

УДК 378.147.88

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.65-2.21>**Н. С. Сергата**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації
Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії**М. О. Сергатиї**кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації
Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії

ІННОВАЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

У статті здійснено аналіз інноваційних методів викладання фізичної культури у вищому закладі освіти. Більшість студентів не бачить інтересу в навчальному предметі «фізична культура». Тому для викладачів вищів є актуальним вводити нові методики і технології проведення занять, з метою зацікавлення студентів.

У роботі розглянута актуальність і роль пошуку нових методів і технологій викладання фізичної культури, а також відзначена важливість мотиваційного механізму. Наведені приклади здоров'язбе-рігаючих, особистісно-орієнтованих, інформаційно-комунікативних технологій.

Визначено, що малорухливий спосіб життя призводить до підвищення рівня захворюваності та загальної слабкості фізичного і психічного здоров'я молоді, а заняття з фізичної культури у сучасний період спрямовані на особистість студента, на його здібності, бажання і можливості. Розкрито поняття особистісно-орієнтованого тренування та принципи побудови інтерактивного навчання. Особистісно-орієнтована технологія навчання допомагає у створенні творчої атмосфери на занятті, а також створює необхідні умови для розвитку індивідуальних здібностей студентів.

У статті фізична культура у вищих закладах освіти представлена як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Показано, що особливого значення при проведенні навчальних занять, набуває проблема дозування фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я та фізичного розвитку студентів. Розкриті технології диференційованої фізкультурної освіти, які спрямовані на формування знань і методичних умінь з організації самостійних занять фізичними вправами.

У роботі наведені сучасні технології збереження здоров'я, які поєднанні із загальною системою освіти. Одним із головних напрямів цих технологій є створення здорового психологічного клімату. Вони дозволяють організувати навчальний процес на новому, більш сучасному рівні, забезпечуючи більш повне засвоєння навчального матеріалу.

Ключові слова: фізична культура, викладання, вищий заклад освіти, навчання, інновації, спорт, активність, студент.

Постановка проблеми. У сучасному світі стрімкого зростання технічного прогресу, розвитку науки і збільшення потоку різноманітної інформації, якої потребує сучасний фахівець, швидкісного темпу життя в умовах стресових ситуацій, навчальна діяльність студентів стала інтенсивнішою і напруженою. На жаль, сучасне молоде покоління недооцінює важливість фізичних навантажень, активного рухового режиму праці та відпочинку.

Малорухливий спосіб життя призводить до підвищення рівня захворюваності та загальної слабкості фізичного і психічного здоров'я молоді. Тому значення занять фізичною культурою стає особливо актуальним, у першу чергу, як засіб організації та оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання [1].

Фізична культура у вищих закладах освіти представлена як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Свої освітні та розвиваючі функції фізична культура проявляє у цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання.

Актуальність дослідження інтерактивних, інноваційних систем і методів навчання студентів вищих закладів освіти з фізичної культури і спорту визначена тим, що дана категорія молодого населення країни в останні роки все більше втрачає інтерес до фізичних спортивних занять і вважає за краще малорухливий спосіб життя. Крім цього, особливу роль в значущості проблеми викладання фізичної культури набуває застаріла система підвищення знань у рамках зазначеної дисципліни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням вивчення методів і систем викладання

фізичної культури, процесу навчання, мотивації студентів були присвячені праці вітчизняних і зарубіжних вчених, серед яких слід зазначити Є.В. Андрієва, Н.В. Васенков, М.О. Валенський, Т.Ю. Круцевич, Т.Є. Мостова, Л.А. Мокєєва, Ю.В. Шиховцов, І.В. Ніколаєва, П.П. Ніколаєв та інші.

Мета статті – проаналізувати інноваційні та сучасні підходи щодо організації занять із фізичної культури студентів вищих закладів освіти.

Виклад основного матеріалу. Істотною перевагою сучасних технологій фізичної освіти є те, що вони привабливі, перш за все, для студентів, що підвищує рівень їх мотивації до занять спортом і загальну зацікавленість до занять фізичною культурою [4]. Однак, всі інноваційні та сучасні підходи до організації занять фізичною культурою відрізняються дорожнечою, що не може бути однаково адаптоване для всіх бюджетних закладів освіти.

