

УДК 796.011.3–057.875:796.035

Кузнєцова О. Т.

ФОРМИ, ЗАСОБИ І МЕТОДИ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розкриваються форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Оновлення методичної системи застосування оздоровчих технологій відбувалося за результатами впровадження різноманітних форм, методів і засобів фізичного виховання у взаємозв'язку з інноваційними освітніми технологіями. Найбільший ефект у досягненні мети методичної системи можливо було забезпечити за умови їх тісного взаємозв'язку.

Ключові слова: фізичне виховання, інноваційні освітні технології, оздоровчі технології, методична система, форми, методи, засоби.

Постановка проблеми. Оновлення методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів відбувалося шляхом впровадження інноваційних освітніх технологій. *Інновація* (італ. – *innovatione*) – внесення до освітнього процесу нового (факти, методи, прийоми, види технологій), що покращує чинну систему освіти [3, с. 5]. *Інноваційна освітня технологія* – сукупність форм, методів і засобів навчання, виховання та управління, об'єднаних єдиною метою; добір операційних дій педагога з учнем, у результаті яких суттєво покращується їх мотивація [5, с. 338]. Інноваційний характер застосування оздоровчих технологій забезпечується поєднанням традиційних форм, методів і засобів фізичного виховання з інтегративними формами організації освітнього процесу, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій дозволило збільшити обсяг самостійної роботи студента, сформувати вміння та навички до самовиховання та самоосвіти, підвищити інтерес до навчання, розробити достовірну комп'ютерну діагностику фізичного стану студента, здійснювати своєчасний контроль виконання індивідуальних завдань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливою умовою впровадження компонентів (форм, методів і засобів) методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів було використання понятійного апарату дослідження, яке базується на працях М. М. Булатової, Ю. О. Усачова; В. Є. Борилкевича; О. О. Горєлова зі спів.; О. Д. Дубогай зі спів.; Е. В. Єгоричевої; Л. І. Іванової, Л. П. Сущенко; В. Л. Кондакова; В. М. Корягіна, О. З. Блавт; М. К. Смирнова; Т. Ю. Круцевич зі спів. та ін.

Українські науковці М. М. Булатова, Ю. О. Усачов [14, с. 342] стверджують, що практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [14, с. 343]. На думку авторів поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою і наукову дисципліну, що розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [14, с. 342].

Здійснюючи нашу розвідку, ми насамперед використовували праці таких дослідників як В. Г. Ареф'єв [1], Г. П. Грибан [2], О. Д. Дубогай зі спів. [4], М. О. Носко, С. Г. Адырхаєв [11], С. І. Присяжнюк [12], Т. Ю. Круцевич зі спів. [13, 14], М. М. Булатова, Ю. О. Усачов [14], Б. М. Шиян [16], у яких розкривається застосування форм [12, с. 76; 14, 15], засобів [1, с. 31–41; 2, с. 402–421; 4, с. 53; 12, с. 190], методів [1, с. 42–47; 2, с. 397–402; 11; 12, с. 187–189] організації та проведення занять з фізичного виховання.

С. І. Присяжнюк [12], Б. М. Шиян [16] у процесі фізичного виховання виокремлюють три групи методів: практичні методи [12, с. 187–188; 16, с. 138], методи використання слова [12, с. 188; 16, с. 158] і методи демонстрації [12, с. 189; 16, с. 161]. Забезпечуючи ефективність застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання під час педагогічного експерименту та спираючись на науковий доробок фахівців, ми використовували наступні **традиційні методи**: пояснення, бесіда, розповідь, самостійна робота з літературою, усний, письмовий, тестовий контроль; **практичні методи**: навчання рухових дій (загалом, по частинам, підвідних вправ), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний, тренування (повторний, комбінований (*метод колового тренування*))). Методи

організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях (*фронтальний, груповий та індивідуальний*). Метод демонстрації застосовувався на початковому етапі навчання з використанням слайд-презентацій. З *інтерактивних методів* – круглий стіл, дискусія, аналіз конкретних ситуацій, презентація, робота у складі малих груп. За характером змісту заняття були комплексними.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основним напрямом оновлення методичної системи застосування оздоровчих технологій ми вважали впровадження різноманітних форм, методів та засобів фізичного виховання у взаємозв'язку з інноваційними освітніми технологіями. З одного боку, використовувалися традиційні форми організації занять (рис. 1), а з іншого – задля підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи традиційні форми доповнювалися інтегративними, якими на сьогодні є дистанційна WEB-орієнтована система підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, круглі столи, брейн-ринги, тренінги. У класифікації форм організації занять із фізичного виховання студентів кожна форма має своє важливе значення у зазначеному аспекті. Між тим найбільший ефект у досягненні мети методичної системи можливо було забезпечити за умови їх тісного взаємозв'язку [8, 10].



