



SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, PHYSICAL REHABILITATION.

SEKCJA: WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT, REHABILITACJA RUCHOWA.

How to cite: Antipova, Z., & Kucherenko, G. (2024). Innovative approaches and health technologies: physical education in higher education institutions - the basis for the formation of the personality of a higher education student. *Horizons of Innovation: Conference on Multidisciplinary Trends in Science 2024*. (pp. 344-377). Futurity Research Publishing. <https://futuraity-publishing.com/horizons-of-innovation-conference-on-multidisciplinary-trends-in-science-2024-2/>

Innovative approaches and health technologies: physical education in higher education institutions - the basis for the formation of the personality of a higher education student

Антіпова Жанна Ігорівна ¹, Кучеренко Генадій Васильович ²

¹ старший викладач кафедри фізичного виховання Національний університет «Одеська юридична академія», м. Одеса, Україна, ORCID: 0000-0002-3052-0862

²кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса, Україна, ORCID: 0000-0002-4516-8873

Accepted: February 21, 2024 | **Published:** February 28, 2024 | **Language:** Ukrainian

Abstract: the paper deals with health technologies in physical education in higher education institutions, the impact of physical education on the formation of higher education students' personality. A study was conducted on the impact of health-improving physical exercises on the level of physical fitness and the

development of physical qualities through training. The results are obtained, a conclusion is made about the need to use an innovative approach in health technologies, which is the basis for the formation of the applicant's personality.

Keywords: physical education, health technologies, higher education students, higher education institutions.

Вступ

Дисципліна «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти (ЗВО) є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного молодого фахівця. Як навчальна дисципліна, фізичне виховання є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану здобувачів у процесі професійної підготовки.

У практиці фізичного виховання студентської молоді досить широку популярність набули різноманітні інноваційні педагогічні технології: технології навчання руховим навичкам, розвитку фізичних якостей, фізкультурно-оздоровчі технології та технології здорового способу життя. Актуальність застосування у системі фізичного виховання фізкультурно-оздоровчих інновацій стає дедалі поширеними і вкрай необхідними. Фізкультурно-оздоровчі технології поєднують процес використання методів та засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. У науковій практиці розробляються та вдосконалюються основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу у навчальних закладах. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій всіх систем та органів молодого організму та запобігає виникненню хвороби. При цьому найбільш позитивно впливають вправи на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи (Верблюдов, Лоза та Чередниченко, 2011, с.147).

Про модернізацію сучасної системи фізичного виховання та впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій навчання свідчать багато наукових розробок. Наприклад Кошелева, Скрипченко (2021) пропонують у фізичному вихованні різні форми інноваційних технологій для здобувачів різних спеціальностей з урахуванням вимог майбутньої професії (с.42). Козловська (2022) стверджує, що для вирішення проблеми підвищення ефективності фізичного виховання серед здобувачів можливе використання різних видів технологій з урахуванням цілей, завдань, фізичної підготовленості та мотиваційної готовності (с.216).

Але, незважаючи на величезну кількість досліджень у цьому напрямі, ще не достатньо розробок, які б комплексно впливали на покращення стану здоров'я здобувача, сприяли формуванню стійкої мотивації до занять фізичним вихованням, засвоєнню знань з фізичної культури та спорту у навчальних закладах вищої освіти (Даниленко, 2000, с.10).

Антіпова і Барсукова (2021) наголошують, що сьогоднішня, традиційна організація фізичного виховання у ЗВО не дає можливості для реалізації індивідуального підходу на заняттях, не може достатньою мірою виявити турботу про здоров'я здобувачів. До того ж, традиційна організація не орієнтована на можливість власного вибору здобувача, що цікавить його виду рухової активності, саме це знижує їх інтерес до відвідування занять. Тому для викладачів кафедр фізичного виховання ЗВО стає все більш актуальним питання запровадження нових, інноваційних форм навчання та методів проведення занять. Творчі викладачі використовують накопичені знання в галузі фізичної культури, науково-педагогічний досвід, появу нового спортивного інвентарю та обладнання, пропонують ідеї перетворення навчально-виховного процесу. Такі ідеї сприяють зміцненню здоров'я здобувачів, підвищують рівень фізичної підготовленості, дають можливість досягнення позитивних результатів у набутті професійних навичок. Дотепер неможливо вирішити всі проблеми за один день, проте державі потрібні здорові, фізично міцні випускники. У зв'язку з

цим пошук варіантів перебудови навчального процесу з фізичного виховання з метою підвищення його ефективності та є одним із найважливіших завдань відповідних кафедр. Тут особливої популярності набувають ідеї застосування інноваційних технологій: особистісно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти, застосування різних аспектів розвитку особистості, секційна форма навчального процесу, сучасні методи розвитку фізичних якостей, самостійні заняття фізичними вправами у позанавчальний час.

