

**ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Данилюк Валерій Михайлович, Назарова Інна Ігорівна

Національний університет харчових технологій м. Київ

Анотація. В статті розкриваються проблеми низької ефективності традиційних занять з фізичного виховання. Вказується, що вони не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Доводиться, що ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання є впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Ключові слова: інноваційні оздоровчі технології, фізичне виховання, здоров'я, студент, вищий навчальний заклад.

Annotation. The article deals with the problems of low efficiency of traditional physical education lessons. It specifies that they do not help in the solving tasks of health orientation of students. It shows that the effective method of increasing of interest and motivation to physical education lessons is introduction of innovative athletic-health-improvement technologies in the system of physical education of higher educational establishments.

Key words: innovative health technologies, physical education, health, student, higher educational establishments.

Аннотация. В статье раскрываются проблемы низкой эффективности традиционных занятий по физическому воспитанию. Указывается, что они не способствуют решению задач оздоровительной направленности студентов. Доказывается, что эффективным способом повышения интереса и мотивации к занятиям по физическому воспитанию является внедрение инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в систему физического воспитания высших учебных заведений.

Ключевые слова: инновационные оздоровительные технологии,

фізическое воспитание, здоровье, студент, высшее учебное заведение.

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах (ВНЗ), збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту.

Проте заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів (М. Зайнетдинов, 1993; В. Завойська, Л. Лукашевич, 2004; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004, Л. Долженко, 2007). Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.

З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять з фізичного виховання також низька. За численними науковими даними (О.В. Дрозд, 1998; Г.Є. Іванова, 2000; О.О. Малімон, 1999; С.А. Савчук, 2002) останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 рази, онкологічної патології – на 18 %, бронхіальної астми – на 35,2 %, цукрового діабету – на 10,1 %. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію [8].

Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Ситуація, що склалася обумовлена і тим, що сучасний рівень рухової активності більшості студентів України не відповідає фізіологічним нормам,

що забезпечують належний рівень фізичного стану молоді (Р. Масауд, 1998; Е.В. Андреева, 2002; И.А. Когут, 2006). Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент, що є одним із найнижчих показників у Європі (N. Cavill, 2006; R. Blom, H. Nikogosia, 2006). Це обумовлено низькою ефективністю занять з фізичного виховання, зацікавленості до самостійних занять фізичними вправами й відсутністю продуманої державної політики (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2003; Т.Е. Виленская, 2005; Н.В. Москаленко, 2007) [12].

Так, система фізичного виховання населення України базується на дещо модернізованих формах, які були встановлені ще в середині минулого століття. За даними М.М. Булатової, О.Т. Литвина (2004), Т.Ю. Круцевич (2006), Н.В. Москаленко (2010) діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді [12].

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Проте, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення. Дослідження свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання студентів неефективна, а саме: низький рівень знань студентів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять з фізичного виховання, відсутність піклування про свій спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичними вправами [5].

Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання є впровадження інноваційних (новітніх) фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів ВНЗ під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму.

Аналіз досліджень і публікацій. В останні роки проведено ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти студентів, в яких пропонуються різні підходи, але великих змін у цій сфері так і не відбулося. Зокрема, велика кількість наукових досліджень стосується питань апробації сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні, які спрямовані на оновлення форм, змісту й методів фізичного виховання для різних груп населення (І.М. Дичківська, 2004; В. Кашуба, 2006; В.А. Савченко, 2011; Н.В. Москаленко, 2014–2015).

З іншого боку, численні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців (О. С. Куц, 1997; Т. Ю. Круцевич, 1999–2000; О. В. Андрєєва, 2002; А. Г. Лукьяненко, 2002; Е. Б. М'якинченко, 2003; В. И. Григорьев, 2005–2008; Г. В. Глоба, 2007; С. В. Савин, 2008; Е. Г. Сайкина, 2008), свідчать про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (шейпінг, фітнес, аеробіка тощо). Багато чого вже зроблено у цьому напрямку – почалася розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в студентів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок (Г. В. Глоба, 2007; О. Я. Кібальник, 2008; Л. М. Ващук, 2013; М. М. Булатова, Ю. А. Усачов, 2008) [1; 3; 4; 5; 6; 7; 11].

Пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання (А.С. Нісімчук, І.О. Смолук, 1996), вдосконалити методи і форми проведення занять (В.Є. Білогур, 2002; А.І. Драчук, 2001), поліпшити програмно-нормативне забезпечення (Л.В. Домашенко, 2003; В.Д. Єднак, 1997; С.П. Козіброцький, 2002), збільшити рухову активність студентів (О.В. Дрозд, 1998), формувати здоровий спосіб життя (Т.Г. Кириченко, 1998), посилити професійно-прикладну фізичну підготовку (Н.Н. Завидівська, 2002; В.І.Філінков, 2003), змінити систему оцінювання (В.М. Наскалов, 2002).

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок цікавих новітніх та самостійних занять фізичними вправами.

Проблема залишається актуальною і нині, зокрема через повільне впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес студентів ВНЗ, які б сприяли формуванню інтересу та розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

Метою нашого дослідження є розкриття важливості застосування нових форм проведення занять з фізичного виховання та впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищої школи.

Основні результати дослідження. В останні десятиліття в різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності і якості життя. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення (В.М. Платонов, 2006; И.А. Когут, 2006; С. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell, 2007; М.В. Дутчак, 2009). Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку,

раціональним харчуванням вона також є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і є запорукою продовження життя (Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен, 1999; Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс, 2000; О. Бар-Ор, 2009) [12].

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В.А. Друзь, 2002; О.С. Куц, 1995; А.В. Магльований, 1993). Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формування професійно-важливих якостей особистості (Г.Л. Апанасенко, 1992; Е.Г. Буліч, 1997; О.Д. Дубогай, 1995; А.С. Ровний, 1998).

