

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Дмитренко Світлана, Хуртенко Оксана, Герасимишин Віктор

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Актуальність дослідження зумовлена недостатнім рівнем рухової активності сучасних студентів. В статті розкриваються проблеми формування у студентів стійкого інтересу та мотивації до систематичних занять фізичною культурою як основного чинника їх якісної життєдіяльності. Незважаючи на численну кількість досліджень, спрямованих на вивчення впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів очевидним є низький рівень фізичної підготовленості останніх. Мета – розглянути теоретико-методичні аспекти впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів. Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, педагогічні методи дослідження. Завдання дослідження відображають поступовість досягнення мети та передбачали аналіз даних літератури щодо систем конструювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні студентів. Результати роботи. Аналіз наукової літератури свідчить про чималу кількість підходів до удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання є впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання. Проаналізовані роботи авторів щодо теоретико-методичних аспектів впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні студентів. Ключові висновки. На даному етапі системи фізичного виховання у закладах вищої освіти існує проблема зниження мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою. Необхідною є орієнтація на систематичні фізкультурно-оздоровчі заняття під керівництвом та контролем викладача з врахуванням інтересів студентів та емоційно-ціннісного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Ключові слова:

студенти, фізкультурно-оздоровчі технології, рухова активність, спортивна діяльність

Implementation of physical and health technologies in the system of physical education of students.

The relevance of the study is determined to the insufficient level of physical activity of modern students. The article reveals the problems of forming students' steady interest and motivation for systematic physical education as the main factor of their high-quality life activity. Despite the large number of studies aimed at studying the implementation of physical culture and health technologies in the system of physical education of students, a low level of physical fitness of students is evident. The aim is to consider the theoretical and methodological aspects of the introduction of physical culture and health technologies in the system of physical education of students. Methods of research theoretical analysis and synthesis of scientific literature data, pedagogical research methods. The objectives of the study reflect the gradual achievement of the goal and included an analysis of literature data on the systems for constructing physical fitness and recreation activities in the physical education of students. Results of work. Analysis of scientific literature indicates a considerable number of approaches to improving the process of physical education of students. An effective way to increase interest and motivation for physical education classes is the introduction of innovative health and fitness technologies into the system of physical education. Analyzed the work of the authors on the theoretical and methodological aspects of the introduction of sports and recreational activities in the physical education of students. Key findings. At this stage of the system of physical education in institutions of higher education there is the problem of reducing the motivation of students to systematic physical education. An orientation is needed to systematic physical education and health classes under the guidance and control of the teacher, taking into account the interests of students and the emotional-value attitude to physical culture and sports activities.

students, health and fitness technologies, physical activity, sports activities

Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий в систему физического воспитания студентов

Актуальность исследования обусловлена недостаточным уровнем двигательной активности современных студентов. В статье раскрываются проблемы формирования у студентов устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой как основного фактора их качественной жизнедеятельности. Несмотря на многочисленное количество исследований, направленных на изучение внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в систему физического воспитания студентов очевиден их низкий уровень физической подготовленности. Цель – рассмотреть теоретико-методические аспекты внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в систему физического воспитания студентов. Методы исследования - теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, педагогические методы исследования. Задачи исследования отражают постепенность достижения цели и предусматривали анализ данных литературы по системам конструирования физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов. Результаты работы. Анализ научной литературы свидетельствует о немалом количестве подходов к совершенствованию процесса физического воспитания студенческой молодежи. Эффективным способом повышения интереса и мотивации к занятиям по физическому воспитанию является внедрение инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в систему физического воспитания. Проанализированы работы авторов по теоретико-методическим аспектам внедрения физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов. Ключевые выводы. На данном этапе системы физического воспитания в учреждениях высшего образования существует проблема снижения мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой. Необходима ориентация на систематические физкультурно-оздоровительные занятия под руководством и контролем преподавателя с учетом интересов студентов и эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

студенты, физкультурно-оздоровительные технологии, двигательная активность, спортивная деятельность

Постановка проблеми. Неоднаразово у періодичних виданнях авторами наголошується, що повсякденне життя студентів закладів вищої освіти характеризується

інтенсифікацією навчального процесу та збільшенням психоемоційних навантажень, гіподинамією, низькою мотивацією до використання засобів фізичної культури та спорту. За численними науковими даними сучасний рівень рухової активності більшості студентів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану молоді [1, 2, 6, 9, 10].

