

УДК 796-053.7:616
DOI 10.32840/1992-5786.2019.63-2.15

М. В. Іщенко

викладач кафедри фізичного виховання
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ АКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Статтю присвячено актуальному напрямку – освоєнню спадщини українських систем оздоровлення. Іноваційними технологіями в фізичному вихованні є елементи народних практик, вчень різних спрямувань, які включають оздоровчий фізичний розвиток.

Для української педагогіки важливе вивчення і використання в навчальному процесі досвіду українських систем оздоровлення. Такою системою є хортинг – змішаний вид єдиноборств і фізичної підготовки, який зародився в Україні. Хортинг у педагогічному навчальному закладі є предметом, який включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні та тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як системи фізичного і морально-етичного спрямування, реального інструмента виховання сильного, гідного громадянина – патріота української держави.

Недостатньо уваги у відомих публікаціях приділено зв'язкам академічних, класних, аудиторних занять із самостійними, позааудиторними, позаурочними заняттями школярів і студентів. Необхідна розробка шляху включення елементів хортингу в академічну практику вищого навчального закладу з метою оволодіння ними випускниками педагогічного університету. Запропоновано напрями впровадження елементів хортингу в навчальний процес.

У результаті дослідження зібрана інформація для залучення уваги вчителів, педагогів, викладачів різних навчальних закладів до освоєння інноваційних процесів, вдосконалення методик оволодіння системами здорового способу життя на всіх рівнях академічної освіти. Названа необхідна складова освоєння здорового способу життя в позаурочних заняттях із елементами хортингу – методично вивірені навчальні програми. Ідеї та основні напрями системи хортингу доцільно включити в програми занять загальних курсів фізичного виховання для майбутніх вчителів як філософію і практику здорового способу життя в умовах нашої держави.

Ключові слова: хортинг, інноваційні технології, академічні заняття, фізичне візовання, здоровий спосіб життя, позаурочні заняття.

Постановка проблеми. Пріоритетним напрямом роботи кожного академічного закладу є підвищення якості освіти через використання сучасних, прогресивних іноваційних технологій в аудиторних і позалекційних, позакласних заняттях. Сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області нових технологій і успішно застосовувати їх у навчальному процесі.

Іноваційними технологіями фізичного виховання в сучасній педагогіці є елементи народних практик, вчень різних спрямувань, які включають виховання і оздоровчий фізичний розвиток. Для української педагогіки актуальним, важливим є вивчення та впровадження в навчальний процес спадщини українських систем оздоровлення. Такою є хортинг – змішаний вид єдиноборств і комплексна система фізичної підготовки, розвитку і вдосконалення особистості, яка зародилася в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі здоров'я суспільства сьогодні приділяється величезна увага: проводяться дослідження щодо можливості збереження здоров'я дітей у сучасних умовах, досліджуються критерії визначення рівня здоров'я та механізмів його зміцнення [1].

У науково-методичній літературі існує значна кількість досліджень, присвячених питанням покращення здоров'я молоді, ефективному вибору методик, адекватному підбору засобів для розвитку фізичних якостей та раціональної організації навчального процесу [2].

Згідно статистичних даних, в Україні тільки 5% учнів початкових класів є абсолютно здоровими, в той час більшість дітей мають різні захворювання: схильність до частих захворювань (50–60%); нервово-психічні відхилення (50%); захворювання носоглотки (30–40%); порушення постави (30–40%); надлишкову вагу тіла (20%) [3].

Встановлено, що причинами різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується, невміння дітей самостійно піклуватися про своє фізичне вдосконалення [22]; недостатня увага вчителів і родини до проблеми виховання у молодших школярів позитивного ставлення до зміцнення свого здоров'я [5].

Визначальна роль у вирішенні цієї проблеми належить сучасній системі фізичного виховання, яка поступово стає невід'ємною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання та здоров'я дитини [6].

Останнім часом освітянські програми спрямовані на інтенсифікацію розвитку розумових здібностей, але при цьому суттєво ігнорується розвиток тіла дитини, недостатньо уваги приділяється її моториці, рівню сформованості функцій організму, контролю за рівнем рухової активності [4].

Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, позаяк він є основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, у цей період інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини [7]. Одним із пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування у дітей знань та навичок здорового способу життя, усвідомленого ставлення до збереження здоров'я [4].

Методологія та конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання молодших школярів здійснюється у наступних напрямках: вдосконалення нормативної бази, перегляду критеріїв ефективності системи фізичного виховання, вдосконалення системи оцінки фізичної підготовленості, обґрунтування змісту фізкультурно-оздоровчих занять, організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять [8; 9].

Недостатньо уваги у відомих дослідженнях приділено зв'язкам академічних, класних, аудиторних занять із самостійними заняттями учнів – школярів і студентів. Так, учні 1–4 класів мають два-три уроки фізичної культури на тиждень, що є не достатнім і потребує збільшення за рахунок інших форм організації занять [10]. У заняттях студентів ця проблема не менш **актуальна**. У зв'язку з цим пошук сучасних інноваційних підходів до процесу фізичного виховання, особливо в позаурочний час, є необхідною складовою фізкультурної освіти [11], яка значною мірою впливає на залучення до занять фізичною культурою.

