



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПРЯМОВАНІ НА ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ**

Наталія Москаленко, Тетяна Сичова, Зінаїда Анастасьєва
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

Стаття посвящена решению проблемы здоровья студенческой молодежи. Доказана эффективность использования инновационных технологий укрепления здоровья студенток в процессе физического воспитания с применением интерактивных и дифференцированных технологий обучения. Выявлено, что технология дифференцированного обучения является более эффективной для улучшения здоровья девушек, поскольку наиболее существенные изменения уровня физического здоровья наблюдаются у студенток, которые занимались по данной технологии.

Ключевые слова: инновационные технологии, здоровье, студентки, физическое воспитание.

Annotation

The article is devoted to solving the problem of the health of the student youth. The author proved the efficiency of the use of innovative technology aimed at strengthening of students' health in the process of physical education with the use of interactive and differentiated learning technologies. It is revealed, that the technology of the differentiated learning is more effective to improve the girls health, because the most significant changes in the level of physical health are observed in female students who were engaged in this technology.

Key words: innovative technologies, health, students, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Здоров'я є найвищою соціальною цінністю, і реалізація творчого потенціалу, біологічних і соціальних функцій людини, можливі лише за умови її повного здоров'я.

В останні роки обсяг навчального навантаження студентів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль стати причиною захворювань різних систем організму [1, 4]. За період навчання у ВНЗ кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів [2].

Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення роботоздатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням у період навчання в навчальних закладах [5]. Необхідно постійно вдосконалювати постановку процесу фізичного виховання студентів, знаходячи нові шляхи, способи й технології, які б вирішували проблему погіршення здоров'я [3].

У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігро-



ві (В.В. Вучева, 2009; В.В. Феофілактов, 2005; Н.Є. Щуркова, 2005), технології навчання руховій діяльності (Т.Г. Коваленко, Н.В. Буханцева, Д.О. Ульянов, 2010), технології олімпійської освіти (А.І. Голубєв, Г.М. Голубєва, 2009), суб'єкт-суб'єктної взаємодії (Н.В. Пешкова, 2003), рейтингового оцінювання (К.М. Смишнов, 2007), самостійних занять фізичними вправами (О.В. Островський, 2007; Н.В. Сєдих, Д.С. Ульянов, 2008), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н.А. Красноперова, 2005; Е.В. Мануйленко, 2009; А.О. Оплетин, 2009; Н.А. Рибачук, 2003; Т.Є. Титовець, 2009; Р.Г. Узьябаєва, 2007), технології, засновані на використанні форм занять, що застосовуються у тренуванні жінок (Є.В. Бондаренко, 2008; С.П. Дудіцька, О.В. Зендик, 2002; Г.О. Зайцева, О.О. Медведєва, 2007; Л.А. Кочурова, 2011) та ін. Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню інноваційних технологій навчання, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – науково обґрунтувати інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років у процесі навчальних занять з використанням технологій інтерактивного та диференційованого навчання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводились на базі ДВНЗ «При-

дніпровська державна академія будівництва та архітектури». У дослідженнях взяли участь 84 студентки 17-18 років, які навчалися на I курсі.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студенток (табл. 1) дозволяє зробити висновок, що більшість дівчат мають рівень здоров'я нижчий за середній та низький (53,57% та 15,47% відповідно). Це може свідчити про наявність патологічних процесів в організмі. Середній рівень здоров'я мають 29,77% студенток і лише 1,19% студенток мають рівень здоров'я вищий за середній. Жодна дівчина не має високого рівня здоров'я. Середній показник рівня соматичного здоров'я складає 7,70 бала.

