

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

USING OF INNOVATING TECHNOLOGIES OF EDUCATION IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM OF STUDENTS

УДК 378.015.31:796]:001.895

Недорушко С.А.,
старший викладач
Національного фармацевтичного
університету

Очередько Л.В.,
старший викладач
Національного фармацевтичного
університету

Стаття присвячена одній із актуальних проблем використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентської молоді. Розглянуто причини, що зумовлюють упровадження інноваційних технологій в організацію фізичного виховання студентів. Запропоновано нові підходи до поліпшення системи організації фізичного виховання у ЗВО.

Ключові слова: інноваційні технології, фізична культура, студенти, новітні методи, йога, скандинавська ходьба, фітнес-програми.

Статья посвящена одной из актуальных проблем использования инновационных технологий обучения в системе физического воспитания студенческой молодежи. Рассмотрены причины, обуславливающие внедрение инновационных технологий в организацию физического воспитания студентов. Предложены новые подходы к улучшению

системы организации физического воспитания в УВО.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическое воспитание, студенты, новейшие методики, технологии обучения, йога, скандинавская ходьба, фитнес-программы.

The article is devoted to one of the most actual problem of using innovative technologies of education in the physical education system of young students. Reasons are considered, what is predetermined by introductions of innovative technologies in the organization of physical education of students. New approaches offer to the simplify the system of organization of physical education in the departments of higher education.

Key words: innovative technologies, physical education, students, new methods, the technologies of education, yoga, Scandinavian walking, fitness programs.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» вказується на необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. Це положення продукує поширення серед студентської молоді різних видів занять фізичними вправами, які є традиційними як в Україні, так і в інших країнах світу. Сьогодні гостро постає питання модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти (далі – ЗВО), оскільки підвищення результативності виховного процесу, подолання в ньому формалізму завжди були актуальними питаннями. Саме інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, тому що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів.

Заслуговує на увагу й той факт, що в умовах інтенсивного впровадження педагогічних технологій у процес навчання й виховання, методичні інновації, пов'язані з розробленням і реалізацією персоналізованих моделей фізичного, інтелектуального й духовного розвитку особливо в системі фізичного виховання студентів, до цих пір не набули широкого розповсюдження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання розроблення інноваційних технологій виховання й навчання в практиці середньої та вищої школи розглядаються в дослідженнях О. Губаревої, Г. Іванова, Л. Кайдалової, О. Кіяшко, Л. Костельної, О. Левицької, Т. Лясоти, О. Норкіної, О. Попович, Н. Фоломєєвої, Л. Штефан. Тео-

ретичні підходи до управління інноваційними процесами в освітній сфері обґрунтовано в працях таких вітчизняних науковців: Л. Ващенко, Т. Гончарова, Л. Даниленко, Л. Ляхова, С. Ніколаєнко, Н. Погрібної та ін. Державну політику зарубіжних країн щодо новацій у сфері фізичного виховання вивчають Я. Бельський, Х. Грабовський, Ю. Мічуда, М. Дутчак, С. Гуськов та ін. Питання запровадження нових технологій навчання у фізичному вихованні стали предметом дослідження Ю. Борисова, О. Дубасенюк, В. Кашуба, Н. Петренко й ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Вивчення та аналіз наукової літератури засвідчують, що проблема застосування інноваційних технологій організації фізичного виховання студентської молоді у ЗВО активно дискутується в науковому середовищі, що викликає до неї підвищений інтерес і зумовлює нові наукові пошуки в цьому напрямі.

Мета статті – охарактеризувати перспективні технології організації фізичного виховання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Пріоритетним напрямом удосконалення, оптимізації та модернізації національної системи освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті, є розроблення й упровадження в навчально-виховний процес особистісно-орієнтованих педагогічних технологій, яким притаманні властивості гарантованого інноваційного досягнення освітніх цілей у галузі базового та фахового навчання.

На сучасному етапі інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення про-

цесу фізичного виховання, оскільки дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. Варто звернути увагу на те, що проблема вдосконалення процесу фізичного виховання зумовлена багатьма чинниками, і, на жаль, одним із головних є погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що загрозливе зростання захворюваності серед учнівської молоді, зниження її фізичної та розумової працездатності на тлі дефіциту рухової активності й послаблення інтересу до занять фізичною культурою за останні десятиліття нестримно зростає. За оцінками спеціалістів, майже 75% хвороб у дорослого населення є наслідком умов життя в дитинстві й у молодому віці, більше ніж 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість [9].

Аналізуючи сучасну методику організації фізичного виховання у ЗВО, необхідно вказати на її недосконалість. Так, негативний вплив має пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на зовнішні показники, які характеризуються контрольними тестовими нормативами чергової навчальної програми. Ця обставина вимагає примусового пристосування особистості студента під оцінювання його рухових можливостей усередненими нормативами, що суперечить ідеї свободи особистості і ніяк не сприяє залученню студентів до активних занять різними видами фізичної культури.