Обмеженість ресурсного забезпечення також впливає і на загальну підготовленість освітніх закладів, до можливості впровадження вдосконалених традиційних технологій організації занять спортом. Для використання сучасних технологій навчання педагог повинен розуміти і усвідомлювати їх важливість, що зажадає від нього додаткової підготовки у цих технологічних галузях.

Заняття фізкультурою у сучасному світі спрямоване на особистість студента, орієнтоване на його здібності, бажання і можливості. Особистісно-орієнтоване тренування це:

- 1) створення умов для поліпшення фізичної підготовленості студентів, їх здоров'я, підвищення інтересу до занять фізичною культурою;
- 2) використання різних форм і методів організації діяльності студентів під час занять, що дозволяють розкрити їх суб'єктивний досвід;
- 3) створення атмосфери зацікавленості кожного студента в роботі групи;
- 4) використання на занятті дидактичного матеріалу, який дозволяє студенту вибирати найбільш значущі для нього види діяльності;
- 5) оцінка діяльності студента не тільки за кінцевим результатом, а й у ході процесу його досягнення;
- 6) створення атмосфери для природного самовираження студента.

Що стосується інтерактивного підходу, то тут спочатку варто відзначити той факт, що вчені-фізіологи давно звернули увагу на активний характер сприйняття інформації. Людина, яка відчуває позитивні емоції, легше створює «карти сприйняття», і вони виявляються більш якісними. Це означає, що люди, в тому числі і студенти, легше і точніше згадують і осмислюють досвід і ідеї [2]. Тобто, якщо студент буде активним учасником процесу навчання, він краще запам'ятає інформацію. На цьому принципі побудовані інтерактивні методи навчання.

Мета інтерактивного навчання – створення комфортних умов навчання, при яких студент відчуває свою успішність, свою інтелектуальну досконалість, що робить продуктивним сам освітній процес.

Інтерактивне навчання активує емоції, свідомість, що сприяє більш якісному запам'ятовуванню. Навчанню і запам'ятовуванню може сприяти і те, що інформація подається в новому, незвичному вигляді, який не збігається з уже усталеними в нашому мозку закономірностями і шаблонами. Активізацію запам'ятовування за допомогою емоцій можна використовувати на практичних заняттях фізкультурою: робота в малих групах над аналізом конкретних вправ; визначення їх цілі; участь в імітаційних і активних іграх.

Поява інтерактивних форм діяльності студентської молоді на заняттях із фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності викладачів у контексті особистісно-орієнтованої педагогічної парадигми і розвитку у них креативного мислення. Використання зазначених інноваційних форм навчання студентів сприяє трансформації їх діяльності в бік особистісно значимої. Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної тематики і укладення на цих принципах технологій, технологічних карт сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування фізичної культури особистості.

При проведенні занять із фізичної культури у вищих закладах освіти необхідно здійснювати контроль за функціональним станом організму студентів з урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей. Підбирати фізичні вправи слід диференційовано, використовуючи принципи поступовості, систематичності і доступності. Процес оволодіння руховими вміннями та навичками студентами також залежить від їх свідомості, активності і професійної майстерності викладача.

Особистісно-орієнтована технологія навчання допомагає у налагодженні творчої атмосфери на занятті, а також створює необхідні умови для розвитку індивідуальних здібностей студентів [3]. У роботі багато уваги необхідно приділяти розвитку практичних навичок, необхідних у житті, свідомого, активного відношення студентів до занять фізичною культурою, роз'яснюючи важливість регулярних і систематичних занять фізичними вправами. Щоб досягти ефективності заняття, необхідно орієнтуватися на особистий підхід до студентів, на створення ситуації, в якій студент націлений на творчий пошук і самовизначення.

Технологія диференційованої фізкультурної освіти – це цілеспрямоване фізичне формування людини за допомогою розвитку його індивідуальних здібностей. Проводиться індивідуальна робота зі студентами, у яких не виходить вико-

нання тої чи іншої рухової дії. Ці студенти отримують індивідуальні завдання, як на занятті, так і для домашнього виконання. При оцінці фізичної підготовленості треба враховувати як абсолютний результат, так і його приріст. Все це формує у студентів позитивне ставлення до виконання завдань, створює основу для громадської активності.

Останньою тенденцією стало застосування різнорівневих технологій навчання в спорті. Саме технологія різнорівневого навчання стала основою для самого прогресивного технологічного інструменту виховання – диференційованого інструменту фізичного розвитку. Ця технологія спрямована на формування знань і методичних умінь з організації самостійних занять фізичними вправами.

