

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).28

Пасько В.В. аспірант
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ НА ОСНОВІ КВЕСТ-ПРОГРАМ

Одним із суттєвих шляхів активізації рухової активності є залученість молоді до різних форм фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності. Ми розглядаємо квест-програми як можливість підвищення мотивації до фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності в здобувачів.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що процес формування мотивації здобувачів до занять фізичною культурою буде ефективнішим за цілеспрямованого та систематичного використання квест-програм у змісті навчання.

Мета дослідження полягає в з'ясуванні особливостей мотивації на заняттях з фізичної культури та спорту і визначенні ролі використання квест-програм.

Результати. В нашому дослідженні квест-програми розглядаються як один із напрямів підвищення мотиваційної складової в здобувачів на заняттях фізичною культурою. Квест-програми надають здобувачеві можливості для самовизначення, розвитку творчого мислення, емоційного сприйняття змісту навчання. Використовуючи таку форму навчання здобувачі вчаться усвідомлювати себе як особистість і складову суспільства, розвивати навички здорового способу життя.

Стверджуємо, що впроваджений в освітній процес комплекс квест-програм є одним з ефективних шляхів формування мотивації до занять фізичною культурою. Він сприяє розвитку спортивно-пізнавального інтересу здобувачів, підвищує емоційно-психологічний настрій на заняттях фізичної культури. У зв'язку з цим відбувається вплив на пізнавальну активність здобувачів, сприяння комунікативній взаємодії між ними, і як наслідок, можна говорити про підвищення мотивації до спортивної діяльності.

Висновки. З результатів дослідження можна виокремити наступне:

1. Використання квестів активізує пошукову діяльність здобувачів, спонукає до застосування на практиці теоретичних знань, умінь та навичок, розвитку інтелектуальних, творчих і організаційних здібностей.

2. При виховуванні мотивації до занять фізичною культурою використовуються різноманітні методи організації занять з фізичної культури, але ефект в становленні інтересу виходить не завжди значний. У зв'язку з цим необхідно використовувати активні та інтерактивні методи навчання, одним із яких є квест.

3. Під час проходження квесту стає можливим вдале поєднання вивчення необхідної інформації із використанням на практиці спортивних вмінь та формування відповідних мотивації до навчання фізичною культурою.

Pasko V.V. Formation of motivation of students of higher education to engage in physical culture and sports based on quest programs. One of the essential ways of intensification of motor activity is the involvement of young people in various forms of physical culture, health and sports activities. We consider quest-programs as an increase in motivation for physical culture, sports and health-related activities among applicants.

Research hypothesis: It is assumed that the process of forming the motivation of students to engage in physical education will be more effective with purposeful and systematic use of quest programs in the content of education.

The purpose of the research is to find out the specifics of motivation in physical education and sports classes and to determine the role of using quest programs. **The results:** In our research, quest programs are considered as one of the ways to increase the motivational component of students in physical education classes. Quest programs provide the applicant with opportunities for self-determination, development of creative thinking, emotional perception of the content of education. Using this form of education, students learn to be aware of themselves as individuals and members of society, develop healthy lifestyle skills. We claim that the complex of quest programs implemented in the educational process is one of the effective ways of forming motivation for physical education. It contributes to the development of sports and cognitive interest of students, improves emotional and psychological mood during physical education classes. In this regard, there is an impact on the cognitive activity of the students, promotion of communicative interaction between them, and as a result, we can talk about increasing motivation for sports activities.

The conclusions:

1. The use of quests activates the search activity of applicants, encourages the practical application of theoretical knowledge, abilities and skills, the development of intellectual, creative and organizational abilities.

2. When raising motivation for physical education, various methods of organizing physical education classes are used, but the effect in generating interest is not always significant. In this regard, it is necessary to use active and interactive learning methods, one of which is a quest.

3. During the quest, it becomes possible to successfully combine the study of the necessary information with the practical use of sports skills and the formation of the appropriate motivation for physical education.

Постановка проблеми. Всебічний розвиток людини як особистості і найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих та фізичних здібностей є головною метою української освіти (Закон України «Про освіту», 2017

№ 2145).

Перетворення, що відбуваються в системі освіти, орієнтація навчального процесу на широке використання діяльнісного підходу змушують фахівців та викладачів шукати нові прогресивні напрямки інтенсифікації навчального процесу з фізичного виховання.

Актуальність дослідження обумовлена, в першу чергу, падінням інтересу молоді до спортивно-масових заходів, що реалізуються в навчальних закладах. Виникає питання, чим обумовлена дана проблема – зниження мотивації здобувачів до занять фізичною культурою? Напевно, можна говорити, що це обумовлено низкою причин, тісно пов'язаних одна з одною:

- рухова активність молодого покоління, що знижується;
- велика кількість платних послуг у системі фізичної культури та спорту;
- незадовільна пропаганда здорового способу життя;
- зниження престижності занять спортом.

Всі ці чинники разом формують негативне ставлення до фізичного виховання, знижуючи цим мотивацію здобувачів до занять фізичною культурою і спортом.

Один із суттєвих шляхів активізації рухової активності – це залученість молоді до різних форм фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності. В зв'язку із цим постає проблема пошуку дієвих технологій формування мотивації здобувачів до занять із фізичної культури та спорту.

