

У контексті таких заходів, особливо позанавчальним процесом, можна використовувати всі засоби та методи занять. Такий процес під час активного відпочинку спрямований на відновлення, зміцнення і збереження здоров'я, формування рухових навичок і удосконалення рівня виховання.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку та експериментальне обґрунтування технологій проектування рекреаційної діяльності студентської молоді.

Література.

1. Борек З. Поліпшення якості життя населення за допомогою оздоровчо-рекреаційного проекту. «Мій майданчик «Орлик 2012» / З.Борек, Ю.Павлова, Б.Виноградський // Спортивна наука України. – 2015. - №1. – С. 76-82.
2. Грохова А.П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А.П.Грохова // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №6. – С. 52-56.
3. Зайцев В.П. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В.П.Зайцев, С.С.Ермаков, С.В.Манучарян, И.А.Федяй // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С.Ермакова. – Харків, 2012. - № 12. – С. 46-52.
4. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: дис... «доктора наук з фізичного виховання та спорту [спец.] 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Ю.О.Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 522 с.
5. Хашханок А.К. Организация активного семейного отдыха населения с использованием средств физической рекреации / А.К.Хашханок // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. - № 5. – С. 23-25.
6. Andreeva O. Rozrobka ta vprovadjenjnya tehnologii proektuvannya aktivnoji rekreacijnnoi diyalnosti riznih grup naseleण्या / O.Andreeva // Sportivnii visnik Pridniprovya. – 2015. №1. – S. 4-9.
7. Gorovoi V.A. Fizicheskay rekreaziy studentov / V.A.Gorovoi. – Mozir: UO MGPU imeni I.P.Shimkina, 2011. – 158 s.
8. Krucovich T.U. Teoretichni i metodichni aspekti ponyattya "Fizichna rekreacyi" / T.U.Krutceovich, S.B.Pangelov // Sportivnii visnik Pridniprovya. – 2010. - №2-3. – S. 18-21.
9. Nasionalna doktrina fizichnoi kulturi i sportu. – Kiiv, – 2004. – S. 7-9.
10. Furmanov A.G. Fizicheskay rekreacyi: aktivnii otdih, sport dly vseh, ozdorovlenie, turizm: uchebnik dly vuzov po specialnosti "Turizm i gostepriimstvo" / A.G.Furmanov. – Minsk: MET, 2012. – 494 s.

УДК 796.011.1 – 053.5

Боднар І., Шевціє У.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів

ВПЛИВ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Анотація. Робота присвячена порівнянню ефективності інтегративної та сегрегативної моделі фізичного виховання для школярів з різними функціонально-резервними можливостями за показниками фізичної підготовленості. Встановлено, що в умовах інтегративних уроків фізичної культури більш дієво розвивається спритність школярів, ніж їхня силова витривалість. Інтегративні уроки фізичної культури більш прийнятні для дівчат, ніж для хлопців. Інтегративна модель організації фізичного виховання результативніша для школярів старших вікових груп (7–9 класів) середнього шкільного віку з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціонально-резервних можливостей, ніж для молодших осіб.

Ключові слова: інтегративне фізичне виховання, школярі, фізична підготовленість

Аннотация. Влияние интегративного физического воспитания на физическую подготовленность школьников с разными уровнями функционально-резервных возможностей. Боднар Иванна, Шевцие Ульяна. Работа посвящена сравнению эффективности интегративной и сегрегативной модели физического воспитания для школьников с различными функционально-резервными возможностями по показателям физической подготовленности. Установлено, что в условиях интегративных уроков физической культуры более действенно развивается ловкость школьников, чем их силовая выносливость. Интегративные уроки физической культуры более приемлемы для девушек, чем для мальчиков. Интегративная модель организации физического воспитания результативнее для школьников старших возрастных групп (7-9 классов) среднего школьного возраста с низким, ниже среднего и средним уровнями функционально-резервных возможностей, чем для младших учеников.

