

Дубогай О. Д.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### ТЕХНОЛОГІЯ «НАВЧАННЯ У РУСІ» В СИСТЕМІ ІННОВАЦІЙНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Актуальність даної роботи обумовлена пошуком та обґрунтуванням доцільності впровадження здоров'язберезувальної технології «Навчання у русі», сприяючи розширенню обсягів рухової активності учнів початкових класів на основі імітаційно-рухового відтворення змісту навчального матеріалу безпосередньо під час уроків з різних предметів, де навчальний предмет використовується не тільки як джерело навчальної інформації, але і як засіб розвитку просторової уяви про сутність її змісту, сприяючи концентрації уваги учнів, запобіганню розумової втоми, підтримці та збереженні рівня здоров'я, профілактиці та корекції порушень постави, захворюваності на часті гострі респіраторно-вірусні інфекції, гармонійності фізичного та рухового розвитку учнів початкових класів.

**Ключові слова:** учні початкових класів, здоров'язберезувальна технологія, обсяги рухової активності, рухово-імітаційне відтворення змісту навчального матеріалу.

**А. Д. Дубогай. Технология «обучения в движении» в системе инновационного здоровьесбережения учеников начальных классов.** Актуальность содержания данной статьи определяется целесообразностью внедрения здоровьесохраняющей технологии «Обучение в движении» в систему учебно-воспитательного процесса учащихся начальных классов как методики расширения объема их двигательной активности, которая базируется на имитационно-двигательном воспроизведении смысла изучаемого материала непосредственно во время общеобразовательных уроков, когда учебный предмет используется не только как источник учебно-образовательной информации, но и как способ развития пространственного представления о ее смысле, способствуя концентрации внимания учащихся, снятию умственного и физического утомления, поддержке и сохранении уровня здоровья, профилактике и коррекции нарушений осанки, заболеваемости на частые острые респираторно-вирусные инфекции, гармоничности физического и двигательного развития учащихся начальных классов.

**Ключевые слова:** ученики начальных классов, здоровьесберегающей технологии, объемы двигательной активности, двигательно-имитационное воспроизведения содержания учебного материала.

**A. D. Dubogay. The technology of «learning in motion» in the system of innovation health of primary school pupils.** The relevance of the content of this article is determined by the appropriateness of introducing the health-saving technology "Learning in Motion" into the system of the educational process of primary school students as a technique for expanding the volume of their motor activity, which is based on imitation-motor reproduction of the meaning of the studied material directly during general education lessons, when the subject It is used not only as a source of educational and educational information, but also as a way to develop the spatial concept of its meaning, contributing to the concentration of students' attention, the removal of mental and physical fatigue, the prevention and correction of posture disorders.

Complex quest for the best ways to solve urgent problems and outline the prospects for developing, maintaining and preserving the health of schoolchildren against the background of intensive influence of educational process on the harmony of intellectual and physical development of each child determine the outline of health-saving approaches to optimize their motor activity in the system. «Family-school». It is generally determined that maintaining and maintaining the health of schoolchildren against the background of their intensive training, which is characterized by significant mental load, as a rule, under the influence of timelongs-term slow-moving static volume of motor activity during sitting and at the desk in the training hours and preparing homework for extracurricular time, requires the most effective use and timely introduction of innovative modern pedagogical technologies in the multidimensional context of those educational spaces. elementary school students.

**Key words:** elementary school students, healthcare technology, volumes of motor activity, reproductive and imitation reproduction of the contents of the educational material.

**Постановка проблеми.** Складні пошуки оптимальних шляхів розв'язання нагальних проблем та окреслення перспектив розвитку, підтримки та збереження здоров'я школярів на фоні інтенсивного впливу навчально-виховного процесу на гармонійність інтелектуального та фізичного розвитку кожної дитини обумовлюють окреслення здоров'язберезувальних підходів до оптимізації їх рухової життєдіяльності в системі «сім'я-школа». Загально визначено, що підтримка та збереження здоров'я школярів на фоні їх інтенсивного навчання, яке характеризуються значним розумовим навантаженням, як правило, під впливом довготривалого малорухомого статичного обсягу рухової активності під час сидіння за партою у навчальні години та приготуванні домашніх завдань, потребує активного використання та своєчасного впровадження інноваційних педагогічних технологій у багатомірний контекст освітнього простору учнів початкових класів.

