

**I. В. Осіпова**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри фізичного виховання  
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

**В. В. Пастернацький**

приват-доцент,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

**В. А. Бандура**

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

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ (ФІТНЕС)

*У статті розкривається необхідність пошуку нових підходів до модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. З'ясовано, що традиційна система фізичного виховання у ЗВО не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів. Виявлена негайна потреба в корінній зміні цільової спрямованості фізичного виховання у ЗВО, де на перший план буде виступати врахування інтересів і потреб студентів у сфері їх особистого фізичного і духовного вдосконалення, сприяння їх професійному росту в майбутньому. Узагальнення та аналіз останніх досліджень показали, що для поліпшення фізичного студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні, це можна зробити переважно шляхом впровадження цікавих новітніх технологій занять фізичними вправами. Доведено, що сучасні інноваційні технології є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять, тому що дають змогу застосовувати різноманітні засоби і методи фізичної підготовки студентів. Дедалі актуальнішим стає питання запровадження нових методик, технологій організації занять фізичним вихованням для привернення уваги студентів до збереження власного здоров'я, забезпечення необхідної рухової активності, підвищення мотивації до ведення здорового способу життя. Науково обґрунтовано, що оптимізація системи фізичного виховання в освітніх закладах України має бути орієнтована на інтерес студентів до конкретного виду фізичних вправ, здійснюватися на основі впровадження сучасних ефективних аеробних технологій оздоровлення. На наш погляд, сучасні фітнес-програми як форми рухової активності мають значну відновлювальну корекційну спрямованість. Встановлені зацікавленість більшості студентів і високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних технологій, зокрема фітнесу, що свідчить про доцільність їх використання в освітньому процесі. Розроблені та використовуються в освітньому процесі робочі програми для занять фітнесом, аеробікою.*

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, інноваційні аеробні технології, особистісно орієнтоване фізичне виховання, оздоровчий фітнес.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання молоді покликано формувати в молоді дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, прагнення до здорового способу життя, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти гармонійному розвитку особистості, комплексному розвитку фізичних й психічних якостей, творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної та майбутньої професійної діяльності, відображати нові підходи до формування особистості. Протягом останніх

десятиліть у різних країнах світу фізичне виховання розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності і якості життя. Нині рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти (ЗВО), збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури. Дослідження науков-

ців свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів. Крім того, фізичне виховання як складова частина виховання майбутніх фахівців відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості. Тобто формування у студентів переконання в необхідності регулярних занять фізичними вправами в наш час набуває дуже важливого значення. Зміни соціокультурних процесів у суспільстві зумовлюють прагнення молоді до заперечення сталих фізкультурно-спортивних традицій у ЗВО, формування нових стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних стилю, способу життя, соціальному, психологічному і морфофункціональному статусу, особливостям ментальності. Тому нині назріла потреба в зміні методологічного підходу до оздоровлення молоді, яка вимагає реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особистісно орієнтованого фізичного виховання. Неодмінним елементом процесу оптимізації сучасної системи фізичного виховання студентів та ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять є впровадження в освітній процес інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, якими визначаються завдання щодо їх педагогічної мети: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; отримання студентами необхідних знань, умінь й навичок фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання особистої гігієни та загартовування організму.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Провідні фахівці фізичного виховання та спорту (Р. Раєвський, С. Канишевський, А. Домашенко) вважають, що чинна система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні і потребує корекції. Пошук варіантів удосконалення традиційних програм фізичного виховання, оздоровлення студентської молоді знаходиться у площині систематичних наукових досліджень, аналізу світового та вітчизняного педагогічного досвіду [4]. Означену роботу, на думку відомих вчених, таких як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, Т. Круцевич, О. Куц, треба здійснювати з метою постійного пошуку найбільш ефективних засобів,

методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичного виховання, оздоровлення та спортивної підготовки молоді. Проте заняття фізичним вихованням у вишах не тільки не зацікавлюють, а інколи, навпаки, викликають негативні емоції у студентів. Неадекватність нормативних вимог та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів [6]. Необхідно пам'ятати, що фізичне виховання має велике рекреаційне значення, але останні роки в ЗВО склалась негативна тенденція зменшення кількості годин, відведених на цю дисципліну, переміщення їх у розряд самостійної роботи, що в разі несформованої мотивації до занять проявляється в зниженні рухової активності студентів загалом і внаслідок цього в погіршенні фізичного стану. Але з точки зору збереження здоров'я ефективність традиційних занять також низька.