Ключевые слова: интегративное физическое воспитание, школьники, физическая подготовленность

Annotation. Influence of integrative physical education on the physical preparedness of school children with different levels of functional-reserve capabilities. Bodnar Ivanna, Shevtsiv Ulyana. In the context to Ukraine's entry into the European educational space, clarifying the effects of the introduction of integrative physical education is topical. The goal is to compare the effectiveness of the integrative and segregative model of physical education for school children with different functional-reserve capabilities in terms of physical fitness indicators. We used general scientific methods of theoretical research, pedagogical methods: observation, testing, comparative pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Comparative pedagogical experiment provided for clarifying the differences in the indices of physical preparedness of school children trained in the condition soft

hesegregative and integrative model of organizing PhE in general educational institutions. In the experimental group (n = 694) during the lessons on soft PhE, school children with different levels of functional-reserve capabilities were engaged together. In the control group (n = 720), PhE lessons for school children of the primary and preparatory medical groups were conducted separately from the school children of the special medical group. The study involved 9 educational institutions, 1414 school children of secondary school age (grades 5-9). Testing provided for the students to take 11 test exercises. Physical fitness indicators were more effective for school children with low, below average and average levels of functional reserve capacity, as compared to school children with high and above average levels of functional-reserve capabilities. In conditions of integrative lessons of PhE, the dexterity of school children is more effective than their power endurance. Integration lessons are more acceptable for girls than for boys. Integral model of the organization of physical education is more effective for school children of older age groups of secondary school age (grades 7-9) with low, below average and average levels of functional-reserve opportunities than for younger school children (grades 5-7).

Keywords: integrative physical education, schoolchildren, physical fitness

В Україні спостерігають динаміку щорічного зростання чисельності учнів, скерованих до спеціальної медичної групи (СМГ). У зв'язку з цим, виникає потреба оптимізації режимів рухової активності з метою профілактики патологій і запобігання скеруванню дітей до СМГ.

Сьогодні додаткові уроки фізичної культури (ФК) зі школярами, скерованими до СМГ, проводяться окремо. Фахівці (О. Булич, 1986; С. Волкова, 1991) вважають, що найбільшого оздоровчого ефекту фізичного виховання (ФВ) можна досягти лише в умовах сегрегативних уроків ФК учнів СМГ окремо від школярів інших медичних груп. Деякі фахівці (Г. А. Гришина, 2005; Г. Дзержинский, 2008; М. М. Єфименко, 2012) висловлюють ідеї окремих уроків ФК навіть для учнів підготовчої медичної групи (ПМГ). Характерні для нинішньої середньої освіти в Україні сегрегативні підходи у ФВ суперечать світовим тенденціям інтеграції та інклюзії.

Вчені (N. Waldron, 2001; A. C. Stahmer, 2003; A. A. Колупаєва, 2007; В. П. Соломин, 2010; С. В. Драч, 2011; М. М. Єфименко, 2012) встановили, що проведення спільних уроків ФК для дітей із різними рівнями функціонально-резервних можливостей буде корисним для усіх учасників навчального процесу: учителів, оскільки воно потребує прояву творчості, розроблення гнучких способів подання матеріалу з урахуванням стилю навчання, потреб, здібностей та інтересів усіх учнів; для практично здорових школярів, позаяк спілкування і співпраця з тими, які мають відхилення у стані здоров'я, під час спільних уроків ФК сприятиме формуванню гуманності, співчуття, милосердя, терплячості, доброзичливості, відповідальності, розвиватиме навички спілкування та нестандартного мислення, сприятиме формуванню більшої впевненості в собі; для школярів із відхиленнями у стані здоров'я, тому що більш підготовлені однолітки заохочуватимуть їх до участі та активності, що сприятиме розширенню діапазону можливостей ознайомитися із життям, підвищенню моторного розвитку. Отож ФВ учнів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей (тобто усіх трьох медичних груп – ОМГ, ПМГ та СМГ) у межах загального освітнього процесу в школі є прогресивнішим, гуманнішим, соціально важливим і актуальним.