Останнім часом загострилася тема зміни статусу фізичного виховання у закладах вищої освіти, винесення дисципліни за межі навчальних кредитів, відміни оцінювання студентів на заняттях фізичними вправами [7]. Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді.

За умов високого дефіциту вільного часу особливо гостро постає питання залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом [15]. У даному аспекті актуальним є інтеграція фізкультурно-оздоровчих технологій у всьому різноманітті їх засобів у навчально-виховний процес студентської молоді [4, 5, 9], оскільки це один з найдієвіших шляхів та ефективних способів підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання.

Мета нашого дослідження - розглянути теоретико-методичні аспекти впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури – основний метод дослідження – передбачав визначення переліку джерел, що містять необхідну інформацію, окреслення основних проблемних питань, що пов'язані з метою роботи для подальшої систематизації та оцінки. Критичний теоретичний аналіз наукової літератури дозволив здійснити уточнення проблемних питань дослідження та систематизацію наявних наукових розробок теоретико-методичних аспектів впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів.

Результати дослідження. Науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні умови вищої освіти в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок новітніх технологій фізичної активності в рамках занять фізичними вправами. Дослідження авторів (Пастернацький В. В., Куртов І. І., Колісніченко М.) [12] свідчать, результати соціологічних досліджень доводять популярність у колах студентської молоді фізичних вправ оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Так, студенти віддають перевагу різноманітним видами оздоровчої гімнастики (аеробіка - 19%, фітнес - 19%, шейпінг-20%); заняттям у воді (плавання - 28%, аквафітнес - 17%); нетрадиційним видам (йога - 22% східні одноборства - 15%); ігровим видам (баскетбол - 13% волейбол - 10%); туризму і орієнтуванню - 22%. Можемо відмітити, що порівняно однакове процентне співвідношення говорить про різноспрямованість інтересів студентів [12].

У той же час, окрім інтересів студентів важливо враховувати емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності, яке являється результатом процесу самої діяльності і ефективно розвивається при освоєнні знань і накопиченні рухового творчого досвіду, пов'язаного з проявом ініціативи і активності в навчально-педагогічному процесі [10, 12].

Необхідно відмітити, що для успішної реалізації ініціативи і активності студентів в навчально-педагогічному процесі необхідним є сформування розуміння студентами соціальної важливості фізкультурно-спортивної діяльності для забезпечення необхідного рівня здоров'я та забезпечити останніх необхідними теоретичними знаннями та практичним навичками використання фізкультурно-оздоровчих технологій, відповідно сформування мотиваційно-ціннісне відношення до процесу фізичного вдосконалення.

Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом авторами І. Кенсицька, М. Пальчук, (2015) [10] визначено: зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, отримання оцінки або заліку, використання отриманих знань, умінь і

навичок у повсякденному житті, мода і престиж занять фізичною культурою і спортом, покращення настрою та самопочуття в процесі занять, виховання сміливості, рішучості і самодисципліни.

Мотиваційна зорієнтованість на процес саморозвитку в системі фізичного виховання визначена Г. П. Грибаном (2016) як перша ланка в системі покрокового конструювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні студентів [2]. Так, наступними кроками є проектування системи фізкультурно-оздоровчих завдань згідно з принципом розвивальної наступності, конструювання фізкультурно-оздоровчих технологій, способів і методів вирішення оздоровчих завдань, реалізація фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, рефлексія (самоаналіз, самоконтроль, самооцінка) навчальної, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності [2].

Таким чином, застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентів повинно базуватися на мотивації студентів до активної участі у спортивно-масових заходах шляхом створення у навчальних закладах умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у даній діяльності відповідно інтересам [11].

Дискусія. В останні роки значно виріс об'єм, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізкультурної діяльності студентської молоді, зазначає Л. Ю. Дудорова [6].