Процес фізичного виховання потребує створення умов для індивідуального й диференційованого фізичного навантаження молоді з врахуванням рівня їх фізичного розвитку, стану здоров'я, фізичної підготовленості, морфофункціонального статусу інтересів тощо. Однією із таких технологій є квест, де здобувачі, у процесі гри вирішують безпосередньо поставлені завдання, видобувають і систематизують нову інформацію.

Аналіз літературних джерел. Проаналізувавши наукові джерела, визначили, що проблема мотивації до занять фізичною культурою становить предмет великої уваги як в теорії педагогіки, так і у методиці фізичного виховання. Формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання досліджувала Т. Круцевич. Проблема мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою й спортом у центрі досліджень низки науковців, серед яких С. Бобровник, А. Лебедева, С. Майборода, А. Щелкунов, І. Ячнюк та інші.

Питаннями створення й використання квестів під час навчального процесу займалися вітчизняні і зарубіжні дослідники, серед яких М. Андреева, О. Багузіна, Я. Биховський, О. Волкова, Г. Воробйов, О. Гапеева, Д. Грабчак, М. Гриневич, Л. Желізняк, Л. Жук, В. Заводнюк, Л. Іванова, С. Іць, Н. Кононець, Т. Кузнецова, О. Китманова, О. Мішагіна, С. Напалков, О. Нечитайлова, І. Сокол, А. Статкевич, Н. Цодікова, Г. Шаматанова, О. Шевцова, О. Шульгіна, Б. Дожд, Т.Марч, В. Шмідт та інші.

Однак теоретичне підґрунтя для застосування квест-програм як засобу мотиваційної діяльності в фізичному вихованні і спорті ще не було спеціальним питанням для розгляду. Як наслідок, недостатньо розроблено питання теоретичного та методичного забезпечення процесу формування мотивації здобувачів до занять фізичною культурою і спортом на основі застосування квест-програм, що визначає доцільність та актуальність нашого дослідження.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що процес формування мотивації здобувачів до занять фізичною культурою буде ефективнішим за цілеспрямованого та систематичного використання квест-програм у змісті навчання.

Мета дослідження полягає в з'ясуванні особливостей мотивації на заняттях з фізичної культури та спорту і визначенні ролі використання квест-програм, а також наданні рекомендацій, спрямованих на підвищення мотивації здобувачів до занять фізичними вправами, що сприятимуть фізичному розвитку та зміцненню фізичного й психічного здоров'я молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема мотивації вважається однією з найважливіших у психології. Її філософсько-методологічне значення полягає у з'ясуванні структури детермінації, рушійних сил поведінки людини, а також у розробці комплексної проблеми людини.

За Українським педагогічним словником «мотивація – система мотивів, або стимулів, що спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки» (Гончаренко, 1997). Мотивація становить один із чинників, який впливає на успішність навчання, формує самостійність, відповідальність, бажання досягнення результату.

Мотиваційна сторона навчання і виховання цікавила багатьох дослідників. Роботи науковців (Т. Круцевич, І. Алексейчук, І. Добровольська, О. Начата, О. Захаріна та ін.) показують, що мотивація у значній мірі впливає не тільки на напрям діяльності, а й на її результати. Тому для кращого розуміння спонукаючих причин діяльності конкретної особистості у галузі фізичного виховання треба звертатися до аналізу потреб, мотивів, які можуть використовуватись у сфері фізичного виховання.

Дослідження сучасних вчених (Г. Безверхня, О. Біліченко, С. Ільченко, Н. Корж) встановили, що внутрішні мотиви займають провідне місце в структурі позитивного ставлення особистості до фізкультурно-оздоровчої діяльності (Г.Безверхня, О. Біліченко). Формування мотивів відбувається під впливом внутрішніх факторів (бажання, захоплення, інтереси і переконання особистості) та зовнішніх (умови, в яких проживає людина). Вивчення мотивів занять молодих людей фізкультурною діяльністю, фактів і методів, які сприяють їх формуванню, здійснює позитивний вплив на залучення людей до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Сукупність стійких мотивів поведінки і дій людини, які мають певну ієрархію і виражають спрямованість особистості, становлять мотивацію.

У практичному плані вирішення питань формування мотивації дозволяє створити наукову основу виявлення найбільш ефективних форм виховання особистості.

Особливу значущість для педагогічної практики мають проблеми мотивації навчальної діяльності. У вищих навчальних закладах важливе місце посідає фізична культура здобувачів. Вона одночасно є і навчальним предметом, і

складовою професійної підготовки майбутніх фахівців, і (спільно зі спортом) обов'язковим елементом порядку повсякденного життя.

С. Бобровник визначає мотиви здобувачів, що спонукають займатися фізичною культурою й спортом, а формування мотивації бачить в запровадженні інноваційних методів навчання. Автор вважає, що «результативні мотиви потрібно формувати у процесі навчання руховим діям. Для цього навчання на заняттях з фізичної культури потрібно включати в особистісно значущу для кожного здобувача змагальну діяльність, коли школярі, навчаючись, одночасно готуються до участі у змаганнях із цього виду вправ на першість класу, школи» (Бобровник, 2014).

