

*Хромочкін В.В., студент; науковий керівник Дудорова Л.Ю., д.п.н., проф.  
Київський національний університет технологій та дизайну*

### **ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

**Анотація.** У статті розглянуто різноманітні підходи до фізичного виховання студентів. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні позитивно впливає на гармонійний розвиток студентів. Розглянуто педагогічні умови використання інноваційних технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** фізичне виховання; студенти; педагогічні умови; інноваційні технології.

*Хромочкин В.В., студент; научный руководитель Дудорова Л.Ю., д.п.н., проф.  
Киевский национальный университет технологий и дизайна*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В статье рассмотрены разные подходы к физическому воспитанию студентов. Используемые инновационные технологии в физическом воспитании позитивно влияют на гармоническое развитие студентов. Рассмотрены педагогические условия использования инновационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию студентов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; студенты; педагогические условия; инновационные технологии.

*Khromochkin V.; scientific supervisor Dudorova L.Yu.  
Kyiv National University of Technologies and Design*

### **APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

**Abstract.** The article reviews different approaches of improving the physical education of students. Usage of innovative technologies in physical education of students in higher education positively affects the harmonious development of students. Within the experiment, pedagogical conditions of health improving technologies in the educational process of the physical education students.

**Keywords:** physical education; students; pedagogical conditions; innovative technology.

**Вступ.** На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформуванню у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я [3; 4; 7].

У той же час реальний стан здоров'я громадян свідчить про те, що вирішення державного завдання щодо його формування залишається на декларативному рівні. За даними Міністерства охорони здоров'я України приблизно 89% студентів мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, органів зору, неврози.

Погіршення стану здоров'я студентів відбувається на фоні вкрай напруженої санітарно-епідемічної та екологічної ситуації [5].

Тому одним з пріоритетних напрямків реформування освіти є забезпечення у кожному навчальному закладі відповідних умов для навчання фізично та психічно здорової особистості.

**Метою статті** є визначення педагогічних умов впровадження здоров'язберігаючих технологій у освітній процес ЗВО.

Теоретико-методологічною основою дослідження є загальнонаукові і спеціальні методи: аналіз літературних джерел та нормативно-правових документів, методи узагальнення та абстрагування, системний аналіз.

**Результати дослідження.** Предметом фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення життєво-важливих рухових навичок та вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті [1; 8].

Метою фізичного виховання у ЗВО є:

- формування у студентів фізичної культури особистості;
- виховання здорової, всесвітньо розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою та громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці і захисту своєї Держави;
- виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській та професійній діяльності;
- ціллю фізичного виховання являється не тільки всебічний розвиток і укріплення опорно-рухового апарату, але і всебічне удосконалення функціональної діяльності головних фізіологічних і психологічних систем організму, зокрема, серцево-судинної і дихальної оптимізації обмінних процесів укріплення нервової системи і т.п., що в кінцевому результаті і передбачає найбільш оптимальний рівень фізичного стану студентської молоді [5; 6].

Отже, багато студентів неохоче займаються фізичною культурою та не бачать необхідності для себе в цих заняттях. Це пов'язано не достатньою інформацією про дії фізичних навантажень на стан людини та її працездатність, культуру виховання в сім'ї, дошкільних садках, школах та суспільстві взагалі. Спостерігається неадекватність організації процесу фізичного виховання сучасному менталітетові і мотиваційній зрілості студентів, слабка мотивація студентів до своєї фізичної освіти [4]. Враховуючі те, що завдання фізичного виховання у вищих закладах не тільки набуття студентами доброго фізичного стану, а і доведення до свідомості молоді необхідність у фізичній культурі на протязі всього життя, виникає потреба у створенні додаткових мотивів, та нових форм фізичного виховання у вузі, за допомогою залучення нових видів спорту, які є популярними у молоді та підштовхували б студентів до постійних занять фізичною культурою. Особливо актуальне стає проблема використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладах України, щоб вивести процес фізичного виховання студентів на новий, більш прогресивний рівень.

У межах експерименту нами визначені педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес ЗВО.

1. Ознайомлення із системою здоров'язбереження молоді в Україні. Розв'язувалися такі завдання: вироблення потреби у виконанні розпорядку дня, дотриманні гігієнічних вимог; надання студентам психолого-педагогічної допомоги в адаптації до вимог вищої школи; формування цілісного погляду на навколишній світ, людину, її здоров'я шляхом повідомлення теоретичних знань; виховання естетичних і моральних рис, спрямоване на гармонійний розвиток особистості, і на цій основі – виховання дбайливого ставлення до здоров'я; формування навичок і вмій виконання вправ програми навчання з фізичного виховання у ЗВО; ознайомлення з основами самоконтролю за індивідуальним здоров'ям; використання вправ для корекції постави.

2. Вироблення внутрішньої здоров'язберігаючої культури у студентів та індивідуального стилю здорового способу життя за допомогою освоєння основ здоров'язберігаючої компетентності. Відповідно до мети цієї умови розв'язувалися такі завдання: спрямування інтересу студентів до збереження здоров'я; вироблення індивідуального здорового стилю життя з урахуванням професійної спрямованості; ознайомлення із впливом фізичних вправ на організм та з базовими поняттями здоров'язбереження; формування практичних умінь проведення самостійних занять із фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю; навчання основ знань щодо корекції постави; вивчення процесів, що відбуваються в організмі людини під впливом фізичних навантажень; вироблення у студентів активної життєвої позиції щодо здоров'язбереження; пропагування здорового способу життя; формування знань і вмінь здоров'язбереження без лікарських засобів; вивчення прийомів релаксації й самомасажу; виховання негативного ставлення до паління, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин.

