СУЧАСНІ СПОСОБИ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ю. Юрчишин, В. Мисів, Т. Погребняк, С. Потапчук

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

кореспондент-автор – Юрчишин Ю. yuriyyurchyshyn@kpnu.edu.ua doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.105-109

Мета: встановити місце та роль сучасних інформаційних засобів у позанавчальній діяльності студентів, зокрема у формуванні мотивації до оздоровчої рухової активності. *Матеріал:* у дослідженні взяло участь по 75 дівчат і хлопців, серед яких було проведено анкетне опитування. *Результати:* у ході дослідження встановлено, що в ієрархії напрямів діяльності студентів у позанавчальний час значну перевагу мають загальні її види, а спеціальні види, що пов'язані з оздоровчою руховою активністю, займають невиправдано низьку позицію. Серед загальних видів діяльності домінує робота в Інтернет-мережі, тобто використання сучасних інформаційних засобів. *Висновки:* діяльність більшості студентів першого року навчання у позанавчальний час відзначається досягненням різних цілей з використанням Інтернет-мережі, тоді як оздоровча рухова активність у загальній ієрархії займає низьку позицію: тільки 2 % дівчат і 5,3 % хлопців використовують її у формі занять улюбленим видом спорту, відповідно 8 і 6 % – прогулянок на свіжому повітрі. Водночас зазначений інформаційний засіб є для них провідним у формуванні знань, одержанні навчального матеріалу, активізації пізнавальних процесів, що засвідчує необхідність його використання для досягнення успіху у залученні студентів до оздоровчої рухової активності.

Ключові слова: оздоровча активність, студенти, позанавчальний час, мотивація, носій інформації, Інтернет.

Yurchyshyn Yu., Mysiv V., Pogrebnyak T., Potapchuk S. Modern approaches of youth involvement to health motor activity

Objective: To determine the place and role of modern information tools in extra-curricular activities of students, particularly in the formation of motivation for physical activity health orientation. *Material*: The study involved 75 boys and girls, among whom questionnaire were held. *Results*: The study found that in the hierarchy of students activities outside the classroom significant advantage has its common ones, and special types which are associated with physical activity of improving orientation, take unreasonably low position. Among the common activities dominated work in the Internet network, the use of modern information tools. When we speak about the hierarchy of information carriers, used to form knowledge and skills of freshmen, modern information means dominate traditional ones. First of all, this is due to the ease of finding, processing and storing different educational content, as well as the opportunity to improve the quality of independent learning activities, create favorable situations for communication, conditions for the development of creative abilities, intensify and effectively individualize the learning process. As a result, the cognitive activity is activated, that is, the students' motivation for its realization is enhanced. *Conclusions*: The activities of most first year students outside the classroom marked the achievement of various targets using the Internet network, while improving physical activity in general hierarchy occupies a low position: only 2% of girls and 5,3% of boys use it in the form of going in for their favorite type of sports, 8 and 6% – walks in the fresh air. In the same time, mentioned before information tool is a means for them to lead in the creation of knowledge, the preparation of training material, enhance cognitive processes, confirming the need to use it to succeed in attracting students to physical activity of health orientation.

Key words: wellness activity, students, outside the classroom activities, motivation, media, internet.

Вступ

Оздоровча рухова активність студентів реалізується в урочній та позаурочних формах [8; 9]. Останні відбуваються у позанавчальний час, що в аспекті діяльності розглядається як можливість вільного вибору студентом її напряму (-ів), зокрема для дозвілля [1; 4], одержання задоволення, індивідуального розвитку, оздоровчої рухової активності тощо, тобто для вирішення багатьох різних за змістом завдань [1]. Позанавчальний час, зважаючи на його тривалість та можливість вільного вибору видів діяльності й реалізації різноманітних форм занять фізичними вправами, є важливим, а можливо і визначальним, в аспекті систематичної реалізації студентами оздоровчої рухової активності [3; 12].