Незважаючи на науковий інтерес до інклюзивної освіти, який зростає у світі, в Україні лише перевіряють на практиці теоретично обґрунтовану модель інклюзивного навчання дітей із відхиленнями у стані здоров'я. Інклюзивну освіту проводять за такими двома напрямками: інтегративне та інклюзивне навчання. У науковій літературі мало ґрунтовних досліджень, які стосуються результативності впровадження цієї моделі. Ще менше наукових даних про наслідки впровадження інтегративного ФВ.

Проблеми теорії, методики й організації інтегративного ФВ учнів з різними функціонально-резервними можливостями залишаються невирішеними. Наявна (великою мірою сегрегативна) система ФВ не спроможна забезпечити потреби суспільства у фізично, психічно та соціально здорових випускниках загальноосвітніх навчальних закладів. В умовах входження України до європейського освітнього простору виникає необхідність впровадження інтегративного ФВ школярів з різними функціонально-резервними можливостями відповідно до міжнародних договорів у сфері прав людини та напрацювання відповідних розробок.

Мета – порівняти ефективність інтегративної та сегрегативної моделі фізичного виховання для школярів з різними функціонально-резервними можливостями за показниками фізичної підготовленості.

Методи дослідження. Використовували загальнонаукові методи теоретичного пізнання, педагогічні методи (спостереження, тестування, порівняльний педагогічний експеримент). Отримані дані опрацьовували за допомогою методів математичної статистики.

Порівняльний педагогічний експеримент передбачав з'ясування розбіжностей у показниках фізичної підготовленості школярів, які навчалися в умовах сегрегативної та інтегративної моделі організації ФВ у загальноосвітніх навчальних закладах. До експериментальної групи (ЕГ) належали школярі, які навчалися в загальноосвітніх навчальних закладах в інтегративних умовах – у цих навчальних закладах уроки ФК для учнів проводилися одночасно і діти з різним рівнем функціонально-резервних можливостей займалися разом (з диференціацією / індивідуалізацією завдань, залежно від потреб і можливостей кожної дитини). До контрольної групи (КГ) увійшли школярі тих загальноосвітніх навчальних закладів, в яких уроки ФК для школярів ОМГ та ПМГ проводилися окремо від школярів СМГ (сегрегативно – у різних залах, у різний час). До дослідження було залучено 9 загальноосвітніх навчальних закладів. У дослідженні взяло участь 1414 школярів середнього шкільного віку (5–9 класів), скерованих за станом здоров'я до трьох медичних груп. Кількість школярів в ЕГ – 694 особи, серед яких 320 дівчат і 374 хлопці; КГ нараховувала 720 осіб, серед яких 332 дівчини і 388 хлопців.

Тестування передбачало складання учнями 11 тестових вправ: 1. 10 згинань та розгинань рук в упорі на поперечині (на рівні талії школяра), с., 2. Згинання та розгинання рук в упорі ззаду на лаві упродовж 20 с., рази, 3. Піднімання тулуба протягом 30 с з вихідного положення лежачи на гімнастичному маті на правому (лівому) боці, ноги, зігнуті в колінних та