Традиційна система фізичного виховання населення України базується на формах, які були встановлені ще в середині минулого століття, тобто ані в кількісному відношенні, ані за якісними показниками не відповідає потребам сучасного суспільства, не дає змоги досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення. Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді, для вирішення якого проводиться досить багато різноманітних досліджень. Проте, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, неможливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення. Дослідження свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання студентів неефективна, а саме: низький рівень знань студентів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, відсутність піклування про свій спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я [1; 2]. Значна кількість досліджень із проблеми організації процесу фізичного виховання у ЗВО вказує на необхідність пошуку сучасних, ефективних засобів, нових технологій оновлення змісту, форм і методів освітньо-виховного процесу для відповідності вищої освіти світовим стандартам, які зможуть підвищити рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами, будуть націлені на формування в них високої культури здоров'я, розвитку фізичних якостей. Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до фізкультурних занять є впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів ЗВО, під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму. У цьому напрямі почалася розробка та наукове обґрунтування широкого використання

фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, формування в суспільстві позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок; пропонується збільшити рухову активність студентів, формувати здоровий спосіб життя, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку. В останні роки проведено багато досліджень з удосконалення фізкультурної освіти студентів, запропоновано різні підходи, апробовані різноманітні сучасні інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на оновлення форм, змісту й методів фізичного виховання, але великих змін так і не відбулося [3; 5]. Є багато прогалин у забезпеченні та реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій. У сучасній теорії та методиці фізичного виховання мало розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних, дуже популярних нині, вискоєфективних фізкультурно-оздоровчих аеробних технологій (шейпінг, фітнес, аеробіка, тощо), про що свідчать численні дослідження науковців різних країн.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є виявлення способів оптимізації фізичного виховання студентів шляхом особистісно орієнтованого вибору рухової активності під час навчання у закладах вищої освіти, розгляд теоретичних основ фізкультурно-оздоровчих технологій на сучасному етапі, їх характеристика та вплив на організм людини, специфіка занять, мотивації студентів до занять фітнесом, рекомендації застосування деяких видів оздоровчого фітнесу на заняттях із фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Специфіка студентського життя характеризується великим обсягом інтелектуальної праці, що зумовлює обмеження необхідної рухової активності та відхилення в стані здоров'я студентів. Дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів. Для всіх вікових груп студентів нині характерні невисокі рівні фізичної підготовленості. Головними причинами цього є гіподинамія, зокрема, через нецікаві форми проведення занять, наявність шкідливих звичок, брак часу, відсутність прикладу батьків та фінансової змоги в багатьох сімей забезпечити цікаві й ефективні заняття певними видами спорту тощо. Недостатні інтерес і мотивація до занять із фізичного виховання підтвердили необхідність оптимізації традиційної форми і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, яке покликане формувати фізичну культуру молоді, вимагає відмови від адміністративно-командних методів освіти і

виховання, звернення до особистості студента, його інтересів, мотивів і потреб у сфері фізичного і духовного вдосконалення. Подолання унітарності використовуваних у педагогічній практиці фізкультурно-оздоровчих технологій (традиційна система фізичного виховання) і еволюційна заміна їх технологіями гуманістичної спрямованості особистісно орієнтованого змісту сприяють оптимальному задоволенню соціально-психологічних і біологічних потреб студентів у руховій активності, що і є одним із пріоритетних напрямів модернізації системи фізичного виховання. Особистісно орієнтований підхід передбачає розгляд цього процесу з позиції гармонійності і доцільності. При цьому освітній процес має виховний, розвиваючий і формуючий вплив на особистість студента. Студент опановує певну систему наукових знань, практичних умінь і навичок, формує світогляд, розвиває фізичні здібності, тощо. Такий підхід до процесу фізичного виховання дає змогу сформулювати ключове поняття цієї роботи «особистісно орієнтоване фізичне виховання», під яким варто розуміти процес цілеспрямованого засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, орієнтацію на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя, розвиток рухових навичок і умінь, індивідуальний фізкультурно-оздоровчий стиль життя і соціальну активність. Також важливим моментом є акцентування уваги на загальній фізичній та професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців. Саме впровадження новітніх оздоровчих технологій в освітній процес вищої школи дасть змогу більш ефективно сформувати навички культури здоров'я сучасного молодого покоління.