У зв'язку із зазначеним важливою й необхідною є інформація про напрями діяльності студентів у позанавчальний час, передусім для пошуку шляхів оптимізації цієї діяльності в контексті вирішення завдання із залучення студентів до оздоровчої рухової активності [2; 5; 11–13]. Для зручності аналізу інформації, залежно від мети, діяльність студентів у позанавчальний час умовно розглядали як різні загальні та спеціальні види, що пов'язані з оздоровчою руховою активністю.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження – визначити місце та роль сучасних інформаційних засобів у позанавчальній діяльності студентів, зокрема у формуванні мотивації до оздоровчої рухової активності. Завдання дослідження полягали в наступному: визначити напрями діяльності студентів у позанавчальний час; встановити пріоритетну значущість для студентів різних носіїв інформації в оволодінні матеріалом навчальних дисциплін; визначити побажання студентів щодо використання носіїв інформації під час формування знань, пов'язаних

з руховою активністю оздоровчої спрямованості; дослідити розподіл студентами позааудиторного часу на різні види активності. Використали такі методи дослідження: загальнонаукові (узагальнення інформації літературних джерел), усне та анкетне опитування, математико-статистичні. Дослідна база – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. У дослідженні взяли участь по 75 дівчат і хлопців; всі студенти, які взяли участь в експерименті, навчалися на різних факультетах, окрім факультету фізичної культури.

Результати дослідження

Анкетним опитуванням виявили, що у позанавчальний час дівчата у закладі вищої освіти (ЗВО) спрямовують свою діяльність на досягнення, переважно, загальних цілей, а саме: 44,7 % – на роботу в мережі Інтернет, 21,3 % – пасивний відпочинок; по 8 % – спілкування із друзями і перегляд телепередач; 7 % – комп'ютерні ігри (табл. 1). При цьому 28,7 % із кількості, виокремленої у першому випадку, мережу Інтернет використовує у комунікативних цілях, 16 % – розважальних, а 1,3 % – у навчальних.

Стосовно видів діяльності, визначених як спеціальні, то вони представлені заняттями улюбленим видом спорту, перевагу яким надає 2 % опитаних, та прогулянками на свіжому повітрі (8 % респондентів).

Таблиця 1

Напрями діяльності студентів у позанавчальний час

Напрям діяльності	Кількість респондентів, %	
	д	хл
загальні види		
Перегляд телепередач	8,0	6,7
Спілкування з друзями	8,0	10,0
Робота у мережі Інтернет: - у пізнавальних цілях	–	0,7
- у розважальних цілях	16,0	12,7
- у навчальних цілях	1,3	1,3
- у цілях комунікації	28,7	26,0
Читання літератури, що не є навчальною, а також газет, журналів	–	–
Комп'ютерні ігри	6,7	12,6
Пасивний відпочинок	21,3	18,7
спеціальні види, пов'язані з оздоровчою руховою активністю		
Заняття улюбленим видом спорту	2,0	5,3
Прогулянки на свіжому повітрі	8,0	6,0

Примітка: тут і далі: д – дівчата, n=75; хл – хлопці, n=75

Аналізуючи дані хлопців виявили аналогічний результат, але з певними особливостями. Зокрема, так само як дівчата, хлопці віддають перевагу проведенню вільного часу в мережі Інтернет з різною метою, але їхня кількість дещо інша: із комунікативною метою її використовує 26 %, розважальною – 12,7 %, навчальною і пізнавальною – відповідно 1,3 % і 0,7 % (див. табл. 1).

Пасивний відпочинок, так само як комп'ютерні ігри, домінує в структурі загальних видів активності 18,7 % хлопців, спілкування з друзями – 10 %, перегляд телепередач – 6,7 %.

Водночас жоден респондент (серед дівчат і хлопців) не надав переваги читанню літератури, що не є навчальною, а також газет, журналів порівняно з іншими видами діяльності, що засвідчувало низький статус цього засобу у складі інших для вирішення різних за змістом завдань.

Відносно рухової активності оздоровчої спрямованості, то тут виявили таке: тільки 6 % хлопців використовували її у вільний час як прогулянки на свіжому повітрі та 5,3 % – як заняття улюбленим видом спорту.