Мета статті – розробка напрямку втілення елементів хортингу в академічні заняття у вищому навчальному закладі і в школі випусниками педагогічного університету, у подальшому – вивчення впливу занять хортингом на організм дітей у системі позаурочних занять.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом освітянські програми спрямовані на інтенсифікацію розвитку розумових здібностей, але в той же час суттєво ігнорується розвиток тіла дитини, недостатньо уваги приділяється її моториці, рівню сформованості функцій організму, контролю за рівнем рухової активності [4].

Перехід України до ринкових відносин істотно вплинув на стан фізичної культури й спорту в країні. З'явилася тенденція до заморожування й ліквідації фізкультурно-оздоровчих об'єктів,

скоротилося виробництво спортивного устаткування й інвентарю, скасували посади інструкторів-методистів, знизилася пропаганда. У той же час в останні роки в рамках державної політики з'явилися позитивні тенденції в розвитку системи фізично-оздоровчої культури й спорту. Створено самостійні структури у вигляді асоціацій, федерацій за видами спорту, відкриваються фітнес-центри, формуються групи здоров'я, поширюються нетрадиційні форми оздоровчої фізичної культури (шейпінг, стретчинг, каланнетика, східні види гімнастики), налагоджене виробництво спортивних товарів, інвентарю, вжиті заходи з метою переорієнтації галузі на масову фізичну культуру як противагу існуючому пріоритету спорту вищих досягнень [12].

Законом України «Про загальну середню освіту» (ст. 651-14) визначені завдання загальної середньої освіти, акцентується увага на вихованні громадянина – патріота своєї Батьківщини, готового до подальшої освіти, трудової діяльності та захисту Вітчизни з вільними політичними та світоглядними переконаннями.

Відповідно до закону укладена і широко впроваджується навчальна програма розвитку українського національного виду спорту «хортинг» у систему загальної середньої освіти, яка підготовлена за досвідом роботи викладацьких колективів загальноосвітніх і спеціальних навчально-виховних закладів та працівників органів освіти, обговорена і ухвалена на засіданні комісії з фізичної культури Науково-методичної Ради Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (протокол № 2 від 23 червня 2001 року).

Навчально-виховний процес хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах базується на формуванні фізично та духовно розвиненої творчої особистості учня, його свідомого ставлення до обов'язків, вихованні поваги до національних цінностей нашого народу, прищепленні навичок здорового способу життя. Звідси витікають основні засади впровадження навчальної програми гурткової (секційної) роботи «ХОРТИНГ» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (далі – Програма), розробленої відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року.

Хортинг у педагогічному навчальному закладі є предметом, який включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави.

Основною метою впровадження Програми у середній загальноосвітній школі є зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік самозахисту, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі відповідно до вимог етикету хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

Навчальний матеріал Програми адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню та оздоровчу спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами самозахисту хортингу та загальноорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Під час навчання технічних прийомів хортингу необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу у повітрі в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу (формальних комплексів), вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи [13]. Для студентів загального курсу фізичного виховання необхідно донести головні ідейні засади хортингу, основний акцент в освоєнні якого ставиться на вивчення затвердженої шкільної програми, витяг з неї національних українських і філософських принципів, які спрямовані на пріоритети оздоровлення.

Викладач вищого навчального закладу під час проведення занять із хортингу повинен застосовувати особисто-орієнтовний та диференційований підхід до студентів, а також володіти показом виконання вправ.

Хортинг – український національний вид спорту, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, комплексний вид оздоровчого та бойового мистецтва, розроблений як освітня виховна складова на виконання Державної програми «Інформаційні та комунікаційні технології в освіті

і науці» у 2008 році та Державної цільової програми роботи з обдарованою молоддю на 2007–2010 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 8 серпня 2007 року № 1016. Вид спорту базується на принципах підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-виховний і оздоровчий процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання учнів, є визнаним видом спорту в Україні наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 3000 від 21 серпня 2009 року до Дня Незалежності України. Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей затверджені Рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України від 18 червня 2009 року. Всеукраїнські, регіональні та місцеві навчально-виховні заходи хортингу, спрямовані на реалізацію Указу Президента України № 244 від 20 березня 2008 року «Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні».

Назва виду спорту «хортинг» походить від назви відомого в світі острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, зародженого в Україні, який має регламентовані правила змагань, за якими за бажанням можуть змагатися учні загальноосвітніх навчальних закладів у різних вагових категоріях та вікових групах. Як вид оздоровчого та бойового мистецтва він має поступово ускладнену програму підготовки людини, поділену на кваліфікаційні технічні рівні (ранки), де кожний ступінь відповідає певному рівню підготовленості із загальної та спеціальної фізичної підготовки, знання та виконання елементів самозахисту техніки хортингу, інших необхідних аспектах підготовки фізично розвиненої особистості.