Опитування студентів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» показало, що зміна традиційної форми занять на заняття за вибором здатна підвищити рівень їх фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування, мотивацію та інтерес до занять. Як вибіркові напрями фізичного виховання студентам були запропоновані програми з волейболу, баскетболу, футболу, бадмінтону, настільного тенісу, бодібілдингу, фітнесу, аеробіки, масажу, нетрадиційних форм гімнастики, оздоровчої гімнастики для особливих дітей. Проведене нами анкетування серед студентів I курсів виявило бажання студентів займатись обраними видами фізичного виховання не тільки на I курсі. Більшість дівчат бажають використовувати на заняттях такі новітні технології, як аеробіка, фітнес, шейпінг. Також сферою їх інтересу є спортивні ігри. Серед юнаків найпопулярнішими є вправи з різних видів спортивних ігор, бодібілдингу, силового фітнесу. Студенти з інтересом та бажанням відвідують додаткові секційні заняття, виступають

на університетських та міжвузівських змаганнях. Новітні види рухової діяльності підвищують інтерес до занять фізичними вправами, сприяють різнобічному розвитку особистості студентів, формуванню вольових якостей, умінь та навичок, потрібних у різних життєвих ситуаціях. Практично всі опитані нами студенти визнають необхідність ведення здорового способу життя. Особливе значення має те, що наші студенти – це майбутні вчителі й вихователі, які своєю чергою під час своєї майбутньої педагогічної діяльності будуть виховувати наступне покоління. На шляху впровадження інноваційних технологій є й певні проблеми, бо, як зазначає О.Я. Кібальник, практично відсутні науково-методичні розробки, які б давали змогу комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять із молоддю залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя [3; 5]. Як зазначає О.Г. Глагошук, використання нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, атлетична гімнастика, пілатес, йога) сприяють розвитку працездатності, витривалості та інших фізичних якостей студентів, підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, розв'язуючи основні завдання процесу фізичного виховання у ЗВО [2; 3]. На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій є безліч різноманітних напрямів та розроблених за цими напрямами фітнес-програм і аеробних технологій. Обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування. Адже оздоровчий ефект занять полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я. Сучасні фітнес-програми, як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу, корекційну, так і рухово-кондиційну спрямованість. Фітнес-програми поділяються на такі, що сконцентровані на одному виді рухової активності, сполученні кількох видів рухової активності, сполученні одного або кількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя, загартування тіла. Своєю чергою фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути поділені за напрямами, в основу яких покладені такі класифікаційні ознаки: види фізичної активності аеробної спрямованості (домінування

аеробних механізмів енергозабезпечення); оздоровчі види гімнастики (ритмічне виконання гімнастичних вправ у поєднанні зі стретчингом); фізичні дії силової спрямованості (аеробіка із силовими і швидко-силовими компонентами); рекреативні види рухової діяльності; засоби психоемоційної регуляції. Але різноманітність фітнес-занять не означає довільність їх побудови, тому що використання різних видів фізичної активності має відповідати основним принципам фізичного виховання. Яким би оригінальним і новітнім не було фітнес-заняття, у його структурі виділяють такі 3 частини: розминка; основна частина; заключна частина. Для високого рівня проведення та результату застосування фітнесу можна підвищити інтенсивність кардіотренувань, для силових занять можна створювати програму для всіх основних груп м'язів – на одному занятті у вигляді колового тренування, або скласти програму вправ для конкретної групи м'язів на одному занятті [5; 6]. Особливе місце серед фітнес-програм посідає аеробіка як один з ефективних напрямів фізкультурно-оздоровчих заходів, заснованих на використанні різних вправ: ходьба, біг, ритміка, танці, гімнастичні вправи, легкі силові навантаження (наприклад, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, денс-аеробіка та інші). Нині серед студентської молоді набули поширення заняття з фітнесу, каланетики, стрейбінгу.