Детальніший аналіз вищезазначених даних, а саме із позиції кількості часу, витраченого на реалізацію різних видів активності, виявив таке. Щоденній роботі в Інтернет-мережі понад три години 58 % дівчат відводять для комунікації, 50,7 % – для розваг, 5,3 % – задоволення пізнавальних інтересів, 4,7 % – навчання; у межах однієї-трьох годин – відповідно 25,3 %, 30 %, 12,7 % і 7,3 %; до однієї години – 14 %, 11,3 %, 18,7 % і 9,3 %. Водночас на читання книг і періодики щоденно більше трьох годин часу витрачає тільки 5,3 % дівчат, одну-три години – 8 %, до однієї години – 12 %, на підготовку до навчальних занять – відповідно 12,7 %, 20,7 % і 65,3 %.

Щодо досліджуваного виду спеціальної активності, то тут прогулянки на свіжому повітрі більше трьох годин на день здійснювало 4,7 % дівчат, у межах однієї-трьох годин – 9,3 %, до однієї години – 28 %, заняттям обраним видом спорту в перших двох варіантах – відповідно 2,7 % та 4,7 %.

Хлопці відзначалися такими особливостями: щоденно понад три години працювало в мережі Інтернет задля комунікації 54,7 %, розваги – 48 %, навчання – 6,7 %, задоволення пізнавальних інтересів – 2,7 %; від однієї до трьох годин – відповідно 22,7 %, 26 %, 17,3 % і 4,7 %, до однієї години – 16,7 %, 16 %, 14 % і 11,3 % опитаних.

Водночас щоденно на читання книг і періодики понад три години часу витрачало тільки 2,7 % хлопців, від однієї до трьох годин – 4 %, до однієї години – 7,3 %, а на підготовку до навчальних занять – відповідно 8 %, 22,7 % і 61,3 %.

Оздоровчій руховій активності у формі прогулянки на свіжому повітрі понад три години позанавчального часу відводило 6 % опитаних, одну-три години – 11,3 %, до однієї години – 26,7 %, а заняттям фізичними вправами – у перших двох варіантах відповідно 4 % та 7,3 % опитаних.

Отже, в ієрархії напрямів діяльності студентів ЗВО першого року навчання у позанавчальний час значну перевагу мають загальні її види, а спеціальні види, що пов'язані з оздоровчою руховою активністю, займають невиправдано низьку позицію. Серед загальних видів діяльності домінує робота в Інтернет-мережі, тобто використання сучасних інформаційних засобів.

Ураховуючи вищезазначений результат, ми вивчили питання, пов'язане з місцем сучасних інформаційних засобів у комплексі носіїв інформації, що на сучасному етапі використовуються для формування знань, умінь та посилення пізнавальної активності студентів у процесі навчання (табл. 2).

Таблиця 2

Значущість для студентів різних носіїв інформації в оволодінні матеріалом навчальних дисциплін

Носій інформації (за даними анкетування)	Кількість респондентів із зазначеним ступенем використання носіїв інформації, %									
	дуже часто		часто		інколи		дуже рідко		ніколи	
	д	хл	д	хл	д	хл	д	хл	д	хл
Навчальні підручники, посібники	25,3	22,7	37,3	34,7	20,0	26,7	17,3	16,0	–	–
Пошукові системи мережі Інтернет	70,0	65,3	21,3	24,7	8,7	10,0	–	–	–	–
Конспекти лекцій	34,7	31,3	56,0	48,0	9,3	20,7	–	–	–	–
Електронні підручники	34,7	32,7	44,0	36,0	18,0	19,3	14,7	12,0	–	–
Навчальні сайти в мережі Інтернет	9,3	8,0	26,0	27,3	34,7	34,0	22,7	21,3	7,3	9,3
Консультації викладача	8,7	7,3	9,3	11,3	26,0	25,3	39,3	34,0	16,7	22,0

Під час вивчення у ЗВО матеріалу різних навчальних дисциплін загалом 79,3 % дівчат та 73,3 % хлопців надають перевагу інформації, одержаної із Інтернет-мережі, відповідно 23,3 % і 32,7 % – наявним у ЗВО електронним, 25,3 % і 22,7 % – друкованим (підручники, посібники, методичні рекомендації) носіям інформації, 34,7 % і 31,3 % – конспектам лекцій, 8,7 % і 7,3 % – консультаціям викладачів. Навчальний матеріал, пов'язаний з оздоровчою руховою активністю, більшість студентів (60 % дівчат та 65,3 % хлопців) бажає одержувати за допомогою електронних засобів, відповідно 19,3 % і 14 % – друкованих носіїв інформації, а 12,7 % і 11,3 % – під час семінарських занять, 8 % і 9,3 % – лекцій.