Ускладнення завдань професійного, морального, культурно-естетичного виховання у навчальних закладах вимагають подальшого підвищення ефективності та якості педагогічного впливу. Усе це значною мірою пов'язано з вивченням мотиваційної сфери особистості здобувачів: потреби, інтересів, мотивів, вольових якостей, функціональних можливостей. У зв'язку з цим можна припустити, що дослідження особливостей мотивації навчальної діяльності з фізичної культури у здобувачів дозволить підвищити якість освіти та домогтися покращення професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

Принципово важливим для вирішення завдань нашого дослідження є правильне розуміння впливу мотивації на процес формування та розвитку особистості. Дані показують, що, з одного боку, завдяки розвитку мотивації, свідомому засвоєнню виховних вимог, внутрішній роботі з розбудови потреб, потягів, норм поведінки відбувається зміна відносин особистості з дійсністю.

Водночас у процесі формування особистості діє й інший процес – зміна мотивації під впливом сфери та умов діяльності. При цьому активним моментом є діяльність, яка спочатку виходить далеко за межі наявних потреб, інтересів тощо, потім формує нові потреби, інтереси і тим самим змінює мотивацію.

Сучасні фахівці в галузі психології фізичної культури та спорту Р. Розенкранц, Д. Лубанс, Л. Перальта дотримуються практично одного спільного погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик як особливості, потреби, інтереси або цілі, чи тільки таких ситуаційних факторів як стиль діяльності педагога. До засобів мотивування пред'являється ціла низка загальних вимог, а саме: бути наочними; лаконічними і доказовими; орієнтуватись на рівень розвитку здобувачів; враховувати їх інтереси й статеві особливості (Rosenkranz, 2018).

Головна передумова залучення здобувачів до занять фізичними вправами – випереджальне формування серед здобувачів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя та фізичне самовдосконалення, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Т. Круцевич, А. Цьось, Б. Шиян вважають цю проблему однією із головних проблем фізичного виховання. Це обумовлено також тим, що наразі актуальним є значний дефіцит теоретичних розробок й практичних рекомендацій стосовно формування мотивації, котра спонукає здобувачів систематично фізично вдосконалюватися (Шиян, 2005).

Американський психолог Б. Дж. Кретті серед мотивів, котрі спонукають займатися спортом, виділяє прагнення стресу та його подолання. Він зазначає, що боротьба з метою подолати перешкоди, наражати себе на вплив стресу, змінювати обставини і досягати успіху – потужними мотивами спортивної діяльності (Cretty, 2013).

Серед інших мотивів Б. Дж. Кретті відвів:

- 1) прагнення до досконалості;
- 2) підвищення соціального статусу;
- 3) потреба бути членом команди, групи, частиною колективу;
- 4) одержання матеріальних заохочень (Cretty, 2013).

Дослідження мотиваційної сфери свідчать, що найбільшу зацікавленість й інтерес викликають рольові ігри, основне завдання яких – навчання креативному мисленню, вмінню сприймати критику й аналізувати помилки, формування творчого підходу до освоєння навчального матеріалу і створення умов для професійного розвитку кожного здобувача.

Т. Гонсалес, В. Трілло, Дж. Паломарес визначають, що з метою ефективного розроблення та планування навчально-виховної роботи із фізичного виховання, а також задля оптимального вибору технологій, методів, прийомів, засобів та форм здійснення спортивної діяльності, слід дотримуватись враховування вікових, статевих й індивідуальних особливостей мотивації здобувачів, виявляти, які мотиви – провідні та переважаючі в їх мотиваційній сфері (González, Trillo, Palomares, 2020).

При визначенні змісту й спрямованості практичної діяльності, варто враховувати той факт, що потреби, інтереси, мотиви, ідеали можуть з часом змінюватись та закріплюватись за певною ієрархією. Мотивація до фізичного самовдосконалення не виникає сама по собі, її «модель» необхідно формувати у ситуаціях навчального процесу, фіксувати й закріплювати позитивні мотиви, нейтралізуючи вплив негативних (Лещенко, 2002).

На думку А. Гростен та А. Ватта, для формування в здобувачів стійкої мотивації до занять фізичною культурою варто:

1. з першого курсу прищеплювати сучасні погляди щодо ролі фізичної культури в процесі становлення особистості;
2. пропагувати фізичну культуру та спорт;
3. стимулювати бажання бути здоровим, а також потребу фізичного самовдосконалення (Gråsten, Watt, 2017).

Таким чином, для формування мотивації до занять фізичною культурою у здобувачів як навчальної дисципліни необхідна актуалізація педагогічних впливів на всі компоненти особистості здобувачів, орієнтація на гуманістичні та демократичні ідеали. Подібна спрямованість навчального процесу визначає технологію особистісно орієнтованої

фізкультурної освіти, що забезпечує освоєння базових цінностей фізичної культури (духовних, моральних, інтелектуальних, інформаційних, рухових).

Ще одним із критеріїв, на який ми звернули увагу під час формування мотиваційного компонента, є інтерес до фізичної культури у цілому. Він виступає спонукальним механізмом пізнання, без спрямованості якого не може розвиватись та формуватись особистість людини. Якщо інтерес сформувався та постав життєвою потребою, він може активізувати пізнавальні процеси людини в певному виді діяльності (Льченко, 2017).

