

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ 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 – Ю. Юрчишин: yuriyyurchyshyn@kpnpu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2020-16.107-110

Мета: довести ефективність технологічного підходу залучення студентів у процесі фізичного виховання до оздоровчої рухової активності в покращенні показників їх фізичного стану. **Матеріал:** У дослідженні взяли участь 123 дівчини і 117 хлопців. **Результати:** у ході експерименту перевірено ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання. Встановлено, що розроблена технологія забезпечує значно кращий (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) результат ніж традиційна реалізація змісту чинної програми у наступних показниках: рівень вияву напруги навчальних семестру і року (поточний, підсумковий) показників фізичного стану, теоретичної підготовленості в організації і реалізації оздоровчої рухової активності; кількість показників, що в ці періоди покращилися; пропущених по хворобі днів; стан, систематичність і параметри рухової активності студента у позанавчальний час. Зазначені й вихідний контроль реалізовувались під час спеціального спортивно-оздоровчого заходу змагальним методом, оперативний – на кожному занятті для оцінки відповідності фізичних навантажень поточним можливостям студента. **Висновки:** розбіжності результатів, виявлені в експериментальній і контрольній групах дівчат, а також хлопців, пов'язували з неоднаковими обсягами рухової активності оздоровчої спрямованості, що в експериментальній групі протягом навчального року відзначався збільшенням унаслідок залучення студентів до такої активності у позанавчальний час та оптимізації змісту їхніх практичних занять з фізичного виховання, досягнутої в експериментальній технології. Водночас низька результативність залучення студентів контрольної групи до систематичної оздоровчої рухової активності негативно позначилася на зміні показників їх фізичного стану. Перевірку спроектованої технології в ході другого етапу формуючого експерименту встановлено її висока ефективність у вирішенні поставлених завдань, що дозволяє рекомендувати запропоновану розробку в процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: педагогічна технологія, студенти, рухова активність оздоровчої спрямованості, фізичне виховання.

Yurchyshyn Yu., Mysiv V., Pogrebnyak T., Potapchuk S. Technological approach efficiency of attracting students to healthy motor activity.

Abstract. Objective: to prove the effectiveness of the technological approach of engaging students in the process of physical education to health recreational physical activity in improving the performance of their physical condition. **Material:** the study involved 123 girls and 117 guys. **Results:** In the course of the experiment, the effectiveness of the technological approach of involving young people to wellness motor activity in the process of physical education was tested. It is established that the developed technology provides a significantly better (at the level of $p < 0.05$ to $p < 0.001$) result than the traditional implementation of the content of the current program in the following indicators: the level of expression at the end of the academic semester and year (current, final) indicators of physical condition, theoretical preparedness in the organization and implementation of health motor activity; the number of indicators that have improved during these periods; days missed on illness; the state, systematic and parameters of the student's motor activity during extra-curricular time. These and initial control were implemented during a special sport and recreational event by competitive method, operative – at each session to assess the correspondence of physical activity to the student's current capabilities. **Conclusions:** the differences in results found in the experimental and control groups of girls and boys were associated with unequal amounts of motor activity of well-being, which in the experimental group during the academic year was marked by an increase due to the involvement of students in such extracurricular activities and optimizing the content of their practical activities in physical education achieved in experimental technology. At the same time, the low efficiency of engaging the students of the control group in the systematic health-promoting activity had a negative effect on the change of their physical condition. Testing of the designed technology during the second stage of the forming experiment proves its high efficiency in solving the set tasks, which allows to recommend the proposed development in the process of physical education of students.

Key words: educational technology, students, physical activity improving orientation, physical education.

Вступ

Рухова активність завжди була найважливішою ланкою пристосування живих організмів до навколишнього середовища і в процесі еволюції вона сформувалася як біологічна потреба людини нарівні з потребами в їжі, воді, самозбереженні, розмноженні.

Оздоровча рухова активність сьогодні продовжує залишатись єдиним ефективним засобом, що багаторазово перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці і навіть лікуванні найпоширеніших захворювань, а також забезпечує вирішення таких важливих завдань як підвищення якості професійної діяльності й повноцінний відпочинок [6]. Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні

параметри означеної активності при їх систематичному використанні [5].

У закладах вищої освіти (ЗВО) систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів [7] відбуваються один раз на тиждень. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позанавчальний час [1; 3]. Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, що не пов'язані з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студента [2].

Водночас практично відсутні дослідження [4], спрямовані на розроблення технологій залучення студентів ЗВО до систематичної оздоровчої рухової активності. Дослідження, що передбачають широке використання сучасних засобів передачі й одержання необхідної інформації у вирішенні означеного завдання відсутні взагалі.