Виховна система у своїй програмі містить вимоги етикету хортингу, сувору дисципліну під час проведення занять, технічні, функціональні та вольові аспекти підготовки. Підвищена дисципліна та етикет поведінки учня є системою впливу на формування характеру особистості, допомогою батькам дітей, які займаються в гуртку хортингу у загальноосвітньому навчальному закладі, у вихованні їх не тільки сильними

і здатними захистити себе і близьких людей у небезпечній ситуації, але також і прищеплення учням здорових звичок, вміння гідно поводити себе в суспільстві, постійно прагнути до самовдосконалення.

Як вид спорту хортинг набув широкого розповсюдження. Для системи оздоровлення вправи хортингу, їх напруженість, вищі досягнення в їх виконанні не можуть бути рекомендовані в системі фізичного оздоровлення. Ідеї та основні напрями системи хортингу доцільно включити у програми занять у загальні курси фізичного виховання для майбутніх учителів як філософію і практику здорового образу життя в умовах нашої держави.

Висновки і пропозиції. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що існують суперечливі підходи щодо побудови процесу з фізичного виховання. Статистичні дані захворюваності дітей свідчать про тенденцію погіршення стану їх здоров'я. Причинами є нераціональне харчування, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатня популярність здорового способу життя серед населення України. Суттєві зміни в політичному, соціально-економічному житті країни, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають як до радикальних реформ в українській освіті, так і до поступових кроків для її системного вдосконалення в галузі оздоровлення молоді в умовах навчальних закладів.

Наукова новизна статті полягає у залученні уваги вчителів, педагогів, викладачів різних навчальних закладів до впровадження інноваційних процесів на всіх рівнях академічної освіти.

Інноваційні методи як система сучасного підходу до вдосконалення оздоровчих методик припускають широке впровадження в навчальний процес із фізичного виховання як шлях суттєвого покращення результатів зусиль із поліпшення стану здоров'я молоді – школярів і студентів. Позаурочні заняття повинні мотивуватися методично вивереною організацією академічних програм і бути необхідною складовою освоєння здорового образу життя. Позаурочні заняття з елементами хортингу, з якими теоретично і практично ознайомлені школярі і студенти, значною мірою будуть впливати на фізичний розвиток та на залучення до занять фізичною культурою.

Хортинг – змішаний вид єдиноборств і комплексна система фізичної підготовки, розвитку і вдосконалення особистості, яка зародилася в Україні, і є одним із важелів позитивного впливу на сучасне становище з фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 23 с.
2. Матюхин М.В. Мотивация учения младших школьников. Москва, 1984. С. 10–136.
3. Смолюс Г.Г., Ермолова В.М., Іванова Л.І. Фізична культура: Експериментальна навчальна програма для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Г.Г. Смолюс, В.М. Ермолова, Л.І. Іванова та інші. Київ : Науковий світ, 2006. 77 с.
4. Дубогай О.Д. Навчання в русі: здоров'я зберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О.Д. Дубогай. Київ: Шкільний світ, 2005. 112 с.
5. Короткова Е.А. Управление инновациями в образовании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 01, 2010. С. 2–4.
6. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / Дутчак М.В. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
7. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи / О.А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія / [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), № 2. 2008. С. 141–146.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підручник] / Б.М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. Ч. 1. 272 с.
9. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. Дис. докт. пед. наук. Київ : АПН України, 2005. 701 с.
10. Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А., Пінчук Л.П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення // Перинатологія и педиатрія. 2009. № 2. С. 72–74.
11. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська ДАФК. Харків, 2007. 20 с.
12. «Міжнародна спортивна програма хортингу», затверджена Міжнародним Комітетом МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009 р.
13. Єрьоменко Е.А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е.А. Єрьоменко. К. : Паливода, 2009. 227 с.

Ischenko M. Innovative technologies in the system academic classes in physical education

The article is devoted to the current direction – the development of the heritage of Ukrainian recovery systems. For Ukrainian pedagogy, it is important to study and use in the educational process the experience of Ukrainian recovery systems. This system is Horting – a mixed form of martial arts and physical fitness, born in Ukraine. Horting in a pedagogical educational institution is a subject that includes recreational, general physical, technical and tactical elements, as well as educational and philosophical aspects of the Ukrainian national sport as an educational system of the physical and moral and ethical direction, a real tool for educating a strong, decent citizen – patriot Ukrainian state.

Not enough attention in the well-known studies is given to the links of academic studies with independent studies of schoolchildren and students. It is necessary to develop a way to incorporate elements of horting into academic studies at a higher educational institution in order to master them by graduates of a pedagogical university. The directions of introducing elements of horting into academic studies in higher education have been proposed.

As a result of the research, information was collected to attract the attention of teachers, educators and teachers from various educational institutions to mastering innovative processes of improving the methods of mastering healthy lifestyle systems at all levels of academic education. The necessary component of the development of a healthy lifestyle in extracurricular activities with elements of horting, a methodically verified curriculum, has been named. Ideas and main directions of the horting system should be included in the curricula of general physical education courses for future teachers as a philosophy and practice of a healthy lifestyle in the conditions of our state.

Key words: *horting, innovative technologies, academic studies, physical training, healthy lifestyle, extracurricular activities.*