Зазначене свідчить, що у студентів першого року навчання в ієрархії носіїв інформації, які використовуються для формування знань й умінь, сучасні інформаційні засоби домінують над традиційними. Зумовлено це, передусім, простотою пошуку, обробки і збереження різної за змістом навчальної інформації, а також можливістю покращити якість самостійної навчальної діяльності, створити сприятливі ситуації для комунікації, умови розвитку творчих здібностей, інтенсифікувати й ефективно індивідуалізувати процес навчання. У підсумку активізується пізнавальна діяльність, тобто відбувається посилення мотивації студентів до її здійснення.

Дискусія

Сучасні інформаційні засоби є одним з основних носіїв навчального матеріалу, дієвих засобів активізації пізнавальної діяльності студентів першого року навчання у ході навчальних занять, а використання з різною метою – пріоритетним напрямом їх діяльності у позанавчальний час. Це свідчить про можливість застосування означених засобів для залучення студентів до оздоровчої рухової активності, передусім спрямовуючи зусилля на посилення їхньої мотивації до реалізації такої активності у різних формах, але насамперед – у позанавчальний час.

Зважаючи на провідне місце фізичного виховання у систематичній реалізації студентами оздоровчої рухової активності для розв'язання проблеми необхідно вдосконалити цей процес, ураховуючи таке.

По-перше, виявлена раніше [11–13] низька мотивація більшості студентів першого року навчання до означеної активності зумовлена недостатньою

сформованістю її процесуального та результативного компонентів, оскільки вони є визначальними у вияві певної активності [3; 6; 10].

По-друге, ці компоненти мотивації формуються в ході фізичної та інтелектуальної діяльності [7]. Отже, вдосконалення процесу фізичного виховання повинно бути комплексним, тобто стосуватися його практичної та теоретико-методичної складових.

Висновок

Актуальна мотивація більшості студентів першого року навчання до оздоровчої рухової активності у позанавчальний час є низькою, оскільки її вияв відбувається, переважно, під час обов'язкових занять з фізичного виховання, а обсяг у позанавчальній діяльності значно менший порівняно з науково обґрунтованим мінімумом.

Діяльність більшості студентів першого року навчання у позанавчальний час відзначається досягненням різних цілей з використанням Інтернет-мережі, тоді як оздоровча рухова активність у загальній ієрархії займає низьку позицію: тільки 2 % дівчат і 5,3 % хлопців використовують її у формі занять улюбленим видом спорту, відповідно 8 і 6 % – прогулянок на свіжому повітрі. Водночас зазначений інформаційний засіб є для них провідним у формуванні знань, одержанні навчального матеріалу, активізації пізнавальних процесів, що засвідчує необхідність його використання для досягнення успіху у залученні студентів до оздоровчої рухової активності.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на удосконалення 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 оздоровчої рухової активності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Бочелюк В. Й. Дозвіллєзнавство: навч. посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посібник. Київ: «Освіта України», 2008. 256 с.
3. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. Москва: Гросс Медиа, 2007. 637 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
5. Єдинак Г. А. Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування. *Вісник Прикарпатського нац. у-ту імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура.* Івано-Франківськ, 2012. Вип. 16. С. 67–73.
6. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття) : автор… канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 2010. 20 с.
7. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 303 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 391 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 367 с.
10. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер; Москва: Смысл, 2003. 860 с.
11. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автор… канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Київ, 2012. 22 с.
12. Юрчишин Ю. В., Дутчак М.В. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у покращенні показників фізичного стану. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 130–133.
13. Yurchyshyn Y. V. Students' motivation building technology to motor activity of health improving direction during physical training (Electronic resource). *Journal of Health Sciences*. 2014. P. 109–116. Mode of access: http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2014%3B4%2814%29%3A109-116