Ми поділяємо позицію науковців, котрі визначають інтерес одним із головних мотивів навчальної діяльності. Адже примушування викликає опір, а процес фізичного виховання стає стомлюючим, безрадіним, коли цей інтерес відсутній.

Проаналізувавши наукові дослідження зазначимо, що важлива передумова формування інтересу до занять фізичною культурою – це надання здобувачам можливостей для виявлення своїх здібностей (фізичних, творчих, розумових). Учасників занять буде легше зацікавити застосовуючи активні методи навчання (Литвиненко, 2002).

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання здобувачам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять. Цікавою для них є робота, що вимагає проявити творчі здібності

Інтерес викликає те, що спонукає проявлення творчих здібностей (спільне створення сценаріїв спортивних свят із використанням естафет, пісень, рухливих ігор; подолання завдань квесту, де слід виконати і фізичні вправи, і творчі завдання (малюнок, пісня, танок, загадки), на протипагу – одноманітність завдань не викликає зацікавлення (Канюк, 2002).

Дослідники припустили, що здобувачі схильні займатися і брати участь у тих заходах, в яких, на їхню думку, вони є компетентними, а також у тих, які вони вважають цікавими, важливими і корисними в області фізичного виховання (Gu, Solmon, 2016).

У зв'язку з тим, що не усі здобувачі відвідують секції із фізичного виховання, а отже і не беруть участі в спортивних змаганнях (що демонструє їхню низьку фізичну підготовленість), характерно те, що в них відсутній інтерес до спортивно-масових та оздоровчих заходів.

Ми розглядаємо квест-програми як можливість підвищення мотивації до фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності в здобувачів.

Англійське слово «quest» можна трактувати як «пошук», «рішення» і навіть «пригода», тобто це діяльність здобувача спрямована на пошук вирішення зазначених у сюжеті завдань. Виходячи з педагогічної спрямованості квест-технології можна говорити, що вони мають на меті активізувати дослідницьку, пізнавальну діяльність здобувачів, поступово, поетапно вникаючи в суть цієї проблеми (Huhtiniemi, Sääkslahti, Watt, 2019).

В нашому дослідженні квест-програми розглядаються як один із напрямів підвищення мотиваційної складової в здобувачів на заняттях фізичною культурою.

Квест як нещодавно визначена педагогічна технологія поєднує в собі елементи і мозкового штурму, і тренінгу, і гри, а, відповідно, вирішує ряд завдань, покладених на перераховані вище технології. На думку багатьох вчених (С. Бобровника, А. Лебедевої, С. Майбороди, А. Щелкунова, І. Ячнюка) при застосуванні квестової технології здобувачі проходять повний цикл мотивації: від уваги до задоволення, знайомляться з автентичним матеріалом, який дозволяє здобувачам досліджувати, обговорювати та усвідомлено будувати нові концепції та відносини у контексті проблем реального світу, створюючи проекти, що мають практичну значимість.

Квест є пригодницькою грою, де потрібно вирішувати завдання для просування по сюжету. Сутність полягає в тому, що, часто, існує певна мета, які можна реалізувати завдяки послідовному розгадуванню загадок. Кожна загадка – це ключ до наступного місця й наступного завдання (Корж, 2012).

Вивчаючи передовий педагогічний досвід із зазначеної теми, варто зазначити, що процеси вивчення й дослідження результативності застосування квестової технології знаходяться в фазі становлення. Тому, на перспективу, подальший розвиток і вдосконалення квест-програм буде сприяти підвищенню якості вивчення матеріалу на занятті й забезпечить необхідний рівень доступності для кожного здобувача. Використання під час квесту різносторонніх методів навчання, передусім, вирішення ситуаційних завдань (тематичних ігор-міні-досліджень), характеризується практичним характером і сприяє активізації мотивації здобувачів з досягненням особистих освітніх результатів із позицій компетентнісного підходу.

На сьогоднішній день в педагогічних студіях науковців спостерігаються різноманітні підходи до визначення змісту поняття «квест». Так, наприклад, О. Гавриловою квест розглядається як приклад організації інтерактивного освітнього середовища (Гаврилова, 2017). О. Мішагіна під поняттям «квест» розуміє діяльність, яка спрямовується на розв'язання конкретної проблеми (Мішагіна, 2018).

І. Сокол розглядає квест як технологію, що має чітко поставлене дидактичне завдання, ігровий задум, обов'язковою наявністю керівника (наставника) та чітких правил, і реалізується задля підвищення у здобувачів знань і вмінь XXI століття (Сокол, 2016).

Отже, квест-програми мають за мету, крім засвоєння навчального матеріалу, умінь і навичок, також надавати здобувачеві можливості для самовизначення, розвитку творчого мислення, емоційного сприйняття змісту навчання. Використовуючи таку форму навчання здобувачі вчаться усвідомлювати себе як особистість і складову суспільства, розвивати навички здорового способу життя.