Виходячи із зазначеного, можемо констатувати, що метою діяльності викладачів фізичного виховання у ЗВО має стати створення сприятливих умов для формування в студентів навичок самовдосконалення, що базуються на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. Тому саме впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання ЗВО може допомогти оптимізувати процес фізичного виховання, вирішити питання, що гальмують упровадження передових методик у навчальний процес.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – це система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність викладача спрямована на перетворення наявних форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним із видів продуктивної, творчої діяльності людей [3].

Застосування інноваційних технологій характерне не тільки для професійного спорту. Нові технології й методики тренування застосовуються під час фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти. Завдяки цьому досяга-

ється високий розвиток фізичних здібностей студентів і пробудження інтересу до занять фізичною культурою.

Л. Лубишева [6], досліджуючи особливості впровадження інноваційних технологій у практику фізичного виховання ЗВО, констатує, що безпосередня складність цього процесу виявляється в неготовності сприйняття нового викладачами і студентами. Їм важко сприймати нове з позицій своєї необізнаності й недовіри до різних «екзотичних» видів занять фізичними вправами. Більшості викладачів із великим досвідом роботи важко переглянути свої погляди на сучасну систему фізичного виховання студентів. У них сформувалася звичка до роботи за старими визначеними й перевіреними на практиці «шаблонами».

Але сьогоdnішній стан у суспільстві, як зазначає дослідниця С. Носкова, має вплинути й зрушити з місця процес реорганізації освіти в галузі фізичного виховання для створення умов покращення здоров'я нації [8].

У практиці фізичного виховання студентів досить широкої популярності набувають різні інноваційні педагогічні технології: ігрового характеру (В. Вучева, 2009), технології навчання руховій діяльності (Т. Коваленко, Н. Буханцева, Д. Ульянов, 2010), технології олімпійської освіти (О. Томенко, 2012), суб'єктної взаємодії (Н. Пешкова, 2003), рейтингового оцінювання (К. Смишнов, 2007), самостійних занять фізичними вправами (Н. Сєдих, Д. Ульянов, 2008), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н. Земська, 2012; Е. Мануйленко, 2009; Т. Титовець, 2009), сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (Л. Кочурова, 2011; О. Мартинюк, 2012; О. Соколова, 2011) тощо [7].

У контексті досліджуваної проблеми варто вказати на той факт, що в рамках традиційної організації фізичного виховання бракує можливостей для реалізації індивідуального підходу, який необхідний, оскільки мова йде про здоров'я молодих людей. Крім того, традиційна організація фізичного виховання не зорієнтована на можливість вибору студентом виду фізичної активності. Відсутність вибору не стимулює інтересу до занять. Тому для викладачів фізичного виховання постає все більш актуальним питання запровадження нових методик, технологій організації занять фізичним вихованням, щоб привернути увагу студентів до збереження власного здоров'я й забезпечення необхідної рухової активності. До таких технологій можна зарахувати використання нетрадиційних видів спорту в навчальній практиці.

Значна кількість нетрадиційних видів спорту дійшла до нас із глибокої давнини. До таких видів належать східні системи фізичних вправ, однією з яких є йогоа.

Йога – філософсько-релігійна система, в основі якої лежать уміння й метод управління психікою та фізіологічними проявами організму людини. Заняття йогою поєднують у собі методи досягнення мистецтва напруження й розслаблення м'язів, основані на формулі: розтягнення, релаксація, глибоке дихання, посилена циркуляція крові й концентрація. Знамениті «асани» йоги – не просто прийняття різних незвичних поз і розслаблення, а справжня складна техніка контролю за тілом і концентрації уваги на ньому [4].

Зазначене вище дає змогу аргументовано стверджувати, що застосування йоги в практиці фізичного виховання у ЗВО допомагає:

- 1) розвивати гнучкість і фізичну силу студентів;
- 2) легко комбінувати її з іншими вправами;
- 3) залучати до занять фізичними вправами студентів спеціальної медичної групи;
- 4) забезпечувати релаксувальний і заспокійливий вплив на організм студентів.

Крім нетрадиційних видів фізичних вправ, у навчальному процесі ЗВО доцільно використовувати види спорту, які відносно нові й користуються в наш час неабиякою популярністю. До таких видів можна, наприклад, зарахувати скандинавську ходьбу, яка для студентів є цікавою та корисною, а для фахівців – доказом її ефективності.

Скандинавська ходьба – високоефективний вид фізичної активності, в якому використовуються певна методика заняття й техніка ходьби за допомогою спеціально розроблених палиць. Скандинавська ходьба приваблює шанувальників своєю простотою й доступністю. Цей вид активності не вимагає великих енергетичних витрат, але при цьому дає змогу задіяти більше м'язових груп, ніж класична ходьба. Значна перевага скандинавської ходьби в тому, що займатися нею можна в будь-якому місці, в будь-яких умовах і за будь-якої фізичної підготовки [2].