Різні інноваційні напрямки: фітнес, стретчинг, йога, атлетична гімнастика поєднують у собі способи досягнення мистецтва напруги та розслаблення м'язів, засновані на розтягуванні, релаксації, глибокому диханні, посиленій циркуляції крові та концентрації самого себе. Застосування таких напрямів на заняттях дозволило додатково розвинути у здобувачів гнучкість, координацію, силу. Ці напрямки легко поєднувати з іншими видами вправ, вони були доступні також і для студентів спеціальної медичної групи. Отже, активне впровадження у навчальний процес оздоровчо-інноваційних технологій сприятиме позитивному результату у усвідомленні важливості завдань зміцнення та збереження здоров'я, ведення здорового способу життя, виховання здобувача вищої освіти як особистості.

Результати дослідження

Для вирішення поставленої мети в Національному університеті «Одеська юридична академія», на базі кафедри фізичного виховання була проведена наступна робота: створені експериментальні групи (ЕГ) та взяті для порівняння традиційні навчальні групи (ТГ) по 20 осіб в кожній. ЕГ-1 – здобувачі 1 курсу ФКІТ та ЕГ-2 – здобувачі 1 курсу ФСМП. ТГ-1 – здобувачі 1 курсу ФЖ та ТГ-2 – здобувачі 1 курсу ФППС. У групах ТГ-1 і ТГ-2 протягом семестру заняття проводилися за затвердженою традиційною програмою. У групах ЕГ-1 і ЕГ-2 – заняття проводилися з використанням напрямків оздоровчо-інноваційних технологій. Для експериментальних груп викладачами кафедри фізичного виховання була розроблена програма, напрямок якої на розвиток фізичних якостей та формування мотиваційної потреби у руховій активності, яка була адаптована до занять в нашому університеті, в якій було зібрано значний теоретичний і практичний досвід роботи в інших навчальних закладах вищої освіти країни.

В ЕГ-1 і ЕГ-2 заняття фітнесом успішно сприяли розвитку координації рухів, загальної та силовій витривалості, активізації імунних сил організму, оздоровчому ефекту всьому організму. Силова гімнастика - розвитку м'язового корсету, формуванню пропорційної фігури, зміцненню здоров'я. Стретчинг та йога - розвитку еластичності м'язів, поліпшенню стану суглобів, гнучкості, нормалізації кровообігу. Використання музики допомогло виконувати вправи більш емоційно, із задоволенням, підтримуючи протягом всього заняття постійний темп, що сприяло розвитку витривалості.

Проведено тестування на початок і в кінці семестру. На початок семестру в групах ЕГ-1, ЕГ-2 було виявлено: 15% здобувачів - високий рівень підготовленості, 45% - середній, 40% - низький. У групах ТГ-1 і ТГ-2 тестування показало: 25% здобувачів - високий рівень підготовленості, 42,5% - середній, 32,5% - низький. Порівнюючи показники ми побачили, що в групах ТГ-1 і ТГ-2 рівень вище, ніж в групах ЕГ-1 і ЕГ-2.

Результат на кінець семестру показав, що в групах ЕГ-1, ЕГ-2 стало 37,5% високого рівня підготовленості, 50% - середнього, 12,5% - низького. У групах ТГ-1 і ТГ-2 30% - високого, 47,5% - середнього, 22,5% - низького.

За результатами можна стверджувати, що заняття з використанням напрямків оздоровчо-інноваційних технологій переважно сприяли фізичному розвитку тих, хто займався. Це

підтверджує позитивне зростання показників фізичної підготовленості та порівняльний аналіз результатів тестування на початок та наприкінці семестру.

Висновки

За результатами проведеного тестування можна зробити висновок: введення в практику навчального процесу з фізичного виховання занять з використанням напрямків оздоровчо-інноваційних технологій істотно доповнило існуючі стандартні засоби. При цьому напрямки оздоровчо-інноваційних технологій, як сучасне значуще явище для студентської молоді, сприяють не тільки підвищенню активності, фізичному розвитку та зміцненню здоров'я, але і успішному формуванню особистості здобувачів вищої освіти. Студентська молодь змінює своє ставлення до занять і з фізичного виховання і спортом в загалі, до необхідності фізичної активності поза навчального процесу.

Однак, викладачам фізичного виховання у ЗВО необхідно стежити за новинками у цій галузі, за розробками нових педагогічних технологій, успішно застосовуючи їх на практиці.

На сучасному етапі у ЗВО застосування напрямків оздоровчо-інноваційних технологій проведення навчальних занять з фізичного виховання важливе та необхідне, але потребує ще глибшого вивчення та дослідження цієї теми. Наші результати можуть використовуватись для подальшого, більш глибшого вивчення цього питання.

Література

Верблюдов, І.Б., Лоза, Т.О., & Чередниченко, С.В. (2011). *Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури*. Редакційно-видавничий відділ СумДПУ.

Кошелева, О.О., & Скрипченко, І.Т. (2021). *Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації*. Журфонд.

Козловська, С. (2022). Вплив інноваційних технологій на формування культури здоров'я у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Наука. Освіта. Молодь*, (Ч. 1), 215-218.

Даниленко, Л.І. (2000). Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. У *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи: зб. наук. пр.* (с. 308). Логос.

Антіпова, Ж., & Барсукова, Т. (2021). Оздоровчий фітнес як інноваційна засіб фізичного виховання у закладах вищої освіти. *InterConf*, (54), 590-596.