дані студентів та встановили однорідність сформованих груп за досліджуваними показниками.

Наприкінці навчального року виявили таке. Використання запропонованої програми (ЕГ) сприяло суттєвому покращенню знань, пов'язаних з оздоровчою руховою активністю, та методичних умінь, навичок реалізовувати на практиці теоретико-методичну підготовленість. Зокрема за 12-бальною шкалою оцінювання досягнень узагальнена (за всі теми) оцінка знань студентів зросла із початково-

го 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 $6,6 \pm 0,6$ балів, у других – від $5,9 \pm 0,58$ до $6,4 \pm 0,6$.

У контрольній групі (КГ) узагальнена оцінка у дівчат зросла 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 ($p < 0,05$).

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 цих дівчат була подібна вищезазначеній, за винятком того, що всі 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 зміні 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 ЖСЛ 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 склала 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 $13,2\%$ ($p < 0,05$).

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Посилення мотивації студентів першого року навчання до означеної рухової активності потребує вдосконалення змісту теоретико-методичної складової їх фізичного виховання, враховуючи необхідність виокремлення мотивів, дію яких треба інтенсифікувати, зокрема досягнення, самоствердження, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку та використання сучасних інформаційних засобів.

2. Використання запропонованої розробки забезпечило посилення

мотивації студентів до рівня практичної реалізації оздоровчої рухової активності, але тільки під час літніх канікул, про що свідчило суттєве покращення окремих показників їх фізичного стану.

3. Рівень мотивації при використанні запропонованої розробки є недостатнім для забезпечення рухової активності оздоровчого спрямування пріоритетного статусу в загальній ієрархії видів позанавчальної діяльності студентів, що засвідчує необхідність удосконалення змісту іншої, – практичної складової процесу фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2004. 23 с.
2. Браун Т. П. Адаптація студентів к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». СПб, 2007. 19 с.
3. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. М.: Гросс Медиа, 2007. 637 с.
4. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник [для студ. ВНЗ] Л. : ЛДУФК, 2009. – 120 с.
5. 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.
6. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до оздоровчої рухової активності на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. № 4. С. 51–56.

Research devoted to determining the effectiveness of the proposed content of the theoretical and methodological preparation, which involves extensive use of modern information technology in increasing the motivation of students to physical activity wellness orientation.

Key words: students, physical activity, motivation, physical condition, theoretical and methodological preparedness, information technology.

Отримано: 28.04.2018