кульшових суглобах під кутом 90° , зафіксовані (під нижньою поперечною шведської стінки), права (ліва) рука зігнута (долоня на грудині), ліва (права) рука – за головою, рази[2], 4. Присідання і вставання на двох ногах за 30 с., рази[4], 5. Розведення рук з гантелями (5–7 класи – 3 кг, 8, 9 класи – 5 кг) з вихідного положення стоячи у нахилі, рази, 6. Стрибок у довжину з місця (модифікований нами тест *Zuchory K.*[5]), кількість стоп7. Кидки й ловіння волейбольного м'яча двома руками від стіни впродовж 30 с., рази, 8. Нахил вправо (вліво), см, 9. Піднімання тулуба в сід упродовж 30 с., рази, 10. Тест Копилова «десять вісімок», с., 11. Модифікована проба Ромберга, бали [3]. Тести добиралися таким чином, щоб охопити усі м'язові групи і з'ясувати рівень розвитку усіх основних фізичних якостей школярів. В умови виконання окремих «традиційних» вправ ввели модифікації (тест №6) чи обмеження (часу виконання (до 20 с) у вправі №2, площі для кидків м'яча у вправі №7); умови виконання окремих вправ (№№5, 10) залишилися стандартними. Застосовували сконструйовані автором вправи (№1, 3, 4, 8) та індекси фізичної підготовленості: індекс гармонійності розвитку косих м'язів тулуба, комплексний показник силової витривалості, індекс рухливості хребта [1].

У результаті узагальнення даних було встановлено, що у школярів ЕГ обидвох статей були суттєві ($p \leq 0,01-0,001$) переваги в рівні розвитку спритності (за результатами вправи «Десять вісімок» і проби Ромберга). Спритність набуває все важливішого значення в теперішньому світі, зокрема в оволодінні сучасними професіями, визначає ступінь швидкості когнітивних операцій, пристосування людей до мінливих ситуацій, тому переваги експериментальної організації уроків ФК у цьому напрямку є соціально значущими.

Проте найчастіше достовірно ($p < 0,05-0,001$) нижчі результати у школярів ЕГ (порівняно зі школярами статевікових підгруп КГ) спостерігали в результатах виконання вправ на силову витривалість (ніг, живота, рук і верхньої частини спини). Силова витривалість є важливою фізичною якістю, оскільки від ступеня її розвитку залежить працездатність школярів. Тому з урахуванням неабиякого оздоровчого значення рівня розвитку силової витривалості і відставання її показників у школярів КГ в умовах дослідження, під час інтегративної організації уроків ФК зі школярами трьох медичних груп варто буде рекомендувати вчителям із ФВ збільшити обсяги вправ на розвиток силової витривалості школярів.

У результаті узагальнення даних фізичної підготовленості школярів різних вікових і медичних груп (рис. 1) встановлено, що загальна кількість (%) достовірно сильніших результатів ФП школярів, які навчалися в інтегративних і сегрегативних умовах з ФВ була практично однаковою (32,4% в ЕГ і 36,2% в КГ). Несуттєві переваги ЕГ у кількості достовірно сильніших результатів спостерігали серед школярів ПМГ (16,2% на противагу 12,4%) та СМГ (12,4% на противагу 10,2%). Це дозволяє стверджувати, що для школярів з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціональних можливостей обидва варіанти організації процесу ФВ є однаково прийнятними. Проте у школярів ОМГ кількість достовірно вищих показників фізичної підготовленості була суттєво більшою в КГ, ніж в ЕГ (13,4% на противагу 3,9%, $p < 0,05$). Це дозволяє констатувати, що для школярів з високими і вищими від середніх рівнями функціонально-резервних можливостей ефективнішими для розвитку фізичних якостей є сегрегативні уроки ФК. В умовах інтегративних уроків ФК для забезпечення достатніх темпів зростання ФП обов'язково вбачається участь школярів ОМГ в додаткових заняттях фізичними вправами (спортивних секціях).