References

1. Bocheliuk V. J. Dozvillyeznavstvo [Knowledge leisure], Kiev, Centr navchal`noyi literatury`, 2006, 208 p. (in Ukrainian)
2. Volkov L. V. Osnovy` teoriyi ta metody`ky` fizy`chnoyi pidgotovky` students`koyi molodi [Basic theory and methods of physical training of students], Kiev, Osvita Ukrayiny`, 2008, 256 p. (in Ukrainian)
3. Dekers L. Motyvaci`ya. Teori`ya i prakty`ka [Motivation. Theory and practice], Moscow, Gross Media, 2007, 637 p. (in Russian)
4. Dutchak M.V. Sport dl'ya vsih v Ukraini : Teori`ya i prakty`ka [Sport for all in Ukraine : Theory and practice], Kiev, Olympic literature, 2009, 279 p. (in Ukrainian)
5. Iedinak G. A. Stan ta deyaki teorety`chni aspekty` posy`lennya moty`vaciyi studentiv do sy`stematy`chnoyi ruxovoyi akty`vnosti ozdorovchogo spryamuvannya [State and some theoretical aspects of enhancing students' motivation to systematic physical activity health focus] *Visnik Prikarpats'kogo nacional'nogo universitetu*, 2012, vol.16, pp. 67–73. (in Ukrainian)
6. Iermakova T. S. Problema formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya starshoklasny`kiv u vitchy`znyanij pedagogici (druga polovy`na XX stolittya). Cand. Diss. [The problem of a healthy lifestyle of pupils in domestic pedagogy (second half of the twentieth century. Cand. Diss.], Harkiv, 2010, 20 p. (in Ukrainian)
7. Zaniuk S. S. Psy`hologiya moty`vaciyi [Psychology of motivation], Kiev, Lybid', 2002, 303 p. (in Ukrainian)
8. Krutsevych T. Yu. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya. T. 1. Zagal`ni osnovy` teoriyi ta metody`ky` fizy`chnogo vy`hovannya [Teory and methods of physical education. V.1. The general principles of the theory and methodology of physical education], Kiev, Olympic literature, 2008, 391 p. (in Ukrainian)

9. Krutsevych T. Yu. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya. T. 2. Zagal`ni osnovy` teoriyi ta metody`ky` fizy`chnogo vy`hovannya [Teory and methods of physical education. V. 2. The general principles of the theory and methodology of physical education] Kiev, Olympic literature, 2008, 367 p. (in Ukrainian)
10. Hekhauzen H. Moty`vacy`ya y` deyatel`nost`[Motivation and Activities], SPB, Pit'er; Moscow, Smysl, 2003, 860 p. (in Russian)
11. Yurchyshyn Y. V. Tehnologiya zaluchennya studentiv do ruhovoyi akty`vnosti ozdorovchoyi spryamovanosti u procesi fizy`chnogo vy`hovannya. Cand. Diss. [Technology engaging students in physical activity in improving orientation physical education. Cand. Diss.], Kyiv, 2012, 22 p. (in Ukrainian)
12. Yurchyshyn Y. V., Dutchak M. V. Efekty`vnist` ekspery`mental`noyi tehnologiyi zaluchennya studentiv do ruhovoyi akty`vnosti ozdorovchoyi spryamovanosti u pokrashhenni pokazny`kiv fizy`chnogo stanu [The effectiveness of experimental technologies involve students in physical activity to improve health orientation in physical state], *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2012, vol.8, pp. 130–133. (in Ukrainian)
13. Yurchyshyn Y. V. Students' motivation building technology to motor activity of health improving direction during physical training (Electronic resource) / Y. V. Yurchyshyn // *Journal of Health Sciences.* 2014. P. 109-116. Mode of access:http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2014%3B4%2814%29%3A109-116

Надійшла 2.12.2019