Сучасний стан розвитку теорії й практики «педагогіки здоров'я» характеризується об'єднанням наукових пошуків і зусиль таких наук як теорія та практика педагогіки та психології, фізичного виховання, нейропсихології, вікової фізіології, педології з метою поглибленого вивчення особливостей загального психофізіологічного та фізичного розвитку дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку факторів, які забезпечують індивідуальну траєкторію своєрідності адаптації кожного учня до навчання у початкових класах загальноосвітнього навчального закладу організму на основі урахуванням психофізичних особливостей, інтелектуальних та фізичних можливостей організму, здібностей, інтересів, стану здоров'я тощо.

Зокрема, особливого значення набувають означені проблеми у сенситивні періоди, які визначаються становленням

психофізичної готовності дітей до навчання в школі і, відповідно визначенні необхідності, своєчасного надання вчителем та батьками найбільш оптимально ефективної допомоги, підтримки та своєчасної корекції не лише вад постави, зайвої ваги, частих простудних захворювань та інших відхилень у стані здоров'я у процесі фізичного та рухового формування організму. Характерно, що застосування традиційних форм рухової активності та засобів фізичної культури старших дошкільників та учнів початкових класів ще і досі орієнтовано на профілактику відхилень від норми й не сприяють активному попередженню функціональних порушень у організмі, хронічних захворювань.

Широко впроваджуванні сьогодні у систему здоров'язбереження учнів методики оздоровчо-профілактичного спрямування є недостатніми, тому що відсутній системний підхід у використанні форм фізичного виховання щодо попередження найбільш поширених захворювань старших дошкільників та молодших школярів. Різноманітність форм фізичного виховання учнів 6-12 років, виявлена внаслідок вивчення аналізу впливу змісту сучасних навчальних програм, виховання та розвитку, нормативно-правових документів у порівнянні з захворюваністю учнів протягом навчального року вказує на високий рівень кількості пропущених по хворобі учнями днів в умовах обмеженої їх рухової активності, що спонукає до визначення та обґрунтування системи здоров'язбережувальних форм навчання та виховання учнів, забезпечуючих оздоровчо-профілактичний ефект в системі «сім'я-школа» [3].

**Завдання дослідження** - визначення та обґрунтування організаційно-методичних здоров'язбережувальних форм навчання та виховання засобами розширення обсягів рухової активності учнів молодших класів.

**Аналіз публікацій та досліджень проблеми.** Для визначення і обґрунтування організаційно-методичних здоров'язбережувальних форм навчання та виховання засобами розширення обсягів їх рухової активності проведено аналіз нормативно-правових документів розвитку, навчання та виховання учнів початкових класів, затверджених МОН України. Необхідно відмітити, що у пропонованих програмах простежується невідповідність у переліку форм фізкультурно-оздоровчої роботи (як за кількістю, так і за змістом); відсутня єдина система використання оздоровчо-профілактичних засобів фізичної культури, сприяючих розширенню обсягів рухової активності учнів у процесі навчання в системі «сім'я-школа» [3].

Збереження здоров'я дітей – першочергове завдання родини та школи. Виходячи з концепції трактування поняття «здоров'я» (Біллі Райн), в основу його покладено світогляд перших поселенців Канади, які сприймали здорову життєдіяльність як колесо, де все повинно бути у гармонії і кожна сфера життя, а саме інтелектуальна, психологічна, фізична, соціальна, професійна розвинута достатньою мірою. Значущість підтримки та збереження здоров'я учнів, особливо на етапі навчання у перших-других класах обумовлюється різким зниженням обсягу рухової активності, що в свою чергу сприяє погіршенню стану здоров'я. «Руховий голод» і відсутність загартування знижують рівень імунологічної реактивності організму, фізичної та розумової працездатності, формування гармонійності їх розвитку.