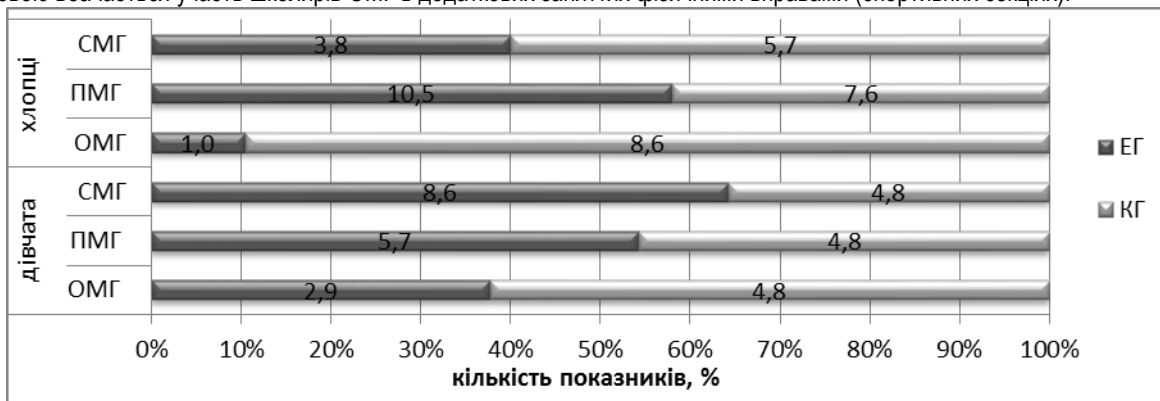


Рис. 1. Кількість (%) достовірно вищих результатів фізичної підготовленості школярів ЕГ ($n=694$) та КГ ($n=720$)

У низці вправ було встановлено, що школярі різної статі СМГ по-різному реагували на різні моделі організації уроків ФК (див. рис.1). Так, практично протилежними були співвідношення школярів чоловічої і жіночої статі в ЕГ та КГ у цих школярів. Тобто інтегративне ФВ призвело до більших позитивних змін у фізичній підготовленості дівчат з низькими і нижчими від середніх рівнями функціонально-резервних можливостей, тоді як вищі темпи підвищення фізичної підготовленості хлопців спостерігали під впливом сегрегативних уроків ФК.

Ефективність моделей організації ФВ відрізнялася залежно від віку дітей (рис. 2). Так серед школярів 5–6 класів КГ було більше груп дітей, які показали вищі результати (21 на противагу 13), ніж у ЕГ; тоді як у 9 класах переважала кількість дітей із достовірно вищими результатами – серед ЕГ (8 на противагу 3). Таким чином доведено, що інтегративне ФВ ефективніше для школярів СМГ віком 12–15 років, ПМГ віком 13–15 років; тоді як сегрегативне – для школярів ОМГ віком 11–13 років. Тому з метою підвищення фізичної підготовленості школярів віком 11–13 років з високим і вищим за середній рівнями функціонально-резервних можливостей варто застосовувати сегрегативні уроки ФК; тоді як у старших дітей середнього шкільного віку (13–15 років) з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціонально-резервних можливостей високі рівні розвитку фізичних якостей, імовірно, будуть спостерігатися під впливом інтегративних уроків ФК.

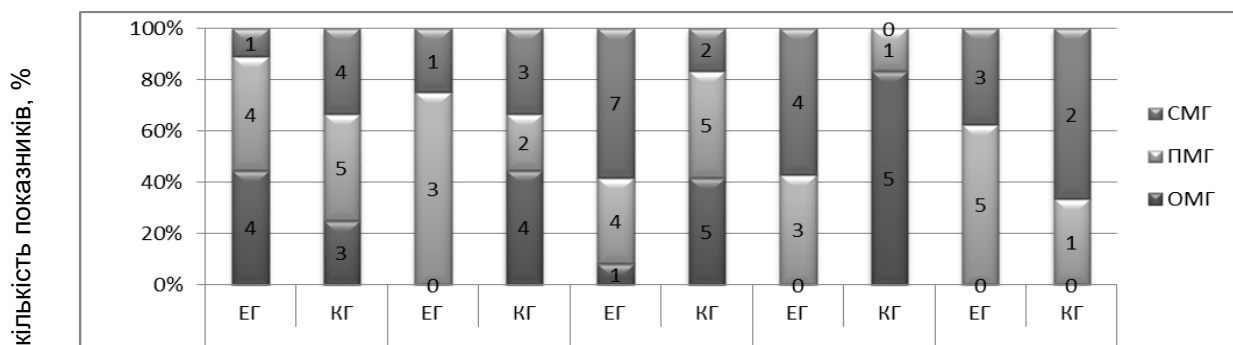


Рис. 2. Кількість достовірно вищих результатів фізичної підготовленості школярів різного віку у підгрупах ЕГ (n=694) та КГ (n=720)