3. Формування внутрішньої культури за допомогою поглиблення здоров'язберігаючої компетентності в умовах студентського колективу. Розв'язувалися такі завдання: удосконалення вмінь організувати здоровий спосіб життя з огляду на майбутню професійну діяльність; вироблення стійкої мотивації до збереження й зміцнення індивідуального здоров'я; розвиток особистої ініціативи в збереженні й зміцненні здоров'я; оволодіння основами знань з анатомії, фізіології, впливу несприятливих факторів навколишнього середовища на організм людини; вдосконалення індивідуальних методів релаксації; розширення практичних умінь проведення самостійних занять із фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю; подальше накопичення знань, що забезпечують ефективне використання засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я в навчальній та професійній діяльності.

4. Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та здоров'язберігаючу діяльність. Розв'язувалися такі завдання: становлення індивідуального стилю здорового способу життя й здоров'язберігаючої діяльності; поглиблення теоретичних знань та навичок; націлювання студентів на самостійне збагачення знаннями із здоров'язбереження; вироблення навичок здоров'язберігаючої організації інтелектуальної діяльності; закріплення знань і навичок щодо організації й пропаганди здорового способу життя та здоров'язбереження.

5. Вміння студентів використовувати свої знання й практичні навички для збереження й збільшення резервів здоров'я, а також здоров'я майбутніх підлеглих і близького оточення. Розв'язувалися такі завдання: утвердження здоров'язберігаючої життєвої позиції; вдосконалення практичних умінь і навичок використання засобів фізичного виховання й здоров'язберігаючих технологій у повсякденній діяльності.

Залежно від мети кожної умови добирались методи, форми й засоби, які спрямовувалися на розв'язання завдань експериментальної роботи. Використовувалися основні засоби: фізичні вправи, природні чинники, гігієнічні, - та допоміжні: додаткові відновлювальні. Експериментальна програма передбачала комплексне використання таких п'яти блоків організаційних форм: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивна робота, фізичне тренування в процесі навчальної діяльності й додаткові заходи.

Після завершення експерименту проаналізовано результати впровадження педагогічної технології формування здоров'язберігаючої компетентності засобами фізичного виховання. Проведений аналіз засвідчив, що використання розробленої нами програми дало змогу істотно вплинути на ряд показників, пов'язаних із розвитком і вдосконаленням рухової й функціональної підготовленості, а також знизити захворюваність студентів. Студенти ЕГ за всіма показниками перевершили студентів КГ: у самостійній організації рухової активності – на 57,45%; у виконанні загартовувальних процедур – на 58,4%; у ставленні до шкідливих звичок, паління (не курять) – на 46,4%; рівень розвитку рухової підготовленості

студентів ЕГ був вищим, ніж у студентів КГ: у відтягуванні, у підтягуванні на поперечині – у 1,35 разів; у бігу на 100 метрів – на 0,44 секунди; у бігу на 3 км. – на 16,5 секунд; у нахилі вперед – на 3,1 см.; у рівні здоров'язберігаючих знань – на 63,4%; у рівні знань теорії й організації фізичного виховання – на 15,0%; в оригінальності мислення, здатності внести нове в процес здоров'язберігаючої діяльності – на 34,5%; у здатності швидко реагувати на зміну обстановки і вмінні застосовувати нестандартні рішення з метою збереження здоров'я – на 26,5%.

Результати експериментальної роботи свідчать, що на основі формування стійкої мотивації на здорове життя в ЕГ вдалося знизити кількість хворих на загальнореспіраторні захворювання: індекс здоров'я студентів ЕГ на 22,0% вищий, ніж у студентів КГ. Середню тривалість хвороби студентів ЕГ вдалося знизити на 58,6% відносно студентів КГ.

Проведений експеримент засвідчив позитивну динаміку основних рівнів ефективності формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання й довів необхідність впровадження відповідної педагогічної технології в навчальний процес ЗВО.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури з проблеми інноваційних технологій фізичного виховання студентів ЗВО засвідчив недостатню розробленість означеної проблеми в теорії і методиці виховання. Це насамперед проявляється в різному трактуванні поняття педагогічної технології, недостатньому впровадженні сучасних інноваційних технологій фізичного виховання студентів. Основною метою інноваційних технологій фізичного виховання студентів є збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, розвиток знань, умінь та навичок з фізичного виховання.

#### Список використаної літератури

1. Абасов З. А. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / З. А. Абасов // Философия образования. – 2006. – № 1 (15). – С. 56–62.
2. Викторова Л. В. Инновационные процессы в образовании / Л. В. Викторова // Инновация в образовании. – 2002. – № 2. – С. 6.
3. Грибан Г. П. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Проблеми фізичного виховання студентів: матер. всеукр. наук.-метод. конф. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2003. – С. 25–26.
4. Кожевнікова Л. К. Особистість викладача у формуванні здорового способу життя сучасного студента / Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічних наук, Фізичне виховання та спорт: зб. у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 222–226.
5. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.
6. Раєвський Р. Т. Фізичне виховання студентів молоді України у контексті Болонського процесу / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, В. Г. Лапко // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки. Проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: матер. конф. – Київ, 2007. – С. 44–49.
7. Рябцев В. М. Комплексная оценка физической подготовленности студентов по результатам контрольных упражнений / В. М. Рябцев, Д. С. Токер // Теор. и практ. физич. культ. – 1988. – С. 11-13.
8. Education at a Glance 2011: OECD Indicators. Glossary [Electronic resource]. – Paris: OECD Publications, 2011. – URL: <http://www.oecd.org/document>.