Бути стрункими і фізично здоровими хочуть практично всі молоді люди, але, на превеликий жаль, не всі це реалізують на практиці. Дослідження проведені науковцями виявили характерні для всіх вікових груп студентів низький, нижче середнього та, подекуди, середній рівні фізичної підготовленості. Головними причинами цього є гіподинамія (зокрема, через нецікаві форми проведення занять), наявність шкідливих звичок, брак часу, відсутність прикладу батьків та фінансових можливостей у багатьох сімей забезпечити цікаві і ефективні заняття певними видами спорту тощо.

Недостатні інтерес і мотивація до занять з фізичного виховання; підтвердили необхідність оптимізації традиційної форми фізичної культури і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів. Адже, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, неможливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення молоді.

Так, як зазначає В.Б. Базильчук, у проведеному нею дослідженні традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на їхню думку, здатне підвищити рівень фізичної

підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта респондентів вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, різними видами спорту та професійно-прикладною фізичною підготовкою [2, с. 15].

Проведене нами анкетування серед студентів I–II курсів Національного університету харчових технологій доповнюють дослідження багатьох фахівців, зокрема Г. В. Глоби 2007; О. Я. Кібальник, 2008; О. О. Мороз, 2011; Л. М. Ващук, 2013, про те що заняття з фізичного виховання не завжди відповідають інтересам студентів. Так, більшість дівчат бажають використовувати на заняттях з фізичного виховання новітні фізкультурно-оздоровчі технології, такі як аеробіка (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, кік-аеробіка) – 31 %, фітнес (силовий фітнес, каланетика, пілатес тощо) – 19 %, шейпінг – 18 %, східні танці – 9 %. Класичним заняттям з певними нахилами на спортивні ігри, гімнастику надають перевагу понад 20 %.

Серед хлопців, найпопулярнішими є вправи з різних видів одноборств (карате, бокс, бойове самбо та ушу, бойовий гопак) – 32 %, бодібілдинг – 29 %, спортивні ігри – 20 %, класичні заняття – 19 %. Вважаємо, що варто включити ці види у зміст програми з фізичного виховання, вести секційну роботу. Адже новітні види рухової діяльності підвищують інтерес до занять фізичними вправами та сприяють різнобічному розвитку особистості студентів, формуванню вольових якостей, умінь та навичок, потрібних, зокрема, і у різних життєвих ситуаціях.

Практично всі опитані нами студенти (96 %), визнають необхідність ведення здорового способу життя. В ієрархії цінностей здоров'я визнають одною з головних умов щасливого життя. У той же час, лише 29 % опитаних студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя (достатньо рухаються, не палять і не зловживають спиртними напоями, раціонально

харчуються, дотримуються режиму дня тощо). Серед умов, які змогли б змусити респондентів змінити їх спосіб життя на здоровотворчий, називаються такі обставини, як тяжка хвороба, життєвий криз, неуспіх у справах, або навпаки, любов, успіх у справах тощо.

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій існує безліч самих різноманітних напрямків та розроблених за цими напрямками фітнес-програм і аеробних технологій. За даними І. Лінн, М. П. Івльова, А. В. Григоренко (1995), нараховується понад 200 різновидів рухової активності з напрямків аеробіки і фітнесу. Найбільш повна характеристика представлена в працях Т. С. Лісіцької, П. В. Сідневої (2002) і В. І. Грігор'євої (2005).

Як зазначають фахівці (Є. С. Крючек, 2001; Т. С. Лісіцька, Л. В. Сіднева, 2002; В. А. Ростова, М. О. Ступкіна, 2002; Е. Г. Сайкіна, 2008) обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування. Адже, оздоровчий ефект занять полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я.

На шляху впровадження інноваційних технологій є й певні проблеми, так, як зазначає О.Я. Кібальник – практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя [7].

Звідси, є актуальним впровадження до змісту програм з фізичної культури студентів таких видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам і

можливостям, зокрема це можуть бути програми на основі східних єдиноборств: тай-бо, аеро-карате, ушу-аеробіка, кік-аеробіка; програми з обтяженнями; циклічні програми; програми ігрових напрямків; напрями аеробіки: степ-аеробіка, хай-імпект, супер-стронг, слайд-аеробіка, хіп-хоп, лоу-імпект, тер-аеробіка, фітбол-аеробіка, модерн-данс, стрит-данс, кардіофанк, сіті-джем; аква-фітнес, шейпінг, фітнес-програми, стретчінг, сальса (латіна) тощо.

Висновки. Традиційні організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують всебічної підготовки студента. Організація процесу фізичного виховання у ВНЗ вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами. Адже, сучасні умови навчання і життя (збільшення навчального навантаження, гіподинамія, стреси тощо) висувають підвищені вимоги до здоров'я студентів, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням.

Високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості студентів ними, свідчить про доцільність їх використання в ході організації фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами вищої школи.

Сучасна концепція розвитку фізичної культури, зокрема, припускає посилення освітніх аспектів фізичного виховання; використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій; підтримки органів державної влади, які повинні надавати програмного і фінансового забезпечення тощо.

Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити

мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні і подальшому впровадженні інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес студентів ВНЗ.

Використана література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.

3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320–354.

4. Ващук Л.М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий // Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. – Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. – 284 с.

5. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с.

6. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.

7. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 18 с.

8. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Х., 2003.– 24 с.

9. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Мороз; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 19 с.

10. Олексієнко Я.І. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів / Я.І. Олексієнко, В.В. Курінна // Вісник Черкаського університету. – Випуск № 3 (336). – Серія: Педагогічні науки. – Черкаси, 2015. – С. 118–121.

11. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 68–84.

12. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02

«Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Трачук. –
К., 2011. – С. 3.