Отже, аналіз показників фізичної підготовленості дозволяє визнати інтегративні уроки ФК ефективнішими для школярів із низькими, нижчими за середні і середніми рівнями функціонально-резервних можливостями, ніж для школярів з високими і вищими за середні рівнями функціонально-резервних можливостей; для розвитку спритності школярів, ніж для їхньої силової витривалості; для дівчат, ніж для хлопців; для школярів старших вікових груп (7–9 класів) з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціонально-резервних можливостей, ніж для молодших осіб середнього шкільного віку.

Висновки. Школярі з низьким і нижчим від середнього та середнім рівнями функціонально-резервних можливостей які навчалися в умовах інтегративного ФВ не відставали за рівнем розвитку фізичних якостей від тих, які навчалися в сегрегативних умовах. Проте серед школярів з високим і вищим за середній рівнем функціонально-резервних можливостей кількість вищих результатів в таких умовах була суттєво меншою (3,9% порівняно з 13,4%). Це дозволяє стверджувати, що інтегративне ФВ є ефективнішою ($p < 0,05$) формою організації для школярів з низьким і нижчим від середнього та середнім рівнями функціонально-резервних можливостей. Тоді як з метою підвищення фізичної підготовленості школярів з високим і вищим за середній рівнями функціонально-резервних можливостей варто рекомендувати застосовувати сегрегативні уроки ФК і додаткові заняття у спортивних секціях.

Ефективність застосування інтегративного ФВ з метою підвищення фізичної підготовленості залежить від віку дітей. Так, у дітей віком 13-15 років з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціонально-резервних можливостей під час інтегративних уроків ФК спостерігалися вищі темпи розвитку фізичних якостей.

Подальші наукові пошуки варто присвятити з'ясуванню впливу інтегративних уроків ФК на динаміку показників фізичної підготовленості.

Література.

1. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : [монографія] / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 316 с.
2. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку / Іванна Боднар, Ніна Кожух // Спортивна наука України. – 2015. – №4. – С.9-17.
3. Вишняков А. В. Показатели развития координационных способностей у девочек 11–12 лет в зависимости от степени полового созревания / А. В. Вишняков // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 1991. – № 2. – С. 92–95.
4. Romanenko V. A. Dvy' gatel' nye sposobnosti' cheloveka / V. A. Romanenko. – Doneczk : Novyj my' r ; UKCentr, 1999. – 336 s.
5. Sergiyenko L. P. Testuvannya rukhov' x zdibnostej shkolyariv : navch. posib. / L. P. Sergiyenko. – K. : Olimpijs' ka literatura, 2001. – S. 134–138.

УДК 378.147:811.111

Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Анотація. У статті розглянуто питання внутрішньої мотивації студентів до навчання, проаналізовано поняття мотивації та внутрішньої мотивації, визначено рівень мотивації до навчання у студентів та розглянуто більш детальне відношення до дисциплін студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»

Ключові слова: мотивація, внутрішня мотивація, студент, тестування, навчання.

Анотація. Борейко Наталья Юрьевна, Азаренкова Любовь Леонидовна. **Внутренняя мотивация к обучению студентов специальности «физическая культура и спорт».** В статье рассмотрены вопросы внутренней мотивации студентов к обучению, проанализированы понятия мотивации и внутренней мотивации, определен уровень мотивации к обучению у студентов и рассмотрены более детальное отношение к дисциплинам студентов специальности «Физическая культура и спорт»