Диференційовані технології майже нічим не обмежуються і повністю засновані на фантазії викладача та студентів. Переваги таких технологій беззаперечні і поєднують у собі забезпеченість ресурсами навчальних закладів і можливості викладацької організації. Так, процес навчання фізичною культурою плавно перетікає в заняття, які супроводжують особистість у процесі всього навчання: наприклад залучення учнів до обслуговування спортивного залу та інвентарю, консультативної, тренерської роботи.

Вже досить поширеною технологією є технологія збереження здоров'я. Технологія націлена на поєднання фізичної культури із загальною системою освіти. Така технологія застосовується в багатьох освітніх установах: вона заснована на оптимальному балансі між навантаженнями статичними і динамічними, і виражається не тільки в режимі організації занять, коли фізична культура фігурує останніми заняттями [5]. Одним із головних напрямів технології збереження здоров'я є створення здорового психологічного клімату.

Технологія збереження здоров'я не відноситься до прямої технології фізичної культури, але побічно пов'язана з нею. Істотно відрізняється від розглянутих і технологія гри. Ігрова технологія, як метод спортивного виховання, іноді видається не прогресивним і не новим засобом виховання, проте, сам процес гри досить новаторський, особливо при використанні різних ресурсів, в тому числі інформаційних. Ігрові технології використовуються для розвитку фізичних якостей, формування умінь і навичок у виконанні фізичних вправ, активізації та вдосконаленні основних психічних процесів, що лежать в основі рухової активності. Використання ігрових технологій на заняттях формують позитивне ставлення до навчального закладу і до самого предмету [6].

Здоров'язберігаючі освітні технології є найбільш значущими з усіх технологій, за ступенем впливу на здоров'я студентів, так як засновані

на вікових особливостях студентів, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, принципах поступовості зростання навантаження і послідовності розучування вправ, використання наочності. Здоров'язберігаючі технології реалізуються в наступних формах: чередування видів діяльності; сприятлива дружня обстановка на занятті; продумане дозування завдань; індивідуальний підхід до кожного студента; заняття на свіжому повітрі.

Інформаційно-комунікативні технології дозволяють організувати навчальний процес на новому, більш сучасному рівні, забезпечувати більш повне засвоєння навчального матеріалу. Це допомагає у вирішенні ще одного завдання – розбудити зацікавленість студентів у формуванні здорового способу життя.

Ці технології у фізичній культурі та освіті в цілому – явище, яке стало розвиватися під впливом глобалізації. Інформатизація спорту в школах, університетах підтримується, безумовно, в рамках модернізації освіти. Комп'ютерні технології та інформаційні засоби обмежуються тільки бюджетними можливостями.

Процес організації занять фізичною культурою супроводжується не тільки застосуванням сучасних і незвичних засобів підготовки: презентаціями, комп'ютерного тестування, проведення дистанційних олімпіад, використання мережі Інтернет, залучення мережевих суспільств, а й залучення цифрових матеріалів, використання популярних сайтів, а також тренажерно-діагностичних стендів, модулів віртуальної реальності, автоматизованих систем контролю та управління тренувальним процесом [7]. Всі комп'ютерні технології вельми привабливі для студентів, оскільки саме люди цього віку є цільовою аудиторією техніко-інформаційних новинок.

Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять фізкультурою, пишуть реферати і роблять доповіді на різні спортивні теми.

Незважаючи на радикальні відмінності в програмах навчання студентів різних спеціальностей, особистісно-орієнтованій фізичній підготовці підлягають всі студенти в усіх вищих закладах освіти, включаючи й непрофільні виші. Незважаючи на стан здоров'я, студенти засвоюють всі аспекти фізичної культури, будь-то спорт, стандартне фізичне виховання або оздоровчо-реабілітаційна діяльність.

В рамках процесу особистісно-орієнтованої фізичної підготовки для кожного студента розробляється індивідуальна програма освоєння всіх аспектів фізичної культури з обов'язковою орієнтацією на самостійне включення в процес фізичної підготовки. Схильність до самостійних занять сприяє ефективному засвоєнню необхідного навчального матеріалу, прискорює процес

фізичного вдосконалення, благодійно впливає на розвиток духовної складової і є найбільш оптимальним засобом введення фізичної культури і спорту в повсякденне життя студентів [1, с. 4].

