

### МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІНЖЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ У ВИШАХ

*Луценко Роман*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

#### **Анотації:**

У статті досліджено рівень рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів під час занять з фізичного виховання засобами міні-футболу. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання збільшення рівня рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів засобами фізичного виховання вивчені недостатньо. Численні дослідження науковців виявили низький стан фізичного здоров'я, рухової активності та інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів в систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають пошуку більш досконалих засобів і методів фізичного виховання у ВНЗ. У навчальному процесі доцільно відмовитись від програмного змісту фізичного виховання і звернутись до особистості студента, його інтересів та потреб у сфері фізичного виховання.

#### **Ключові слова:**

майбутні учителі технологій, інженери-викладачі, рухова активність, міні-футбол, вищий навчальний заклад

The paper analyzes the level of physical activity of future technology and engineering teachers at physical training classes while using means of mini-football. The analysis of scientific and methodological literature shows that the problem of increasing the level of physical activity of future technology and engineering teachers by means of physical education is studied insufficiently. Numerous researches of scientists have revealed a low level of physical health state, physical activity and interest in physical education classes. The lack of the students' developed need for systematic physical exercises and indifferent attitude to the educational process require the search for more perfect means and methods of physical education at higher education establishments. In the educational process, it is advisable to refuse the program content of physical education and turn to the student's personality, his interests and needs in the field of physical education.

future technology teachers, engineering teachers, physical activity, mini-football, higher education establishment

В статті досліджено рівень рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-преподавателей во время занятий по физическому воспитанию средствами мини-футболу. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что вопрос увеличения уровня двигательной активности будущих учителей технологии и инженеро-преподавателей средствами физического воспитания, изучены недостаточно. Многочисленные исследования ученых выявили низкое состояние физического здоровья, двигательной активности и интереса к занятиям по физическому воспитанию. Отсутствие сформированной потребности студентов в систематических занятиях физическими упражнениями и равнодушное отношение к учебному процессу требуют поиска более совершенных средств и методов физического воспитания в вузе. В учебном процессе целесообразно отказаться от программного содержания физического воспитания и обратиться к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического воспитания.

будущие учителя технологий, инженеры-преподаватели, двигательная активность, мини-футбол, высшее учебное заведение

---

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки дуже багато досліджень відбувалося з проблеми рухової активності різних груп населення, що дозволило розкрити певні її закономірності та зв'язки з фізичною підготовленістю. Передусім необ-

хідно звернути увагу на праці таких видатних науковців, як Л. М. Нифонтової, В. І. Жолдак (1992); О. А. Пирогової, Л. Я. Іващенко (1986), О. С. Куца (1993), які займалися проблемою рухової активності. Серед сучасних вітчизняних науковців, проблему рухової активності досліджували В. В. Романенко (2002); А. І. Драчук (2002); В. В. Пильненький (2004); А. Г. Рибковський (2010); В. А. Леонова (2012). Однак, дані дослідження стосувалися професійних, вікових та статевих особливостей рухової активності різних груп населення. Але важливо зауважити, що специфіка навчання у виші педагогічного профілю вивчена недостатньо.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про те, що наявні методи організації процесу фізичного виховання у вишах педагогічного профілю недостатньо ефективні для підвищення рівня рухової активності та вподобань значної кількості студентів до занять фізичною культурою [2].

Питання оптимізації процесу фізичного виховання на основі спортивних інтересів та мотивів фізичного вдосконалення сучасного студентства давно є предметом досліджень багатьох науковців [4]. Ефективність занять з фізичного виховання у виші педагогічного профілю зі спортивною спрямованістю підтверджено низкою наукових досліджень [3]. Дослідники досить детально дослідили міні-футбол як вид спорту та засіб покращення фізичного стану студентів вишів (С. М. Андреев, 1989; А. А. Смирнов, 1997; В. В. Кравцов, 2002; А. Ф. Поляков, 2002). Потрібно зазначити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол, як ефективний засіб підвищення рівня рухової активності, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять, не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів вишів [5].

**Мета статті:** дослідити вплив занять міні-футболом на рівень рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів вишів.