Вченими встановлено значущість достатнього для кожної дитини обсягу рухової активності, сприяючого створенню необхідних фізіологічних та психологічних передумов, особливо у період 7-12 років, для формування загального інтелектуального, рухового, та, особливо, координаційного базису організму [9-7]. Означено, що достатній обсяг рухової активності на етапі навчання учнів у початковій школі виступає у якості необхідної умови формування основних структур і функцій організму, одним із способів пізнання світу та орієнтування у ньому, а також як умова різнобічного розвитку і виховання.

Між тим питання про потребу оптимізації певних обсягів рухової активності в залежності від віку, тіло будови, рівня соматичного здоров'я, координаційних здібностей організму та розвитку рухових якостей все ще є дискусійним. Так, результати наукових досліджень М. Р. Могендовича [6] свідчать, що рухова активність є біологічною необхідністю і спадково закодованою потребою кожного організму у певному обсязі рухів та особливостями їх вікової динаміки. Слідством такого підходу є прагнення визначати «істотні» оптимальні для кожного віку норми рухової активності дітей без урахування умов особливостей їх життя та виховання [6].

Інша концепція, відповідно даним досліджень М. Ю. Кистяковської [4], стверджує, що потребу у рухах та певних обсягах рухової активності не можна трактувати як функцію віку дитини, обумовленому певними анатомофізіологічними ознаками та змінами організму. Вона сильно варіює (змінюється) в залежності від особливостей рухового виховання дітей, рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, розвитку спеціальних рухових здібностей., фізичного виховання у сім'ї та навчальному закладі [3]. В. Є. Покровський називає розвиток рухів однією з первинних суттєвих потреб людського організму, закладеного в нього природою.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз стану означеної проблеми в науковій та методичній літературі свідчить про недостатність науково-методичних розробок, які б висвітлювали основні аспекти до питань розширення обсягу рухової активності дітей, які готуються до навчання у перших класах ЗНЗ засобами спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки впливу на організм статичного компоненту при довготривалому сидінні за партою на фоні розумових навантажень і, відповідно, малорухомого способу життя і формування у цей період у кожної дитини таких складових, як комунікативна, когнітивна та емоційна сфери життєдіяльності

Встановлена практична не розробленість проблеми спеціально спрямованої фізичної підготовки дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку як значущого компонента психофізіологічної готовності до навчання у школі. Теоретично та практично мало дослідженими залишаються рекомендації щодо спеціального розвитку та укріплення м'язів тулуба до довготривалих статичних навантажень у процесі сидіння за партою, столом; статичного напруження м'язів руки при оволодінні навичками письма, малювання, гри на музикальних інструментах і т.д.; силових навантажень під час перенесення книжок та зошитів у рюкзаку, розвитку координаційних здібностей до роботи з допоміжним предметом, яким на початку навчання у першому класі є олівець, ручка, крейда під час написання на дошці, тощо. Відсутня науково-методична база організації цього оздоровчо-фізкультурного процесу в системі «сім'я – школа» на основі особистісно-діяльнісного підходу.

Діяльнісно-рухова творчість як ефективно діюча змістовна складова і функціональний процес відповідної

оздоровчо-фізкультурної самореалізації батьків і вчителя набуває у даному контексті вкрай важливого значення, адже модернізаційні зміни акцентів в системі здоров'язбережувальної освіти майбутніх першокласників та учнів початкових класів можливі саме за умови активного застосування як у сім'ї, в домашніх умовах безпосередньо батьками, так і під час навчання у школі, педагогом, власної професійної та особистісної оздоровчо-рухової креативності.