Вищевикладені фізкультурно-оздоровчі технології доступні, фінансово маловитратні, побудовані на природних рухах і з високим рівнем ефективності в збереженні і розвитку здоров'я, повною мірою відповідають вимогам і принципу оздоровчої спрямованості, можуть бути використані з метою оптимізації й впровадження в традиційну систему фізичного виховання сучасних, оригінальних фізкультурно-оздоровчих технологій, програм, форм фізичної культури і тим самим оптимізувати її основні структурні параметри.

**Висновки і пропозиції.** Традиційні організації, зміст і методи фізичного виховання у ЗВО неповністю відповідають сучасним вимогам, не забезпечують всебічної підготовки студента, що вимагає вдосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування в них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами. Сучасні умови навчання і життя висувають підвищені вимоги до здоров'я студентів, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності сприяє підвищенню інтересу студентів до освітньо-виховного процесу, дає змогу покращити рівень здоров'я, фізичної

підготовленості, забезпечує залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формує в них потреби у фізичному розвитку, сприяє підвищенню розумової працездатності та покращенню показників навчальної діяльності. Новітні технології в організації освітньої та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять фізичними вправами, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись. Використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання в ЗВО та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності студентів, більш продуктивно й корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, зміцнювати здоров'я та забезпечувати розвиток рухових якостей, підвищувати інтерес студентів до занять фізичною культурою. Високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості студентів ними свідчить про доцільність їх використання в процесі організації фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами вищої школи.

#### Список використаної літератури:

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.А. Усачов. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 2008. С. 320–354.
2. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 41–46.
3. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Молода спортивна наука України* : збірник наук. праць із фіз. культури та спорту. Львів : [б. в.], 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 62–65.
4. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2010. Т. 1. 422 с.
5. Мураров І. Стимуляція ініціативи студентів до фізичного виховання / Е. Буліч, І. Карпюк, М. Кобза. *Молода спортивна наука України* : збірник наук. праць із фіз. культури та спорту. Львів : [б. в.], 2007. Вип. 11. Т. 5. С. 226–230.
6. Чаплигін В.П. Фізична культура і спорт: шляхи формування оздоровчих стратегій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 20. С. 53–59.

#### Osipova I., Pasternatsky V., Bandura V. Modern approaches to the modernization of physical education on the basis of introduction of innovative physical and health technologies (fitness)

*The article reveals the need to find new approaches to the modernization of the system of physical education in higher education institutions (HEI) on the basis of personality-oriented choice of physical activity. It was found that the traditional system of physical education in HEI does not fully solve the problem of optimizing physical readiness, physical condition and the formation of the motivational sphere of students. There is an urgent need to radically change the focus of physical education in HEI, where the interests and needs of students in the area of their personal physical and spiritual improvement, promoting their professional growth in the future will come to the fore. Generalization and analysis of recent studies have shown that to improve the physical condition of students it is necessary to increase their motor activity. Given the real social and economic conditions in Ukraine, this can be done mainly through the introduction of interesting new technologies for exercise. It is proved that modern innovative technologies are one of the productive ways to improve the process of physical education, an effective way to increase interest and motivation to study, because they allow for the use of various tools and methods of physical training of students. The issue of introducing new methods and technologies of organizing physical education classes to attract students' attention to maintaining their own health, providing the necessary physical activity, increasing motivation to lead a healthy lifestyle is becoming increasingly important. It is scientifically substantiated that the optimization of the system of physical education in educational institutions of Ukraine should be focused on the interest of students in a particular type of exercise, carried out on the basis of the introduction of modern effective aerobic health and physical technologies. In our opinion, modern fitness programs, as forms of physical activity, have a very large restorative corrective focus. The interest of the majority of students and a high degree of health efficiency of aerobic technologies, in particular fitness, that testifies to expediency of use in educational process is established. Work programs for fitness and aerobics have been developed and used in the educational process.*

**Key words:** students, physical activity, innovative aerobic technologies, personality-oriented physical education, health fitness.