За останні роки було проведено чимало досліджень щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій в системі фізичного виховання студентів. Цікавими є результати, що представляють в своїй роботі автори (Хомовський О.І., Цимбалістий В.М.) [14]. Дослідники [14] стверджують, що великі навантаження (ЧСС не більше 160 уд/хв) для студентів з невисокою фізичною підготовленістю планувати викладачу у своїй роботі недоцільно, так як студенти після таких навантажень можуть займатися розумовою роботою лише через 4-5 год. відпочинку. У той же час, вищезначені автори стверджують, що при дворазових фізкультурних заняттях на тиждень найбільш висока розумова працездатність спостерігається при середній інтенсивності занять з інтервалом між ними у 2-3 дні.

У той же час аналіз спеціальної літератури [8, 9, 16] показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді, хоча автори єдині у думці, що рівень фізичної підготовленості є основою високої працездатності та життєздатності, підвищення фізичної підготовленості студентів [1, 3, 5, 13].

На думку О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміної (2016) [7] спроби відмінити оцінювання автоматично призводять до зниження мотивації та ігнорування відвідування дисципліни, і, як наслідок, зниження її статусу, погіршення фізичного стану молоді, деградацію системи фізичного виховання тощо

Ми погоджуємося з думкою авторів [4, 7, 15] доцільним є залишити обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання для студентів 1-2 курсів за розкладом, заняття можуть проводитися як традиційно, так і секційно або за професійним спрямуванням в залежності від умов закладу вищої освіти.

Висновки. Аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів свідчить про низький рівень здоров'я сучасної студентської молоді та існуючі суперечності в організації фізичного виховання, що зумовлюють необхідність підвищення його ефективності шляхом впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій. Однак, необхідною є орієнтація на систематичні фізкультурно-оздоровчі заняття під керівництвом та контролем викладача, оскільки це єдиний шлях повноцінного розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь, забезпечення належного рівня здоров'я для повсякденного життя та професійної самореалізації.

Список літературних джерел:

References:

1. Асаулюк І.О. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. Здоров'я, спорт, реабілітація, 2019. № 1. С. 9-15.
2. Грибан, Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, №2. 2016. С. 18-25. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/22893>
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень. Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць – Вип. 19. Т. 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 160-164
4. Дяченко А. А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту. Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1(21), Ч.2. С.104-107.
5. Дмитренко С.М. Стэп-аэробик как средство повышения физического состояния студенческой молодежи. Актуальные научные исследования в современном мире. Общественная организация "Институт социальной трансформации". Вип. 12-5 (32). 2016. С.25-28.
6. Дудорова Л.Ю. Вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичної підготовленості студенток. https://er.knuid.edu.ua/bitstream/123456789/659/1/20160203_101.pdf
7. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. Освіта. 2016. 13-20 квітня (№ 15). С. 6.
8. Кашуба В., Рудницький А., Воронина А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice». 2016. №25/1. С. 96-102.
9. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 24. С. 9-14.
10. Кенсицька І., Пальчук М. Особливості мотивації студентів внаслідок занять фізичною культурою і спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 10. С. 72-75. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_10_22.
11. Мосійчук Л. В. Визначення змісту та структури предмета «Фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 117–120.
12. Пастернацький В. В., Куртов І. І., Колісніченко М. Деякі аспекти інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів. http://www.rusnauka.com/33_IAN_2015/Sport/1_200301.doc.htm
13. Пірожок Ю.А., Дяченко А.А. Збереження та зміцнення здоров'я студентів у процесі секційних занять фізичною культурою в умовах вищого навчального закладу. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали I Всеукраїнської електронної конференції