Рис. 1. Форми організації фізичного виховання студентів

В освітньому процесі використовувалися інформаційно-розвивальні (лекції – проблемні, оглядові, мультимедійні, лекції-бесіди, лекції-консультації; тренінги, семінари-конференції, семінари-диспути, підготовка рефератів з напрямку професійної діяльності, самостійна робота студентів, проведення оздоровчих тренувань із найбільш популярних серед студентської молоді видів спорту та рухової активності тощо) та проблемно-пошукові (вирішення ситуаційних завдань, дискусія, презентація, робота у складі малих груп) форми та методи залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У підготовчій частині практичних занять теоретичний матеріал подавався у вигляді бесід, коротких повідомлень (10–15 хв), тренінгів. З цією метою в експериментальних групах створювалося таке інформаційне середовище, у якому студенти не тільки здобували знання, а й навчалися застосовувати їх на практиці. Під час тренінгових занять використовувалися інтерактивні методи навчання: для надання інформації – повідомлення, міні-лекції; для висловлювання особистих думок учасників тренінгу та виявлення логічних зв'язків – дискусії; для активного обміну інформаційним досвідом – обговорення.

Велика увага приділялася підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів шляхом впровадження в освітній процес інформаційно-комунікаційних технологій. Інформаційно-комунікаційні технології представлені мультимедійними технологіями та системою Інтернет. Віртуальне освітнє середовище університету як своєрідна система Web-сервісів та електронного навчального контенту дала змогу студентам постійно навчатися незалежно від місця перебування та у зручний для себе час. Це дозволило забезпечити високу ефективність організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів та розв'язувати деякі навчальні завдання більш ефективно та оперативно. Основні напрями роботи на першому етапі: знайомство студентів із основним доменом університету та його сайтами; віртуальні екскурсії університетом; реєстрація та формування основних навичок самостійної роботи в системі Moodle; адаптація до використання інформаційної бази даних рівня соматичного здоров'я студентів та авторських комп'ютерних програм; знайомство з можливостями електронної бібліотеки університету; поглиблення навичок роботи з пошуковими системами, бібліотечними каталогами та корпоративною поштою викладача з метою інформування та звітності по результатам самостійної роботи.

Розроблені та активно використовуються в освітньому процесі електронні навчальні засоби, практики, комп'ютерні програми. Сукупність показників стану здоров'я, антропометричних характеристик, функціональних можливостей, які оцінювалися за допомогою комп'ютерної програми «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів», фізичної підготовленості, психоемоційного стану розглядалися як складові психофізичного розвитку студента. Отримані дані дозволяли об'єктивно оцінити функціональний стан організму, поточний рівень розвитку психофізичних якостей, важливих для оволодіння професійною майстерністю та використовувалися для цілеспрямованого підбору фізичних вправ із метою розвитку і корекції професійно-значущих якостей. Динаміка показників слугувала контролем ефективності фізичного виховання студентів.

Для оцінювання валеологічної освіченості студентів використовувався метод тестування з питань організації здорового способу життя, засобів і методів підвищення працездатності, профілактики та реабілітації професійних захворювань тощо за допомогою комп'ютерної програми «Test-I» [7] або захисту реферату на обрану тему.