Ефекти від занять скандинавської ходьбою такі:

- 1) підтримує тонус м'язів одночасно верхньої й нижньої частин тіла;
- 2) тренує близько 90% усіх м'язів тіла;
- 3) зменшує під час ходьби тиск на коліна і хребет, що важливо для студентів, які мають проблеми із суглобами;
- 4) покращує роботу серця й легенів, збільшує пульс на 10–15 ударів за хвилину порівняно зі звичайною ходьбою;
- 5) ідеальна для виправлення постави та вирішення проблем із шиєю і плечима;
- 6) покращує відчуття рівноваги й координацію.

Простота й доступність в освоєнні, ефективність робить скандинавську ходьбу приємним доповненням до тренувального процесу студентів.

Отже, запровадження нових технологій фізичного виховання студентів у навчальний процес

ЗВО має низку переваг перед звичайними фізичними вправами. Вони дають змогу оптимізувати навчальний процес, зробити його більш цікавим та ефективним, пробуджують інтерес молоді до професійних і аматорських видів спорту.

Ефективними в організації фізичного виховання студентської молоді вважаємо й сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним виявленням таких технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми. У структурі будь-якої фітнес-програми виділяють такі складники: розминку, аеробну частину, кардіореспіраторний компонент, силову частину, компонент розвитку гнучкості, заключну частину [5].

До видів фітнес-програм аеробної спрямованості належать такі:

– *роуп-скіпінг* – становить комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією чи двома скакалками. Програма є однією з найдоступніших та емоційних видів рухової активності, дає змогу ефективно впливати на важливі групи м'язів, зміцнювати серцево-судинну й дихальну системи, корегувати масу тіла, розвивати загальну та спеціальну швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію рухів;

– *памп-аеробіка* – напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладина, міні-штанги, гантелі, амортизатори);

– *слайд-аеробіка* – програма різноманітної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ногами, котрі запозичені з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу й координацію м'язів ніг, розвивають витривалість, є ефективним засобом регулювання маси тіла;

– *фитбол-аеробіка* – комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидючи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх і верхніх кінцівок, хребет і вестибулярний апарат;

– *шейпінг* – система фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової активності;

– *степ-аеробіка* – найбільш поширена й найбільш приваблива для молоді з усіх видів аеробіки. Характерною рисою проведення занять зі степ-аеробіки є використання степ-платформи. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займається.

Також однією з альтернативних форм звичайним заняттям плаванню може бути *аквафітнес* – найбільш універсальний засіб впливу на організм

людини з метою підвищення рівня фізичного стану, нова форма рухової активності в умовах водного середовища. Аквафітнес спрямований на підвищення дієздатності серцево-судинної та дихальної систем, покращення психоемоційного стану [5].

Варто відмітити, що однією з умов ефективності застосування названих технологій є забезпечення всіх студентів на заняттях інвентарем, надання змоги кожному займатись на своєму приладі. Лише в такий спосіб можна забезпечити необхідне фізичне навантаження, підійти диференційовано до кожного, підтримувати його інтерес протягом усього заняття.

Висновки. Отже, проведене дослідження дає змогу аргументовано стверджувати, що використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання в ЗВО та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності студентів, більш продуктивно й корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, зміцнювати здоров'я та забезпечувати розвиток рухових якостей, підвищувати інтерес студентів до занять фізичною культурою.

Подальші дослідження передбачають вибір і запровадження додаткових інноваційних технологій з фізичного виховання, поєднаних з урахуванням фізичного стану студентів фармацевтичного університету.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Васьков Ю.В. Педагогічні теорії, технології, досвід. Харків: Скорпіон, 2000. 120 с.
2. Губрієнко О.А. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів. *Зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф., 13–15 жовт. 2017 р.* Запоріжжя. С. 6–8.
3. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. Москва: Физкультура и спорт, 1985. С. 23–34.
4. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» зі студентською молоддю. *Слоб. наук.-спорт. вісник.* 2013. № 5. С. 248–250.
5. Інноваційні технології на уроках фізичної культури: веб-сайт. URL: <https://multiurok.ru/files/innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html> (дата звернення: 12.04.2019).
6. Лубышева Л.И. Кадровая поддержка развития инновационных процессов в физическом воспитании. *Теория и практика физической культуры.* 1997. № 1. С. 2–5.
7. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений.* 2017. № 3. С. 202–205.
8. Носкова С.А. Физическая культура и социализация личности студента. *Теория и практика физической культуры.* 2003. № 6. С. 13–16.
9. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.