Характерно, що ситуація, яка склалася відносно рівня фізичної готовності дітей до навчання у школі і загального рівня обсягу рухової активності більшості школярів України не відповідає фізіологічним нормам, які засіб його підтримки під час навчання. Науковцями встановлено, що достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожний п'ятий школяр, що відповідає найнижчому показнику в Європі. Безумовно, дані обставини обумовлюють орієнтацію вчителів, відповідно професійним канонам їх професії, приймати активну участь безпосередньо у системі навчально-виховного процесу учнів щодо поліпшення здоров'язбережувального впливу навчання. Це відповідає не тільки гуманістичному «над завданням» як школи, так і сім'ї, але і ефективно сприяє гармонійному формуванню інтелектуального і фізичного вдосконалення процесів росту та розвитку особистості кожного школяра. В умовах сьогодення дана обставина являється практично одним з основних шляхів як підвищення фахової майстерності педагога, так, і, відповідно, громадянської загально-визначеної відповідальності батьків щодо підтримки та поліпшення рівня їх дітей – здоров'я учнів початкових класів під впливом навчально-виховного процесу.

Реальним підходом до розширення обсягів рухової активності учнів початкової школи, як ефективного засобу здоров'язбережувальної технології є впровадження технології «Навчання у русі» [3], побудованої на імітаційно-руховому відтворенні змісту навчального матеріалу безпосередньо під час уроків з різних предметів, де навчальний предмет використовується не тільки як джерело навчальної інформації, але і як засіб формування просторової уяви про сутність змісту навчального матеріалу з опорою на його рухове відтворення відповідно поясненню, опису або наочності, наданих вчителем.

Інтеграція поєднання пізнавального та рухового компонентів безпосередньо під час засвоєння учнями навчального матеріалу при впровадженні технології навчання у русі сприяє розвитку не тільки здоров'язбережувальної свідомості, але і здоров'язбережувальної діяльності особистості кожного школяра, так як ці процеси не розривні і знаходяться одночасно як у одній площині так і у двох площинах (стрічка Мьобіуса). Характерно, що вплив на розвиток здоров'язбережувальної свідомості учнів забезпечується у вигляді здоров'язбережувальної діяльності засобами розширення обсягів їх рухової активності, формування культури рухів, розвитку уваги просторової орієнтації, сприяючими укріпленню та підтримці рівня здоров'я і загалом виконують подвійну функцію. Вона виступає у якості внутрішнього компонента та являється одночасно засобом контролю формування уявлень про сутність здоров'язбережувальної діяльності і одночасно генерує представлення про її цілі, сенс, оцінку.

Визначено, що джерелом розвитку уяви завжди виступає об'єктивна дійсність. Спираючись на сутність отриманої на уроці інформації, учні відтворюючи її у вигляді певної структури, конфігурації рухових дій, вчать знаходити зв'язки між, наприклад, виглядом літер або геометричних фігур та їх зв'язками, зображеними у вигляді певних поз або рухових дій тіла при відтворенні явищ природи, тварин, напрямків частин світу. Школярі вчать процесу використання символічної наочності у вигляді рухових дій, зосереджуючи увагу на необхідності створення відповідних образів рухової уяви під час формування інтелектуальних знань.

Суттєвою особливістю організації навчально-виховного процесу є врахування індивідуальних потенційних можливостей учнів. Так, при впровадженні імітаційно-рухового інструментарію засвоєння, наприклад, вирішення арифметичних завдань при впровадженні технології навчання у русі вчителю бажано враховувати труднощі їх інтелектуального розв'язання. Між тим впровадження рухового відтворення змісту та відповіді на арифметичне завдання реально може бути запропоновано вчителем у вигляді дій різної структури з урахуванням всіх етапів його сприйняття учнями, а саме: читання, переказ та руховий показ; аналіз; скорочений запис; інтелектуальний та руховий синтез усіх даних; розв'язання арифметичних дій усно, рухово та у записі; формування загальної відповіді на арифметичне завдання рухово та у записі.