1. Asauliuk I.O. (2019). Features of physical training of students of educational institutions in the process of physical education. Health, sports, rehabilitation, No. 1. Pp. 9-15.
2. Hryban, H.P. (2016). Technology of formation of physical culture and health competencies in student's educational institutions. Physical Culture, Sport and Health of the Nation, No. 2. pp. 18-25. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/22893>
3. Dyachenko A.A. (2015). Physical preparedness of high school students in various educational schools. Coll. of scientific works "Physical Culture, Sport and Health": collection of scientific works. Iss. 19. Vol. 1. Vinnytsia: LLC "Planer", Pp. 160-164.
4. Diachenko A.A. (2017). Some aspects of the application of information and computer technologies in the process of physical perfection. Coll. of scientific papers of the XXI International scientific conference "Actual scientific researches in the modern world". Pereiaslav-Khmelnyskyi, Iss. 1 (21), Part 2. P.104-107.
5. Dmytrenko S.M. (2016). Step-aerobics as a means of increasing the physical condition of student youth. Current scientific research in the modern world. Public organization "Institute for Social Transformation". Iss. 12-5 (32). Pp. 25-28.
6. Dudorova L.Yu. The influence of recruiting aerobic training on the level of physical fitness of students. https://er.knuid.edu.ua/bitstream/123456789/659/1/20160203_101.pdf
7. Tymoshenko O.V. (2016). How to modernize the national system of physical education? Contemporary educational dimension. Education. April 13-20 (No. 15). Pp. 6.
8. Kashuba V., Rudnitsky A., Voronina A. (2016). Modern technologies for the correction of the physique involved in means of fitness and fitness. Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice". №25 / 1. Pp. 96-102.
9. Kashuba V., Honcharova N., Dudko M., Martyniuk O. (2016). To the issue of increasing the effectiveness of physical culture and recreation classes of different groups of the population. Youth scientific bulletin of the Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports: journal / comps. A.V. Tsos, A.I. Aleshina. Lutsk: Lesia Ukrainka Eastern European National University, 24. Pp. 9-14.
10. Kensytcka I., Palchuk M. (2015). Features of motivation of students to study physical culture and sports. Scientific journal of M.P. Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Iss. 10. Pp. 72-75. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_10_22.
11. Mosiichuk L.V. (2006). Determination of the content and structure of the subject "Physical education" in higher pedagogical educational institutions in accordance with the credit-module system of training specialists. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 12. Pp. 117-120.
12. Pasternatskyi V.V., Kurtov I. I., Kolisnichenko M. Some aspects of innovative technologies in the physical education of students. http://www.rusnauka.com/33_IAN_2015/Sport/1_200301.doc.htm
13. Pyrozhko Yu.A., Diachenko A.A. (2018). Preservation and strengthening of health of students in the process of sectional training by physical culture in a higher education institution. Prospects, problems and achievements of development of physical culture and sport in Ukraine: Materials of the All-Ukrainian electronic conference "COLOR OF SCIENCE", (Vinnitsa, January 30, 2018). Pp. 82-86.

“COLOR OF SCIENCE”, (Вінниця, 30 січня 2018 р.) 2018. С. 82-86.

14. Хомовський О.І., Цимбалістий В.М. Сучасний стан та методи оптимізації фізичного виховання у вищому навчальному закладі . Професійно-прикладні дидактики. Міжнародний науковий журнал. Вип. 5. 2018. С. 124-128.

15. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Dyachenko Anna. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. Journal of Education, Health and Sport. 2017. No. 7(6). pp.1255-1264.

16. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Dyachenko Anna. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. Journal of Education, Health and Sport. 2017.No. 7(7), pp. 1366-1378.

14. Khomovskiy O.I., Tsymbalistyi V.M. (2018). Current state and methods of optimization of physical education in higher educational institutions. Professional-applied didactics. International scientific journal. Iss. 5. Pp. 124-128.

15. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Diachenko Anna. (2017). Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. Journal of Education, Health and Sport. No 7(6). pp.1255-1264.

16. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Dyachenko Anna. (2017). To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. Journal of Education, Health and Sport. No. 7(7), pp. 1366-1378.

DOI:

Відомості про авторів:

Дмитренко С.М.; orcid.org/0000-0001-5934-4893; ktmofv@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м.Вінниця, 21000, Україна.

Хуртенко О.В.; orcid.org/0000-0002-2498-1515; kseniaxurtenko@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м.Вінниця, 21000, Україна.

Герасимшин В.П.; orcid.org/0000-0002-3906-2511; herasymyshyn@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м.Вінниця, 21000, Україна.