Позитивна і стабільна мотивація до занять фізичною культурою може бути сформована під час занять, якщо весь педагогічний процес буде будуватися за принципом: що хоче студент – що може студент – що в підсумку повинен зробити студент. Такий підхід до побудови навчальних занять з фізичної культури сприяє підвищенню мотивації до занять [2, с. 3].

Таким чином, сучасні умови праці та життя породжують високі вимоги до випускників вищих закладів освіти. Тому важливо здійснювати на належному рівні фізичну підготовку студентів незалежно від отриманої спеціальності, тому що фізична активність – найважливіший природно-біологічний стимулятор підтримки і вдосконалення фізіологічних функцій організму людини. Але сучасна практика фізичної культури студентів не здатна забезпечити гідний рівень фізичної підготовки, а низька ефективність діяльності кафедр фізичного виховання багатьох державних вишів нашої країни – незаперечний факт. Спостерігається невтішна тенденція до зниження інтересу студентської молоді до оздоровчих практик і прогресуюче погіршення стану здоров'я молодого покоління.

До останніх актуальних напрямів у сфері сучасних технологій виховання варто віднести: здоров'язбереження; різнорівневі технології; диференційовані технології; інформаційно-комунікативні технології.

Висновки. Істотною перевагою сучасних технологій фізичної освіти є те, що вони привабливі, перш за все, для студентів, що підвищує їх рівень мотивації до спорту і зацікавленість до занять фізкультурою. Однак, всі інноваційні та сучасні підходи до організації занять із фізичної

культури відрізняються дорожнечою, що не може бути однаково адаптоване для всіх бюджетних закладів освіти. Обмеженість ресурсного забезпечення також впливає на загальну підготовленість освітніх закладів, до можливості впровадження вдосконалених традиційних технологій організації занять спортом. Для використання сучасних технологій, педагог повинен розуміти і усвідомлювати їх важливість, що зажадає від нього додаткової підготовки в цих технологічних галузях.

В результаті використання вищеописаних технологій вдається:

- 1) розкрити всебічні здібності студентів;
- 2) підвищити зацікавленість студентів і захопленість предметом;
- 3) навчити студентів бути більш впевненими в собі;
- 4) навчити студентів використовувати отримані знання в повсякденному житті;
- 5) підвищити якість знань студентів.

Список використаної літератури:

1. Андрієва Є.В. Мотиваційні фактори навчальної діяльності студентів. Луцьк, 2017. С. 771–774.
2. Васенков Н.В. Інноваційні методи викладання фізичної культури в вузе. Київ, 2016. С. 72–75.
3. Валенский М. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Москва, 2017. 246 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2012. Т. 1. 392 с.
5. Мостовая Т. Подвижные игры в системе физического воспитания в вузе. Минск, 2016. 324 с.
6. Мокеева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения. Луцк, 2015. 84 с.
7. Николаев П.П., Николаева И.В. Мониторинг и современные технологии в процессе организации занятий силовым троеборьем в вузе. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 2017. № 11. С. 89.

Serhata N., Serhatyi M. Innovative and modern approaches to organize lessons from the physical culture of university students

The article analyzes innovative methods of teaching physical culture in the university. Most students do not find interest in the subject "physical culture". Therefore, it becomes important for university professors to introduce new teaching methods and technologies to interest students. The relevance and role of the search for new methods and technologies of physical education teaching are considered in the paper, as well as the importance of the motivational mechanism. Examples of health-saving, personally-oriented, information and communication technologies are given.

It is determined that a sedentary lifestyle leads to an increase in the level of morbidity and general weakness of the physical and mental health of young people, and the lessons in physical culture in the modern period are aimed at the student's personality, his abilities, desires and opportunities. The concept of personal-oriented training and the principles of building interactive learning are revealed. Person-centered learning technology helps to create a creative atmosphere in the classroom, and creates the necessary conditions for the development of students' individual abilities.

In the article, physical culture in higher education is presented as an educational discipline and an essential component of holistic personality development. It is shown that the problem of dispensing physical activity, taking into account the state of health and physical development of students, becomes of particular importance in conducting educational classes. The technologies of differentiated physical education, which are aimed at

the formation of knowledge and methodological skills in the organization of independent physical exercises, are revealed.

This paper describes modern health technologies that are combined with the general education system. One of the main areas of these technologies is to create a healthy psychological climate. They allow to organize the educational process at a new, more modern level, to provide a more complete assimilation of the educational material.

Key words: *physical culture, teaching, higher education, training, innovation, sport, activity, student.*