Методика впровадження такого здоров'язбережувального підходу базується на основних психофізіологічних та педагогічних принципах, а саме: поступовості, розвитку, діяльнісного та особистісного підходів, практичної поліфункціональності, тематичного планування та концентричному нарощуванні навчального матеріалу. Сутність означеної здоров'язбережувальної методики полягає в тому, що будь який рух відображає образ сприйняття учнем змісту навчального матеріалу, який насичений емоційним змістом, тим самим об'єднуючи та стимулюючи діяльність психофізичних функцій (мислення, емоції, рухи), а за допомогою коментарів вчителя або батьків підключається ще і внутрішня увага дітей до цих процесів.

Ігровий психогімнастичний зміст рухових дій, відображаючих сутність змісту навчальних завдань по структурі рухів повинен, по можливості, бути максимально наближеним до рухового самовираження правильної відповіді, що відображає процес оволодіння учнями навичками контролю мисленнєвої, рухової та емоційної сфер.

Таким чином, основним базовим психофізіологічним аспектом рухової здоров'язбережувальної технології є забезпечення умов оптимізації процесу формування вищих форм психофізичної, інтелектуальної та рухової діяльності відповідно до базових законів онтогенетичного розвитку. Як наслідок, рухово-оздоровча діяльність школярів під час навчального процесу безпосередньо при засвоєнні змісту нового та закріпленні попереднього навчального матеріалу у вигляді рухів будується як цілісна система діяльності кожного учня.

Виходячи з означеного, визначаючими психолого-педагогічними умовами, сприяючими здійсненню впровадження здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі» у оздоровчо-виховний процес навчання та виховання учнів молодших класів є:



1) зовнішні (або організаційно-дидактичні) умови: організаційні (створення спеціально спрямованого рухово-оздоровчого навчального середовища, постановка мети та завдань навчального оздоровчо-виховного процесу); змістовні (створення специфічного педагогічного інструментарію; здійснення керування та контролю над процесом оздоровчо-рухового навчання); матеріально-технічні (залучення всіх засобів стимулювання оздоровчо-рухового навчання: вербальних та невербальних); особистість вчителя (високий рівень професіоналізму та компетентнісних знань та умінь з основ рухово-розвивальної роботи на основі меж предметних зв'язків);

2) внутрішні умови: створення позитивної мотивації та відповідного емоційного стану у учнів у процесі відтворення ними у вигляді рухів змісту навчального матеріалу з метою усвідомлення кожною дитиною значущості для здоров'я та успішності навчання необхідності запам'ятовування нового навчального матеріалу за рахунок змісту його відтворення у вигляді рухів. Це сприяє розширенню обсягів рухової активності під час навчальних уроків; виробленню внутрішньої (прояви рухово-пізнавальної активності під час навчальної діяльності) та зовнішньої мотивації (розвиток мотиваційної потреби у рухово-оздоровчій діяльності у особистості школяра; урахування індивідуальних особливостей розвитку (психологічних, фізіологічних та рухових); самостійна рухово-пізнавальна активність (згідно з діяльнісним підходом формування і розвитку умінь і навичок відтворення змісту навчального матеріалу у вигляді рухових дій під час виконання домашніх завдань відбувається в умовах сім'ї самостійно або при участі та за допомогою батьків).

Динамічний зміст впровадження технології «Навчання у русі» умовно можна розділити на наступні основні етапи: діагностичний (підготовчий), змістовно руховий (основний) та ефективно-функціональний (заклучний).

Таким чином, сенс здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі» полягає у діяльності учнів у процесі оволодіння ними рефлексією творчого оздоровчо-рухового потенціалу та формуванні власного досвіду підтримки та поліпшення рівня здоров'я засобами рухів та цілеспрямованої фізичної культури [2]. Особливе значення має психолого-педагогічний супровід здоров'язбережувальної системи навчання учнів молодших класів, оскільки на відміну від навчальної дисципліни «Основи здоров'я», яка навчає здоровому способу життя теоретично, необхідно розвивати рефлекс регулярних цілеспрямованих рухів практично, виконуючи доцільні для кожної життєвої ситуації рухові дії та фізичні вправи. Важливим фактором формування здоров'язбережувальної діяльності учнів є стимулювання їх самосвідомості, розвиток рефлексії, формування позитивної до засобів здоров'язбереження «Я»- концепції. Вона полягає не у зазубрюванні «здоров'ятворчих» директив, а у створенні пріоритетів самозбереження здоров'я.