Обговорення результатів. Проаналізувавши результати нашого дослідження, ми чітко усвідомили, що фізична культура в сучасних умовах виступає одним з важливих компонентів формування культури особистості. Важливим фактором поліпшення ефективності фізичної освіти здобувачів, що сформує у них стійкий інтерес і усвідомлену потребу

в здоровому способі життя, є запровадження активного методу навчання – квест-програм.

Методика навчання має забезпечувати формування в здобувачів комплексу відповідних компетенцій, сприяти розвитку їхньої особистісно-мотиваційної сфери. Під час проектування навчального процесу слід добирати технології і методи навчання, які сприятимуть активізації мотивації здобувачів, забезпечуватимуть реалізацію й вдосконалення компетенцій здобувачів, які вже сформувалися в процесі навчання (Méndez-Giménez, Fernández-Río, Méndez-Alonso, 2015).

Педагогічний процес формування мотивації у здобувачів, а також реалізації здоров'язбережувальних технологій варто розглядати не лише окремим складником системи підготовки висококваліфікованих фахівців, але й формою освіти молоді, зважаючи на їх індивідуальні потреби під час здобуття певних знань, формування вмінь та навичок, особистісного та професійного зростання.

Для формування в здобувачів педагогічних ВНЗ стійкої мотивації до занять фізичною культурою варто ще із першого курсу запроваджувати до занять фізичної культури новітні технології навчання. Це буде сприяти формуванню сучасних поглядів на роль фізичної культури в процесі становлення особистості, а також стане своєрідною пропагандою фізичної культури та спорту, що стимулюватиме прагнення бути здоровим та виховувати здорову націю. Також, на думку А. Томаса та А. Гулліха, важливо спрямовувати здобувачів на опанування системи загальнотеоретичних, спеціальних та методичних знань фізичної культури під час виховної роботи із подальшим їх застосуванням за фахом (Thomas, Güllich, 2019).

В освітньому процесі квест – це спеціальним чином організований вид дослідницької діяльності, для виконання якого здобувачі на основі інформаційних ресурсів, що рекомендуються, та власного досвіду ведуть цілеспрямований пошук вирішення навчальної проблеми за вказаними орієнтирами та адресами. Інакше кажучи, освітній квест – це проблемне пошукове заняття, альтернатива традиційному уроку, реалізує освітні завдання у вигляді рольової гри-подорожі (Безверхня, Маєвський, 2010).

Звідси виходить, що квест, як інтерактивна технологія, дозволяє вирішити такі завдання: освітнє – залучення здобувачів до активного пізнавального процесу, розвиваюче – розвиток інтересу до навчання, розкриття своїх здібностей, виховне – виховання командного духу та особистої відповідальності за кінцевий результат.

Під час проведення квесту в освітній установі акцент ставиться на знаннях, вміннях та навичках здобувача, які він набув у процесі навчання. При цьому квест повинен містити такі елементи: сюжет та легенда гри, завдання та перешкоди, кінцева мета, до якої можна прийти, подолавши перешкоди. Відмінним елементом буде рефлексія учасників своєї діяльності (Біліченко, 2014).

Перевагами використання квест-технологій в навчальному процесі закладу вищої освіти є те, що:

- 1) здобувачі бачать перед собою кінцевий результат – річ, яку вони зробили своїми руками;
- 2) проведення занять цим методом навчає вирішувати нові, нетипові завдання, виявляє ділові якості.

Квест-технологією враховуються потреби, можливості та схильності здобувачів; формується інтерес до виконання квесту із боку усіх його учасників, вони самоорганізуються на належне ставлення до виконання квесту; націлюється створення кінцевого проектного продукту, що відрізняється від традиційного результату навчання зв'язком із професійною діяльністю та самостійністю виготовлення (Као, Луо, 2019).

Отже, використання квест-програм є інноваційною формою організації навчального процесу, однією із складових формування інформаційної культури особистості та цілісної картини світу здобувачів, без яких неможливе досягнення результатів, прописаних у навчальних стандартах.

Квести, які застосовуються із навчальними цілями, класифікуються за різноманітними ознаками: за формою (веб-квести, QR-квести, медіа квести, квести на природі, комп'ютерні ігри й комбіновані); за режимом проведення (квести в реальному та віртуальному режимах, комбіновані); за змістом (предметні й інтегровані); за терміном реалізації (довгострокові та короткострокові); за кількістю учасників (індивідуальні й групові); за метою (інформаційні, дослідницькі, творчі, волонтерські, рольові) (Гаврилова, 2017). Перше, з чого необхідно розпочати розробку квесту – визначення цілі та завдань, а також пов'язаних з ними освітніх результатів. Педагог повинен чітко представляти цільову аудиторію та знати кількість учасників. Створення квесту – творчий процес: вигадується сюжет, рольові образи учасників, пишеться сценарій, витрачається маршрут гри (карта), іноді оформляються декорації, продумуються костюми, аксесуари, атрибути для команди. Необхідно підібрати інформаційні ресурси, з якими учасникам доведеться поетапно знайомитись, продумати мотиваційний аспект кожного етапу гри. Квест як особлива ігрова технологія обов'язково містить у собі елементи новизни та нестандартних ситуацій (Hassandraa, Goudas, 2017). Отже, усі елементи ігрового заняття підпорядковані загальному навчальному завданню. У процесі проходження квестів учасники, виконуючи різного роду завдання, навчаються аналізувати та систематизувати навчальний матеріал та перетворювати загальні знання на досвід їх використання у практичній діяльності. Іноді квест передбачає участь кількох команд, які суперничають між собою у швидкості проходження маршруту та у досягненні кращого результату та мотивує здобувачів до кращого результату.