**Постановка завдання дослідження:** 1. теоретично узагальнити та визначити особливості рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів 1–4-х курсів вишів; 2. експериментально перевірити вплив занять міні-футболом за розробленою методикою на рівень рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів вишів.

**Методи та організація дослідження:** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, хронометраж рухової активності, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось впродовж 2016–2017 н. р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У ньому прийняло участь 30 студентів факультету технологічної освіти віком 17–20 років, віднесені до основної медичної групи. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=15 осіб), де майбутнім учителям технологій та інженерам-викладачам було запропоновано займатись за спеціальною програмою з міні-футболом під час занять з фізичного виховання та контрольну (КГ, n=15 особи), де майбутні учителі технологій та інженери-викладачі займались за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання (2003).

Рухова активність майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів визначалась за методикою О. С. Куца [5]. В її основу був покладений тижневий хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів. Визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність за формулою:

$$ІРА(т) = ((\sum ПРА + \sum ФОРА) / (\sum Т(т) - \sum С)) \times 100 \%,$$

де ІРА(т) – індекс рухової активності за тиждень;  $\sum ПРА$  – сума часу, витрачена на побутові рухи (хв);  $\sum ФОРА$  – сума часу, витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами (хв);  $T(t)$  – сума часу доби за тиждень (хв);  $\sum С$  – сума часу сну.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Низка науковців обґрунтовано доводить, що рухову активність можна визначити, по-перше, як фактор, який сприятливо позначається на зріст і розвиток організму, а по-друге, як один із об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [2, 4].

## II. Науковий напрям

Для об'єктивного обґрунтування розробленої методики оптимізації рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів засобами міні-футболу нами проведено дослідження рухової активності студентів 1–4-х курсів факультету технологічної освіти. Для розв'язання завдань дослідження рівня рухової активності було використано метод тижневого хронометражу. Нами були виготовлені спеціальні карти, в яких реєструвалися всі види побутової рухової активності (ПРА) та фізкультурно-оздоровчої рухової активності (ФОРА) під час занять фізичними вправами і спортом. При математико-статистичній обробці отриманих результатів була використана методика, розроблена О. С. Куцом.

Результати дослідження показали, що загальна рухова активність студентів 1–2 курсів, порівняно зі студентами 3–4 курсів, значно ( $p < 0,001$ ) перевищує рівень рухової активності студентів 3–4 курсів (табл. 1).

Відомо, що активні заняття фізичною культурою і спортом, а також використання природних сил і гігієнічних факторів у поєднанні з фізичними вправами є змістовною стороною фізкультурно-оздоровчої рухової активності [5]. Аналіз статистичної обробки отриманих результатів індексу рухової активності за тиждень підтвердив раніше отримані показники інших авторів [2, 5], на 1–2 курсах він становить 9,67–13,56 %, на 3–4 курсах – 5,86–5,32 %. За регіональними оцінними таблицями показник обсягу рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів 1–2 курсів становить 35 %, майбутніх учителів 3–4 курсів 55 %.

Таблиця 1

**Характеристика рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів 1–4 курсів (n=50 на кожному курсі)**

Курс	X ± m	Курси / p					
		1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
<b>Загальна рухова активність за навчальний тиждень (5 днів), %</b>							
1	10,34 ± 0,33	< 0,01	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	12,64 ± 0,23	< 0,01	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	6,12 ± 0,78	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	5,48 ± 0,50	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05
<b>Фізкультурно-оздоровча рухова активність, %</b>							
1	5,65 ± 0,18	< 0,01	> 0,05	> 0,05	–	–	–
2	8,42 ± 0,30	< 0,01	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	3,86 ± 0,15	–	> 0,05	–	< 0,001	–	< 0,001
4	4,58 ± 0,19	–	–	> 0,05	–	< 0,001	< 0,001
<b>Індекс рухової активності за тиждень, %</b>							
1	9,67 ± 0,32	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	13,56 ± 0,33	< 0,001	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	5,86 ± 0,45	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	5,32 ± 0,26	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05

Як свідчать дані хронометражу та індивідуальні карти рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів 3–4 курсів приділяють більше уваги теоретичним заняттям, перегляду телепередач, зустрічам з друзями, азартним іграм та заняттям за комп'ютером в мережі Інтернет. Все це суттєво зменшило обсяг рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів 3–4 курсів і деякою мірою негативно вплинуло на їх фізичний стан. Інтегральним показником рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів є індекс рухової активності, який характеризує реальний стан рухової активності протягом дня та тижня.