Для нарощування можливостей інформаційно-комунікаційного середовища закладу вищої освіти (ЗВО) було створено електронний архів наукових праць викладачів університету. За допомогою зведеного електронного каталогу студенти здійснювали пошук документів, переглядали інформацію про них, накопичували та роздруковували необхідну літературу. В університеті в електронний формат переведено більшість наукових і методичних розробок автора. Цифровий репозиторій університету на сторінці автора «Кузнєцова, О. Т.» поетапно доповнювався навчально-методичною літературою та комплексом супровідних матеріалів (<http://ep3.nuwm.edu.ua/view/creators/041A04430437043D04540446043E043204303A041E2E04222E3A3A.html>) На сайті кафедри фізичного виховання НУВГП (<http://nuwm.edu.ua/kaf-fv>) навпроти прізвища викладача розташований файл, що відображає статистику завантажень його навчально-методичних праць (<http://ep3.nuwm.edu.ua/cgi/stats/report/authors/9c552d3632584d750a893a1413ceb664/>), яка має тенденцію до зростання. Використання сайту сприяло активізації роботи в інформаційному просторі, вільному доступу студентів до всіх навчально-методичних праць, створювало можливість індивідуальної траєкторії ознайомлення з навчальним матеріалом, оцінювання його засвоєння.

Створення власного електронного профілю на сторінці кафедри фізичного виховання НУВГП та власного кабінету у Moodle сприяло оповіщенню студентів щодо організації роботи, забезпеченню внутрішніх та зовнішніх комунікацій. Протягом навчання систематично здійснювалося управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю та інформаційна підтримка у вигляді консультацій студентів, що за станом здоров'я звільнені від практичних занять із фізичного виховання. Для самостійної роботи надавалися плани, зміст оздоровчих тренувань, відбувалося консультування студентів за допомогою корпоративної пошти.

Програми PowerPoint використовувалися для створення та демонстрації презентацій з метою вдосконалення практичних вмінь. Автором розроблено презентаційно-мультимедійне забезпечення освітнього процесу для самостійної підготовки до фізкультурно-оздоровчих занять, що включає слайд-презентації за темами. Відеоматеріали, кінограми і малюнки значно підвищували наочність поданого матеріалу. Виконані у HTML-кодi, вони розміщувалися в мережі або поширювалися на CD-дисках. Призначення методичного забезпечення полягає в тому, щоб здійснювати інформаційну підтримку студентів, які вивчають курс із даної дисципліни самостійно, прискорити процес запам'ятовування інформації завдяки зручному інтерфейсу, надати допомогу в оволодінні практичними прийомами завдяки вбудованому відео, здійснити методичну допомогу.

Основою оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання є створені дистанційні спецкурси «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» та «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» [9]. Одним із нововведень у закладі вищої

освіти є запровадження спеціального syllabusу (*Syllabus*) – робочої програми для студентів, яка містить мету та завдання курсу, анотацію, теми і тривалість кожного заняття, завдання для самостійної роботи, графік консультацій, науково-дослідні завдання, вимоги викладача, критерії оцінювання.

Основними видами рухової активності виступали оздоровча ходьба і біг, дихальні вправи та елементи фітнес-йоги, оздоровча аеробіка, рухливі та елементи спортивних ігор; загальнорозвиваючі вправи; як додаткові – силові вправи з невеликими обтяженнями (на розвиток власне силових здібностей і силової витривалості); циклічні вправи на кардіотренажерах (біговій доріжці, вело- та еліптичному тренажерах); оздоровче плавання, велопрогулянки і туризм; комплекси лікувальної фізичної культури; фізичні вправи на нестабільних поверхнях (футболах, півсфері «босу») на розвиток силових і координаційних здібностей [6, с. 61–84, с. 106–138].

Під час розробки індивідуальних оздоровчих програм нами було використано схему застосування оздоровчих технологій із використанням найбільш популярних серед студентів видів рухової активності. В рамках навчальних оздоровчих занять на першому рівні (в I семестрі) ключовими видами рухової активності виступали дозована оздоровча ходьба і біг як найбільш прості для засвоєння. На наступному рівні (у II семестрі) акцент було зроблено на дихальних вправах та елементах фітнес-йоги, спрямованих на управління узгодженими діями рухів із диханням, а також силових вправах. Для наступного рівня (III семестру) провідним засобом була оздоровча аеробіка, побудована переважно на навичках ходьби і бігу. В IV–V семестрах провідну роль відведено рухливим іграм з елементами спортивних як найбільш складним в координаційному відношенні і в плані дозування навантаження рухових дій, а також загальнорозвивальним вправам. На останньому рівні (в VI семестрі) ключовим видом рухової активності була оздоровча аеробіка. Порядок застосування ключових видів рухової активності в рамках навчальних оздоровчих занять враховувався в ході організації самостійного оздоровчого тренування: самостійне застосування студентами оздоровчих вправ здійснювалося після того, як вони були засвоєні на навчальних заняттях під контролем викладача (виняток становили лише циклічні вправи на кардіотренажерах, застосування яких було заплановано в I експериментальному семестрі). В рамках малих форм проведення позанавчальних занять на кожному рівні зберігалися одні й ті ж ключові види рухової активності, застосування яких у загальній системі доповнювало вплив навчальних оздоровчих занять.