Матеріал і методи дослідження

Мета – довести ефективність технологічного підходу залучення студентів у процесі фізичного виховання до оздоровчої рухової активності в покращенні показників їх фізичного стану. Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; медико-біологічні, педагогічні, математико-статистичні. Досліджувані: експериментальні групи (ЕГ) – 48 дівчат і 42 хлопці, контрольні групи (КГ) – по 75 дівчат і хлопців (Кам’янець-Подільський національний університет імені І. Огієнка), які під час проведення однорічного формуючого експерименту навчалися на другому курсі. ЕГ займалися за спроектованою технологією, у КГ фізичне виховання відбувалося традиційно з використанням змісту чинної програми фізичного виховання у ЗВО.

Результати дослідження

Використання протягом одного року спроектованої технології сприяло суттєвому покращенню показників

загальної фізичної працездатності, соматичного здоров’я та фізичної підготовленості студентів другого року навчання.

Так у ЕГ *дівчат зміни абсолютного значення загальної фізичної працездатності збільшилися у середньому на 25 % (p<0,05), тоді як у КГ за той самий період зміна склала лише 3,6 % (p>0,05), тобто свідчила про вияв показника на досягнутому раніше рівні.*

Водночас в останніх виявили протилежну тенденцію зміни відносних (на 1 кг маси тіла) значень загальної фізичної працездатності, – вони погіршилися на 1,3 % (p>0,05), тоді як у ЕГ, навпаки покращилися на 13,6 % (p<0,01).

Такий результат, урахуовуючи відсутність у дослідних групах зміни маси тіла дівчат, у першому випадку засвідчував несприятливу тенденцію, оскільки збільшення маси тіла переважало над зростанням фізичної працездатності, у другому, навпаки – інтенсивніше зростання останньої ніж маси тіла дівчат.

При порівнянні значень цих показників у ЕГ та КГ дівчат наприкінці навчального року констатували ще більші розбіжності між ними (табл. 1), що дозволяло зробити висновок відповідно про високу та низьку ефективність використаних варіантів змісту фізичного виховання у покращенні зазначеного компонента фізичного стану дівчат протягом другого року навчання у ЗВО.

Таблиця 1 – Зміна показників фізичної працездатності у дослідних групах протягом другого етапу формуючого експерименту

Показник	Дослідна група	На початку навчального року		Наприкінці навчального року		Зміна		Достовірність відмінності, t	
		\bar{x}_1	<i>m</i>	\bar{x}_2	<i>m</i>	<i>D</i> \bar{x} (абс.)	<i>D</i> \bar{x} (%)	протягом року	наприкінці між ЕГ та КГ
дівчата (ЕГ– n=48, КГ – n=75)									
Абсолютна фізична працездатність	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	
Відносна фізична працездатність	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	
хлопці (ЕГ– n=42, КГ – n=75)									
Абсолютна фізична працездатність	ЕГ	890,7	61,4	1218,5	57,3	327,8	26,9	3,9**	3,34**
	КГ	884,7	81,8	891,5	79,5	6,8	0,8	0,06	
Відносна фізична працездатність	ЕГ	13,7	1,12	18,4	1,29	4,7	25,7	2,76*	3,97***
	КГ	13,2	0,54	12,9	0,5	-0,3	-2,3	0,41	

У дослідних групах хлопців виявили аналогічні розбіжності, а особливість полягала тільки у прирості показника: в ЕГ абсолютні значення загальної фізичної працездатності збільшилися на 26,9 % (p<0,01), у КГ – тільки на 0,8 % (p>0,05), тобто свідчили відповідно про значне покращення показника та про його вияв на

досягнутому рівні (табл. 1). Щодо відносних значень фізичної працездатності, то їхнє збільшення в ЕГ на 25,7 % (p<0,05) та зменшення у КГ на 2,3 % (p>0,05) на фоні стабілізації у перших і суттєвого зростання у других маси тіла дозволило зробити такий самий висновок як у випадку з дівчатами.

При порівнянні значень цих показників наприкінці навчального року відзначили розбіжність між ними на рівні від $p < 0,01$ до $p < 0,001$ на користь ЕГ хлопців, що аргументовано засвідчувала високу ефективність розробленої технології у вирішенні завдання з покращення загальної фізичної працездатності студентів другого року навчання та неефективність традиційних організації і реалізації змісту чинної програми з фізичного виховання у ЗВО.