Ефективність створення здоров'язбережувального середовища при впровадженні технології «Навчання у русі» в освітньо-виховний процес ЗНЗ базується на поєднанні різноманітних взаємодоповнюючих та взаємопідкріплюючих видів відтворення рухових дій. Так, вчителю бажано будувати рухові завдання відтворення змісту навчального матеріалу, дотримуючись наступних принципів:

- навчати учнів спрямовувати і концентрувати увагу на своїх м'язових відчуттях, учини розрізняти і порівнювати їх вплив при зміні структури рухів;
- навчати учнів визначати характер рухових дій, що супроводжуються різними м'язовими відчуттями;
- давати учням можливість виявляти різноманітні м'язові відчуття через наслідуване повторення рухів та дій вчителя;
- навчати учнів змінювати характер та структуру виконання своїх рухів, спираючись на контроль м'язових відчуттів [1], концентрацію уваги, почуттів та руховий досвід. Для поліпшення впливу виконання рухових дій важливе вміння вчителя пропонувати їх відтворення, дотримуючись чергування протилежних за характером рухових зусиль, а саме:..
- напруження та розслаблення;
- частих та рідких;
- дрібних та загальних ;
- помітних коливань тулуба або статичної нерухомості;
- пересування на обмеженому просторі класного приміщення;

Означені особливості чергування м'язових зусиль при виконання рухового відтворення навчального матеріалу рефлексивно впливають на гармонізацію психічної діяльності мозку, сприяють упорядкуванню рухової й психоемоційної активності учнів, що покращує їх психофізичний стан та нівелює поведінкову інертність.

Відтак актуально залишається проблема формування та поступового подальшого вдосконалення та самовдосконалення фахової компетентності вчителів початкових класів з питань здоров'язбережувального навчання з огляду на те, що вони безпосередньо у практичній діяльності не завжди враховують значущість позитивного впливу достатніх обсягів рухової активності на психолого-інтелектуальні та вікові особливості росту та розвитку учнів, їх стан здоров'я, психоемоційні особливості поведінки та інше у певні періоди навчального року. Між тим, означені аспекти повинні знаходити своє відображення у принципах тематичного планування і концентрованого нарощування матеріалу, де повинні враховуватись особистісні якості учнів, захворюваність, особливості їх фізичного та рухового розвитку, мотиви поведінки, психоемоційна, психофізіологічна та адаптивна готовність до навчання у відповідних віку класах початкової школи. Принципово важливо, що професійна компетентність вчителя є підґрунтям, на якому базується професіоналізм і його найвищий прояв – педагогічна майстерність, яка забезпечує ефективність навчально-виховного процесу на фоні здоров'язбереження учнів початкових класів в системі «сім'я-школа».

В основу впровадження різних форм здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі», для поліпшення ефективності оздоровчо-профілактичної роботи з учнями початкових класів для вчителів рекомендовано наступні організаційні і методичні вимоги:..

- забезпечення добової (тижневої) норми рухової активності;
- рівномірність запровадження рухово-імітаційних форм «Навчання у русі» протягом дня, тижня, навчального року

- вплив на функціональний стан організму видів рухової активності під час загальноосвітніх уроків, що забезпечують підтримку та поліпшення рівня статичного та динамічного здоров'я;
- вплив рухових навантажень у процесі навчально-виховної роботи з учнями початкових класів на органи та системи організму, найбільш вразливі до захворювань ( органи травлення, нервові розлади, дихальна та серцево-судинна системи, опірно-руховий апарат, хвороби очей ).
- врахування принципу оптимальності обсягу та інтенсивності рухових навантажень у відповідності з особливостями психоемоційного та психофізичного стану організму, рівня здоров'я та адаптаційних можливостей учнів, гармонійністю росту та розвитку їх організму .