Висновки. Освітній простір ЗВО має бути насиченим різними формами, засобами, методами організації фізичного виховання. Всі вони повинні входити в систему, що забезпечує регульовану їх взаємодію. Упорядкована взаємодія різних форм занять фізичними вправами, взаємозв'язок їх змісту і узгодженість рівнів застосування забезпечують керованість процесом фізичного виховання студентів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Актуальним для подальших наукових пошуків є вивчення досвіду впровадження форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів університетів зарубіжних країн (США, Канади, Франції, Швейцарії, Бельгії та ін.), створення електронних підручників і посібників.

Використані джерела

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник. Кам'янець-Подільський, 2011. 368 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир, 2009. 594 с.
3. Дубасенюк О.А. Інноваційні навчальні технології – основа модернізації університетської освіти // Освітні інноваційні технології у процесі викладання навчальних дисциплін. Житомир, 2004. С. 3–14.
4. Дубогай О.Д., Цюсю А.В., Євтушок М.В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.
5. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України. Київ, 2008. 1040 с.
6. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навчальний посібник. Київ, 2010. 310 с.
7. Кузнецова О.Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції (4–5 грудня 2014 р.). Житомир : ЖДУ імені І. Франка. С. 124–126.
8. Кузнецова О.Т., Пасевич А.М. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням // Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 3 (89). С. 110–115.
9. Кузнецова О.Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 3К (97) 18. С. 279–283.

10. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.
11. Носко М.О., Адырхаев С.Г. Теоретико-методические основы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. III. С. 193–198.
12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ, 2008. 504 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. 392 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 368 с.
15. Усачев Ю.А., Зинченко В.Б., Бондаренко И.Б. Характеристика инновационных форм оздоровительного плавания // Физическая культура, спорт и здоровье : проблемы и пути их развития. Чебоксары, 2013. С. 67–69.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. 272 с.

Kuznetsova O.

FORMS, MEANS AND METHODS OF THE APPLICATION OF HEALTH IMPROVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

The article reveals the forms, means and methods of the application of health improving technologies in the process of students' physical education. The updating of the methodical system of the application of health improving technologies was based on the results of the introduction of various forms, methods and means of physical education in conjunction with innovative pedagogical technologies. The greatest effect in achieving an aim of the methodological system was possible provided that they were closely interconnected.

Forms: traditional – educational, extra-curricular classes; specific – round tables; brain rings, trainings; integrative – remote with a teacher's office in Moodle.

Methods: traditional – explanation, conversation, stories, independent work with literature, oral, written, test control; practical – teaching of motor actions (in general, in parts, guided exercises), improvement and consolidation of motor actions (gaming, competitive), training (continuous, repeated, combined (the method of circular training); methods of activities' organization and ways of performing physical exercises in classes (frontal, group and individual); demonstration – using presentations; interactive – «round table», discussion, analysis of specific situations, presentation, work in small groups.

Methods of teaching: traditional – textbooks, manuals, visibility; on the basis of information and communication technologies – multimedia manuals, electronic lectures, databases repository of teaching and methodical support, presentations, computer programs; means of physical education – physical exercises, recreational forces of nature, hygiene factors.

Much attention was paid to improving the efficiency of the process of students' physical education through the introduction of information and communication technologies in the educational process, which enabled the introduction of a distance learning form for students. Information and communication technologies in the research are represented by multimedia technologies and the Internet system. The author developed the presentation-multimedia provision of the educational process for self-training for physical education and health-related activities, which includes presentations on topics and e-learning materials, workshops, computer programs.

Key words: *physical education, innovative educational technologies, health-improving technologies, methodical system, forms, methods, means.*

Стаття надійшла до редакції 28.09.2018 р.