Соматичне здоров'я, як інша складова фізичного стану, протягом експерименту відзначалося певними особливостями (табл. 2). Так кількість навчальних днів, у які дівчата ЕГ не відвідували заняття в зв'язку з хворобою, за період вересень–червень склала, у середньому, $4 \pm 0,28$, тоді як у КГ – втричі більше, а саме $12 \pm 0,29$ днів ($p < 0,001$).

Таблиця 2 – Кількість пропущених по хворобі днів навчального року у дослідних групах протягом другого етапу формуючого експерименту

Стать	Дослідна група	Значення показника		Достовірність відмінності, t
		\bar{x}	<i>m</i>	
Дівчата	ЕГ	4	0,28	19,85***
	КГ	12	0,29	
Хлопці	ЕГ	6	0,42	15,85***
	КГ	14	0,28	

У хлопців одержали аналогічний результат, але з такими розбіжностями: в ЕГ кількість пропущених по хворобі днів склала $6 \pm 0,42$, у КГ – більш ніж удвічі більше, – $14 \pm 0,28$ ($p < 0,001$). Іншими словами дівчата і хлопці, в яких рухова активність оздоровчої спрямованості протягом другого семестру в I-ий та третього-четвертого семестрів у II-ий роки навчання забезпечувалася експериментальним змістом практичних занять і теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, відзначалися значно кращим соматичним здоров'ям ніж їхні однокурсники, рухова активність яких під час занять передбачала традиційні організацію і реалізацію змісту чинної програми з фізичного виховання у ЗВО.

Що стосується іншої складової фізичного стану, а саме *фізичної підготовленості* студентів, то тут зміни її показників протягом навчального року засвідчили таке. У ЕГ дівчат відбулося суттєве покращення всіх досліджуваних показників, за винятком швидкісної витривалості, зміна якої виявила лише тенденцію до покращення, – результат у бігу на 100 м зменшився на 0,4 % ($p > 0,05$). Найбільшим приростом (у межах 11,9–31,5 %; (від $p < 0,01$ до $p < 0,001$) відзначалися показники статичної силової, загальної витривалості, абсолютної м'язової сили і гнучкості.

У КГ зміни цих показників відрізнялися від зазначених: у дівчат збільшилося значення тільки абсолютної м'язової сили на 4,5 % та вибухової сили м'язів нижніх кінцівок на 2,3 % ($p < 0,05$); водночас на 6,7 % погіршилося значення показника загальної витривалості ($p < 0,001$); інші досліджувані показники відзначалися виявом значень на досягнутому раніше рівні.

У зв'язку з неоднаковими значеннями деяких показників на початку, динамікою та приростом протягом року фізичної підготовленості наприкінці експерименту, виявили суттєві розбіжності між результатами в ЕГ та КГ. Ці розбіжності полягали у тому, що значення всіх показників, за винятком швидкісної витривалості, у дівчат ЕГ були набагато кращими (на рівні від $p < 0,01$ до $p < 0,001$) ніж у дівчат КГ.

Аналізуючи дані, одержані у ЕГ хлопців, виявили, що протягом навчального року показник загальної витривалості у них покращився на 20,2 %, статичної силової витривалості – на 15 % ($p < 0,001$), гнучкості – 17,1 %, абсолютної м'язової сили – 7,3 % ($p < 0,01$), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – 2,8 % ($p < 0,05$).

У КГ виявили зовсім іншу динаміку цих показників: всі показники, за винятком статичної силової витривалості, відзначалися лише певною тенденцією до зміни, оскільки останні були незначними, тобто дозволяли робити висновок про вияв значень показників на досягнутому раніше рівні. Щодо статичної силової витривалості хлопців цієї дослідної групи, то вона протягом навчального року погіршилася на 25,3 % ($p < 0,001$).

При порівнянні значень показників, якими відзначалися ЕГ та КГ наприкінці експерименту відзначаємо перевагу першої над другою в усіх випадках, за винятком швидкісної витривалості, що в хлопців обох груп знаходилася на однаковому рівні розвитку, – середній результат склав відповідно $14 \pm 0,11$ та $14,2 \pm 0,04$ с ($p > 0,05$). Іншими словами, в ЕГ дівчат та хлопців порівняно з КГ кращими були результати, пов'язані не тільки з кількістю показників фізичної підготовленості, які суттєво покращилися протягом навчального року, але й пов'язані з кількістю показників, що наприкінці досягли значно кращих величин вияву.

Розбіжності результатів, виявлені в ЕГ і КГ дівчат, а також хлопців, пов'язували з неоднаковими обсягами рухової активності оздоровчої спрямованості, що в ЕГ протягом навчального року відзначався збільшенням унаслідок залучення студентів до такої активності у позанавчальний час та оптимізації змісту їхніх практичних занять з фізичного виховання, досягнутої в експериментальній технології. Водночас низька результативність залучення студентів КГ до систематичної рухової активності оздоровчої спрямованості негативно позначилася на зміні показників їх

фізичного стану, що підтверджується нижченаведеними даними.