Основа технології квесту або квест-програми - структурування заняття з алгоритму. Бажаний результат можливий за дотримання всіх технологічних стадій, що входять до нього.

В основі застосування квест-технологій покладено:

- 1) принцип проблемності, що передбачає подання навчального матеріалу в вигляді проблемних ситуацій та залучення здобувачів до спільного аналізу та пошуку рішень;
- 2) принцип ігрової діяльності – використання гри за допомогою розігрування ролей, мозкової атаки, бліц-гри тощо;
- 3) принцип спільної колективної діяльності, що передбачає проведення дискусій при аналізі й вирішенні проблемних ситуацій, який передбачає створення активної, творчої та емоційно позитивної атмосфери. При цьому

створюються умови для виникнення самоорганізації колективної діяльності здобувачів (Сокол, 2016).

Таким чином, квести спонукають створення атмосфери співробітництва й взаємодії. В процесі гри кожен зі здобувачів відчуває власну успішність та інтерактивну спроможність. Дана технологія дозволяє урізноманітнити навчальний процес, стимулювати навчальну діяльність та мотивацію здобувачів. Впровадження у навчальний процес сюжетів квест-технологій позитивно позначається на формуванні мотиваційної сфери здобувачів. Особливо значні зміни спостерігаються у таких напрямках як пізнавальний, що виявляється у бажанні здобувачів розширювати свої теоретичні знання у сфері фізичної культури та спорту. Істотно підвищується комунікабельність, толерантність та бажання працювати в команді. Необхідно сказати, що змагальний компонент, присутній у сюжетах квест-технологій, стимулює здобувачів до підвищення результатів фізичної підготовленості (Medina-Casaubón, BURGUEÑO, 2018).

Із врахуванням розвитку професійно важливих якостей особистості мають підбиратися квест-програми, котрі будуть сприяти вдосконаленню рухових якостей здобувачів, дотриманню ними здорового способу життя, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою і спортом, формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, усвідомленню важливості фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності (Ryan, Deci, 2017).

Використання квест-технологій розширює руховий досвід, удосконалює навички життєво важливих рухових дій, використання їх за повсякденної й ігрової діяльності, формує практичні навички для самостійних занять фізичними вправами і проведення активного відпочинку, допомагає розвитку творчої особистості, вдосконаленню й підвищенню особистісного результату (Mehmeti, Halilaj, 2018). Таким чином, квест – один із способів стимулювання інтересу до пізнавальної діяльності. Грамотне застосування квестів як інтерактивних освітніх ігор дозволяють змінити та покращити форми поведінки та діяльності суб'єктів педагогічної взаємодії та сприяють усвідомленню засвоєнню цих форм. Здатність квесту забезпечити високу особистісну включеність у навчання, надати здобувачеві швидкий доступ до інформації та залучити його до продуктивної партнерської взаємодії дає підстави для використання його у процесі активізації мотивації до занять спортом. Стверджуємо, що розроблений і впроваджений в освітній процес комплекс квест-програм є одним з ефективних шляхів формування мотивації до занять фізичною культурою, сприяє розвитку спортивно-пізнавального інтересу здобувачів, підвищує емоційно-психологічний настрій на заняттях фізичної культури, так як вони більше подобаються здобувачам, ніж звичайні уроки зі строгою структурою та встановленим режимом роботи. Завдання, які вивчаються на таких заняттях виконують, надихають, вселяють впевненість у свої сили та здібності, впливають на пізнавальну активність здобувачів, сприяють комунікативній взаємодії між ними, і як наслідок, можна говорити про підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Висновки. Отже, з результатів дослідження витікає, що використання квестів сприяє реалізації особистісно-діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів до освіти особистості, активізує пошукову діяльність здобувачів, спонукає до застосування на практиці теоретичних знань, умінь та навичок, розвитку інтелектуальних, творчих і організаційних здібностей. Під час проходження квесту стає можливим вдале поєднання вивчення необхідної інформації із використанням на практиці спортивних вмінь та формування відповідних мотивацій до навчання фізичною культурою.

Інтерес до занять із фізичної культури – це інтегральний результат складних мотиваційних процесів сфери здобувачів. Мотивація занять фізичною культурою виховувалася й виховується завжди, використовуються різноманітні методи організації занять з фізичної культури, але ефект в становленні інтересу виходить не завжди значний. Педагогам варто переглянути свої орієнтації та ставлення до підбору методів організації, варіантів навчання на спортивних заняттях та звернути увагу на квест, як інноваційну технологію та модель навчання. Перспективи майбутніх досліджень вбачаємо в упровадженні концепції формування мотивації здобувачів під час проходження спортивних квестів у професійній підготовці.