Застосування спеціальної програми покращення рухової активності студентів засобами міні-футболу довело її ефективність [1]. У майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів підвищились показники рухової активності, зросла мотивація до занять фізичним вихованням, що позитивно вплинуло на спосіб життя.

Динаміка рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів експериментальних груп за 2016–2017 н. р. (n=25 в КГ та ЕГ)

Показники рухової активності	Групи	Етапи експерименту	X ± m	p
Фізкультурно-оздоровча рухова активність (%)	ЕГ	ВД	4,58 ± 0,19	< 0,001
		КД	10,37 ± 0,21	
	КГ	ВД	3,21 ± 0,41	> 0,05
		КД	3,44 ± 0,33	
Індекс рухової активності (%)	ЕГ	ВД	5,32 ± 0,26	< 0,001
		КД	14,88 ± 0,34	
	КГ	ВД	6,74 ± 0,38	> 0,05
		КД	7,25 ± 0,32	

За даними таблиці 2, обсяг загальної рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів ЕГ за період 2016–2017 н. р. збільшився на 6,4 %, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності – на 5,8 %, тоді як в КГ змін практично не відбулося.

Контрольні вимірювання і оцінювання рухової активності на основі регіональних оцінних таблиць [6] на кінцевому етапі педагогічного експерименту свідчать про те, що більшість майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів ЕГ мають високий рівень рухової активності.

Виконання спеціальної програми покращення рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів засобами міні-футболу у значній мірі сприяла інтенсифікації навчального процесу [1, 7]. Проведення занять зі спортивною спрямованістю дозволило збільшити щільність занять до рівня 70–75 %. Крім того, в ЕГ реалізувалась методична підготовка, зокрема, «Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах ВНЗ» у формі домашніх завдань, на виконання яких відводилось 40–60 хвилин. Саме це дозволило в ЕГ збільшити обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності та індекс рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів більше, ніж у два рази відповідно. В КГ самостійна робота майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів ігнорувалася. Саме цим можна пояснити низькі результати майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів КГ: 7,2 % і 8,0 % становив середній річний приріст показників рухової активності.

Спеціальна програма сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів ЕГ за період експерименту на 32,6 %, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів ЕГ збільшився на 42,6 %.

Оцінювання отриманих результатів на основі регіональних оцінних таблиць [6] на кінець основного педагогічного експерименту свідчить про те, що більшість студентів ЕГ із нижчим за середній і низьким рівнем досягли середнього і вище за середній рівень рухової активності.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання збільшення рівня рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів засобами фізичного виховання вивчені недостатньо. Численні дослідження науковців виявили низький стан фізичного здоров'я, рухової активності та інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів в систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають пошуку більш досконалих засобів і методів фізичного виховання у ВНЗ. У навчальному процесі доцільно відмовитись від програмного змісту фізичного виховання і звернутись до особистості студента, його інтересів та потреб у сфері фізичного виховання.

Спеціальна програма покращення рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів засобами міні-футболу сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у студентів ЕГ за період експерименту на 32,6 %, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів ЕГ збільшився на 42,6 %.

**Перспективи подальших досліджень з даного напрямку.** Значне збільшення фізкультурно-оздоровчої активності та індексу рухової активності створили суттєву основу для успішного розв'язання завдань з підвищення основних показників фізичного стану майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів.

### Список використаних літературних джерел

1. Бондарев Д. В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом / Д. В. Бондарев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. С. Єрмакова. – 2006. – № 1. – С. 125–129.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – С. 389 – 432.
3. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 22. – С. 23 – 28.
4. Железняк Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46 – 48.
5. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: [монография] / А. С. Куц. – К. : Искра, 1993. – 255 с.
6. Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону / В. А. Леонова, Н. О. Хлус. – Вінниця : Ландо ЛГД, 2012. – 48 с.
7. Оксьом П. М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, О. В. Шумаков // Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 54–58.