Отже, за двома використаними критеріями експериментальна розробка була значно ефективнішою порівняно з використаною в КГ дівчат і хлопців у вирішенні завдання з покращення їхнього фізичного стану засобами фізичної культури.

Дискусія

Збереження та зміцнення здоров'я молоді в час цифрової ери – пріоритетний напрямок розвитку сучасної держави. Саме тому, на найвищому рівні, разом із створенням технологій економічного, політичного та соціокультурного розвитку повинні формуватись і пропонуватись відповідні технології залучення до оздоровчої рухової активності.

Оскільки фізична культура займає провідне місце у систематичній реалізації студентами оздоровчої рухової активності, для розв'язання проблеми необхідно вдосконалити цей процес, урахувавши те, що виявлена раніше [8] низька мотивація більшості студентів до означеної активності зумовлена недостатньою сформованістю її мотиваційних чинників (процесуального та результативного компонентів), оскільки вони є визначальними у вияві певної активності. Ці компоненти мотивації формуються

в ході фізичної та інтелектуальної діяльності, тому вдосконалення процесу фізичного виховання повинно бути комплексним, тобто стосуватися його практичної та теоретико-методичної складових.

Висновок

Ефективність використання експериментальної технології підтверджується змінами на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$ кількості показників фізичного стану (7 фізичної підготовленості, 2 і 1 пов'язаних відповідно із загальною фізичною працездатністю й соматичним здоров'ям), що протягом навчального року суттєво покращилися: у ЕГ дівчат і хлопців їх було по 6, тоді як у КГ – відповідно 2 і 1, але при одночасному погіршенні 2 і 3 показників.

Кількість показників фізичного стану, що наприкінці відзначалися суттєво вищими значеннями у певній дослідній групі (у ЕГ дівчат таких було 18, хлопців – 17, у КГ – жодного) інші – практично не відрізнялися у дослідних групах дівчат і хлопців. Експериментальна технологія значно ефективніша ніж традиційна організація занять з використанням змісту чинної програми фізичного виховання студентів.

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

Джерела та література

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ : Олімп. л-ра, 2009, 528 с.
Bar-Or, O., Rouland, T. (2009), *Zdorovye detey i dvigatel'naya aktivnost: ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya* [Children's health and physical activity: from physiological foundations to practical use]. Olimpiyskaya literatura, Kyiv. 528 p. [in Russia].
2. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. Москва : Гросс Медиа, 2007, 637 с.
Dekers, L. (2007), *Motivatsiya. Teoriya i praktika* [Motivation. Theory and practice]. Gross Media, Moskva. 637 p. [in Russia].
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
Dutchak, M. V. (2009), *Sport dlia vsikh v Ukraini: teoriia ta praktyka: monohrafiia* [Sport for all in Ukraine: theory and practice]. Olimpiyskaya literatura, Kyiv. 279 p. [in Ukraine].
4. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2008. 21 с.
Zakharina, Ye. A. (2008), *Formuvannya motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv* [Formation of motivation to physical activity in the process of physical education of students of higher educational establishments]: avtoref. diss. for the sciences degree of candidate in phys. education and sports: 24.00.02 National University in phys. education and sports of Ukraine. Kyiv. 21 p. [in Ukraine]
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Науковий світ, 2008, 198 с.
Ivaschenko, L. Ya. (2008) *Programmirovaniye zanyatiy ozdorovitelnyim fitnesom* [Health Fitness Programming]. Naukovyi svit, Kyiv. 198 p. [in Ukraine].
6. Платонов В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути рестройки физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 1990. № 4. С. 5-10.
Platonov, V. N. (1990), "Aktualnyie problemy vyishey shkoly i puti perestroyki fizkulturnogo obrazovaniya" [Actual problems of higher education and the ways of restructuring physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*, № 4. pp. 5-10. [in Ukraine]
7. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента. Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 р., Київ, 2009. 2 с.
Pro orhanizatsiiu vyvchennia humanitarnykh dystsyplin za vilnym vyborom studenta [On the organization of study of humanities at the student's free choice]. Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 642 vid 09.07.2009 r. [in Ukraine]
8. Yurchyshyn, Y. V. (2014), Students' motivation building technology to motor activity of health improving direction during physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. pp. 109–116. [in Ukraine]. <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2014%3B4%2814%29%3A109-116>

Надійшла до друку 14.02.2020