Література

1. Безверхня Г., Маєвський М. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВ і С. К. 2010. С. 10–13.
2. Біліченко О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту.: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Дніпро, 2014. 2 с.
3. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Серія 15. Випуск 2 (43). С. 4-9.
4. Гаврилова О. В. Квест як проектна інтерактивна форма роботи при підготовці студентів туристичної галузі. Молодий вчений. 2017. № 4.2 (44.2). С. 19-24.
5. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 421 с.
6. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Олімпійська література. 2017. № 1. С. 11–14.
7. Канюк С. Психологія мотивацій. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
8. Корж Н. Культурологічні аспекти формування цінностей фізичної культури у студентів технічних спеціальностей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2012. Вип. 98. Т. 2. С. 77–79.
9. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.09 – Теорія навчання. Кривий Ріг, 2002. 16 с.
10. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я. Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. Миколаїв : МДПУ, 2002. С. 173–179.

11. Мішагіна О. Д. Використання квесту як засобу активізації навчальної діяльності учнів. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/34730/
12. Сокол І. М. Підготовка вчителів до використання квест-технології в системі післядипломної освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Класичний приват. ун-т. Запоріжжя, 2016. 284 с.
13. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2005. 208 с.
14. Cretty B. J. Psychology in contemporary sport. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey. 2013.
15. González T., Trillo V., Palomares J. Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. 2020. P. 509-524.
16. Gråsten A., Watt A. A Motivational Model of Physical Education and Links to Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity and Body Mass Index. Journal of Sports Science and Medicine. 2017. 16, P. 318-327.
17. Gu X., Solmon M. Motivational Processes in Children's Physical Activity and Health-Related Quality of Life. Physical Education and Sport Pedagogy, 2016. 21, P. 407-424.
18. Hassandraa M., Goudas M. Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. 2017. Volume 4, Issue 3, P. 211-223.
19. Huhtiniemi M., Sääkslahti A., Watt A. Associations among Basic Psychological Needs, Motivation and Enjoyment within Finnish Physical Education Students. J Sports Sci Med. 2019. 18(2). P. 239-247.
20. Kao C., Luo Y. The influence of low-performing students' motivation on selecting courses from the perspective of the sport education model. Phys. Educ. Stud. 2019, 23, P. 269-278.
21. Medina-Casabón J., Burgueño R. Influence of a sport education season on motivational strategies in high school students: a self-determination theory-based perspective. Ebm. Recide. 2018. 13, 153-166.
22. Mehmeti I., Halilaj B. How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. Sport Mont 16 2018. 1. P. 29-32.
23. Méndez-Giménez A., Fernández-Río J., Méndez-Alonso D. Sport education model versus traditional model: Effects on motivation and sportsmanship. Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fis. Deporte 2015, 15, 449-466.
24. Rosenkranz R., Lubans D., Peralta L. A cluster-randomized controlled trial of strategies to increase adolescents' physical activity and motivation during physical education lessons: the Motivating Active Learning in Physical Education (MALP) trial. BMC Public Health volume 12, Article number: 834. 2018.
25. Ryan R., Deci E. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness; Guilford Press: New York, NY, USA, 2017.
26. Thomas A., Güllich A. Childhood practice and play as determinants of adolescent intrinsic and extrinsic motivation among elite youth athletes. Eur. J. Sport Sci. 2019. 1, P. 1-10.

References

1. Bezverhnya G., Majeviskyi M. Formation of value orientations in the process of physical education of students. Pedagogy, psychology and medical and biological problems FV and S. K. 2010. P. 10-13. (In Ukrainian)
2. Bilichenko O. Gender specifics of the formation of students' motivation to engage in physical education: author's review. thesis... candidate sciences in physics education and sports.: spec. 24.00.02 - physical culture, physical education of various population groups. Dnipro, 2014. 2 p. (In Ukrainian)
3. Bobrovnyk S. I. Formation of motivation of high school students for physical education and sports. Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU. 2014. Series 15. Issue 2 (43). P. 4-9. (In Ukrainian)
4. Gavrilova O.V. Quest as a project-based interactive form of work in the training of tourism industry students. A young scientist. 2017. No. 4.2 (44.2). P. 19-24. (In Ukrainian)
5. Honcharenko S. Ukrainian Pedagogical Dictionary. Kyiv: Lybid, 1997. 421 p. (In Ukrainian)
6. Ilchenko S. Motivation to play sports and attend physical education classes of students of pedagogical specialties. Olympic literature. 2017. No. 1. P. 11-14. (In Ukrainian)
7. Kanyuk S. Psychology of motivations. Kyiv: Lybid, 2002. 304 p. (In Ukrainian)
8. Korzh N. Cultural aspects of the formation of physical culture values in students of technical specialties. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Chernihiv, 2012. Issue 98. Vol. 2. P. 77-79. (In Ukrainian)
9. Leshchenko G. A. Formation of positive motivation of schoolchildren for systematic physical exercises: autoref. thesis Ph.D. ped. Sciences: spec. 13.00.09 - Learning theory. Kryvyi Rih, 2002. 16 p. (In Ukrainian)
10. Lytvynenko I. Reasons for the irresponsible attitude of young people to their health. Physical culture, sports and health of the nation - a new era, a new generation: Materials of the International. science and practice conferences. Mykolaiv: MDPU, 2002. P. 173-179. (In Ukrainian)
11. Mishagina O. D. Using the quest as a means of activating the educational activity of students. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/34730/ (In Ukrainian)
12. Sokol I. M. Teacher training for the use of quest technology in the postgraduate education system: dissertation. ... candidate ped. Sciences: 13.00.04. Classic private. Univ. Zaporizhzhia, 2016. 284 p. (In Ukrainian)
13. Shiyan B.M., Papusha V.G. Methodology of teaching sports and pedagogical disciplines in higher educational institutions of physical education and sports: Training manual. Kharkiv: "OVS", 2005. 208 p. (In Ukrainian)
14. Cretty B. J. Psychology in contemporary sport. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey. 2013.
15. González T., Trillo V., Palomares J. Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. 2020. P. 509-524.