**Висновки.** Таким чином, система організаційно-методичних форм оздоровчо-профілактичної роботи на основі впровадження імітаційно-рухового відтворення змісту навчального матеріалу безпосередньо під час загальноосвітніх уроків сприяла не тільки розширенню обсягів рухової активності учнів початкових класів протягом навчального дня, тижня, року, але і з урахуванням педагогічних впливів з позиції теорії « сенситивних періодів» на кожну вікову груп ефективно впливала на гармонійність розвитку інтелектуальної та фізичної досконалості організму, й згідно з її взаємозв'язком та вагомистю дисперсійних внесків у загальну структуру формування організму своєчасно регулювала психоемоційний та психофізичний стан молодших школярів.

#### Література

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: (б.и.). – 1966.
2. Бех І. Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їх здоров'я / І. Д. Бех // АМН України. – 2001. – Т. 7. - № 3. – с. 487-494.
3. Дубогай О.Д., Цюсю А.В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів // Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки-Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 324 с.
4. Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / М. Ю. Кистяковская. – М. : Академия. – 2012. – 230 с.
5. Кузьмук В. Б. Здоров'язбережена компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / В. Б. Кузьмук : зб. наук. пр. – К. : (б. в.) – 2012. с. 125-130.
6. Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М. Р. Могендович. – Л. : МЕДГИЗ. – 1957. – 430 с.
7. Booth F. Why humans need to be active to stay healthy / F. Booth, S. Lees, M. Laye // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne : Sportverlag Strauss, 2006. – P. 13.
8. Burton A.W. Movement skill Assessment / A.W. Burton, D.E. Miller. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. – 406 p.
9. Differences between the sexes and age-related changes in orienteering speed / [S. Bird; J. Balmer; T. Olds; R.C.R. Davison] / Journal of Sports Sciences. - Volume 19. - Issue 4. – 2001. - Pages 243 – 252.
10. Exercise and leisure time activities / Hickman M., Roberts C., Gaspar de Matos M. // Health and health behaviour among young people. – Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2010. – P. 73–82.
11. Foundations of physical education and sport / Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. – Boston, 1995. – 472 p.

**Дудорова Л.Ю.**

**Київський національний університет технологій та дизайну**

#### МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

У статті відображаються результати дослідження динаміки показників мотиваційної спрямованості до занять фізичними вправами студентів технічного ВНЗ та обґрунтовано доцільність удосконалення процесу фізичного виховання. Досліджено вплив фізичної культури на формування особистих якостей студентів. Показано, що фізична культура не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, але і сприяє розвитку рис характеру, моральних та інтелектуальних якостей.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, мотивація, респонденти, фізичні вправи.

**Дудорова Л.Ю. Мотивационная направленность к двигательной активности студентов технического ВУЗа.** В статье отражаются результаты исследования динамики показателей мотивационной направленности занятий физическими упражнениями студентов технического ВУЗа и обоснована целесообразность совершенствования процесса физической подготовки как составляющей повышения эффективности процесса физического воспитания. Исследовано влияние физической культуры на формирование индивидуальных качеств студентов. Показано, что физическая культура не только воздействует на здоровье человека, на его физическое совершенствование, но и способствует развитию свойств характера, моральных и интеллектуальных качеств.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, мотивация, респонденты, физические упражнения.

**Dudorova L.J. Motivational orientation to the motor activity of students of technical university.** The article reflects the results of the research of dynamics of indicators of motivational orientation to physical exercises of students of technical university and justified the expediency of improving the process of physical fitness as a part of increasing the efficiency of the process of physical education. It was investigated the influence of physical culture on the formation of individual qualities of students. It was shown that physical culture not only affects human health and its physical improvement, but also contributes to the development of