16. Gråsten A., Watt A. A Motivational Model of Physical Education and Links to Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity and Body Mass Index. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2017. 16, P. 318-327.
17. Gu X., Solmon M. Motivational Processes in Children's Physical Activity and Health-Related Quality of Life. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2016. 21, R. 407-424.
18. Hassandraa M., Goudas M. Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. 2017. Volume 4, Issue 3, P. 211-223.
19. Huhtiniemi M., Sääkslahti A., Watt A. Associations among Basic Psychological Needs, Motivation and Enjoyment within Finnish Physical Education Students. *J Sports Sci Med*. 2019. 18(2). P. 239-247.
20. Kao C., Luo Y. The influence of low-performing students' motivation on selecting courses from the perspective of the sports education model. *Phys. Educ. Stud.* 2019, 23, P. 269-278.
21. Medina-Casaubón J., Burgueño R. Influence of a sport education season on motivational strategies in high school students: a self-determination theory-based perspective. *Ebm. Relapse*. 2018. 13, 153-166.
22. Mehmeti I., Halilaj B. How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont* 16 2018. 1. P. 29-32.
23. Méndez-Giménez A., Fernández-Río J., Méndez-Alonso D. Sport education model versus traditional model: Effects on motivation and sportsmanship. *Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fis. Deporte* 2015, 15, 449-466.
24. Rosenkranz R., Lubans D., Peralta L. A cluster-randomized controlled trial of strategies to increase adolescents' physical activity and motivation during physical education lessons: the Motivating Active Learning in Physical Education (MALP) trial. *BMC Public Health* volume 12, Article number: 834. 2018.
25. Ryan R., Deci E. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*; Guilford Press: New York, NY, USA, 2017.
26. Thomas A., Güllich A. Childhood practice and play as determinants of adolescent intrinsic and extrinsic motivation among elite youth athletes. *Eur. J. Sport Sci.* 2019. 1, R. 1-10.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).29

Пічурін В.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, кандидат психологічних наук,
доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Мета дослідження. Мета дослідження – виявити існуючі тенденції щодо динаміки показників фізичної підготовленості студентів за період їх навчання з першого по четвертий курс. Методологія. У дослідженні брали участь 30 студентів. Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів запропонованих в Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України. Наукова новизна. Встановлено тенденції щодо динаміки фізичної підготовленості студентів. Висновки. Під час навчання на першому курсі у студентів відбувається достовірне зростання усіх показників фізичної підготовленості. На другому курсі продовжуються достовірні позитивні зміни рівня фізичної підготовленості за всіма показниками. Під час навчання на третьому курсі для студентів є характерною стабілізація результатів у тесті «нахил вперед з положення сидячи». За іншими показниками відбувається достовірне зниження рівня результатів. На четвертому курсі спостерігається стабілізація результатів у таких тестах як «нахил вперед з положення сидячи» та «човниковий біг 4x9 метрів». За іншими показниками відбувається достовірне зниження рівня результатів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, сила, витривалість, спритність, гнучкість.

Pichurin V. Peculiarities of the dynamics of students' physical fitness. *Introduction and purpose of the study. The problem of physical fitness in general and physical fitness of students in particular is one of the key issues for physical education. It was studied by many specialists. At the same time, many questions remain. So, in particular, the issue of determining the dynamics of physical fitness of students during their studies at a higher education institution is relevant. The purpose of the research is to reveal existing trends regarding the dynamics of indicators of physical fitness of students during the period of their studies from the first to the fourth year. Methodology. 30 students of the Dnipro National University of Railway Transport named after Academician V. Lazaryan participated in the study. The age of the research participants was 17-20 years. Diagnostics of the indicators of physical fitness of students was carried out using the tests proposed in the State tests and standards for assessing the physical fitness of the population of Ukraine. The Student's t-test for dependent samples was used for statistical processing of the obtained data. Scientific novelty. Trends regarding the dynamics of students' physical fitness have been established. Conclusions. During the first year of study, students experience a significant increase in all indicators of physical fitness. In the second year, the students continue to see significant positive changes in the level of physical fitness according to all indicators. At the end of the second year, students reach the maximum level in the development of physical qualities. During the third year of study, stabilization of the results in the test "leaning forward from a sitting position" is characteristic for students. According to other indicators, there is a significant decrease in the level of results. In the fourth year, the students have a stabilization of the results in such tests as "leaning forward from a sitting position" and "shuttle run 4x9 meters". According to other indicators, there is a significant decrease in the level of results. The level of physical fitness of students after the end of the*