У ході дослідження студентки були розподілені на три групи – дві експериментальні та контрольна, по 28 дівчат у кожній. Студентки першої експериментальної групи (ЕГ1) займалися за інтерактивними технологіями навчання, суть яких полягає в тому, що навчання відбувається шляхом взаємодії всіх, хто навчається. У процесі застосування інтерактивних технологій моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються ролі в ігри. Тому вони найбільше сприяють формуванню у студенток умінь і навичок, виробленню особистих цінностей, створюють атмосферу співробітництва, твор-

чої взаємодії в навчанні. Дівчата, які потрапили до ЕГ1, обрали для занять танцювальну аеробіку, яка включала вивчення різних танцювальних стилів: класична хореографія; народна хореографія: вивчення комбінацій народних танців (російського, українського, угорського, бразильського, єврейського та ін.); сучасна хореографія: джаз, модерн, фанк, хіп-хоп, рагга та ін. На заняттях студентки за допомогою викладача розучували різноманітні танцювальні вправи, базові кроки аеробіки, танцювальні комбінації різних стилів хореографії. На основі отриманих знань та умінь, дівчата самостійно склали серії танцювальних кроків, танцювальні комбінації, займалися постановкою різноманітних танців. Особливістю застосування інтерактивних технологій є взаємодія учасниць навчального процесу при самостійній постановці класичних, характерних та сучасних танців. Для цього була використана гра «Я – інструктор», де студентки по черзі виступали у якості інструктора з танцювальної аеробіки. Інтерактивні технології сприяли стимулюванню творчості, вихованню лідерських якостей, організаторських здібностей.

Для розвитку рухових якостей був використаний метод колового тренування. На одній зі станцій використовувалася ігрова приставка Xbox 360. В комплект до приставки входить DVD-диск з

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка) дівчат 17-18 років (n=84)

Рівні фізичного здоров'я	Сума балів	Кількість дівчат	%
Низький	4	13	15,47
Нижчий за середній	5 - 9	45	53,57
Середній	10 - 13	25	29,77
Вищий за середній	14 - 15	1	1,19
Високий	17 - 21	0	0



Таблиця 2

**Показники рівня фізичного здоров'я (за методикою
Г.Л. Апанасенка) студенток досліджуваних
груп до та після експерименту**

Етап експерименту Показники	ЕГ1 (n=28)		ЕГ2 (n=28)		КГ (n=28)	
	до	після	до	після	до	після
\bar{x}	7,36	10,50	7,75	10,50	8,00	8,29
σ	3,85	2,99	2,28	2,34	2,75	2,20
V	52,29	28,51	29,39	22,26	34,40	26,57
m	0,73	0,58	0,43	0,45	0,53	0,42
p	<0,05		<0,05		>0,05	

іграми. На занятті зі студентками використовувалася гра «Dance central». Суть гри полягає у виконанні танцювальних рухів разом із героєм гри, сенсор Кінест вловлює рухи того, хто танцює, оцінюється їх правильність та начисляються очки. Участь у грі можуть брати 1, 2 або 4 учасника. Використання ігрової приставки Xbox 360 мало величезне значення для підвищення емоційного фону занять.

Студентки, які увійшли до другої експериментальної групи (ЕГ2), обрали для занять оздоровчу систему шейпінг. Розділи програми для ЕГ2 побудовані на засадах диференційованих технологій навчання, які враховували індивідуальні фізичні та інтелектуальні особливості; індивідуально-типологічні особливості фізичної підготовленості та сприйняття теоретичного матеріалу студентками для ефективної організації навчального процесу в різнорівневих групах.

При розробці технології диференційованого навчання основна увага була приділена диференціації ЕГ2 за рівнем фізичної підготовленості. В ЕГ2 було виділено 3 групи: група А – студентки з низьким рівнем фізичної підготовленості, група В – студентки з рівнем фізичної підготовленості нижчим за середній та група С

– студентки з середнім рівнем фізичної підготовленості.

На занятті кожна підгрупа отримувала картки із завданнями для виконання вправ. Диференціація навантажень здійснювалося шляхом варіювання кількості повторень вправ, їх складності, величини обтяжень. У кожній підгрупі обирався лідер, який здійснював контроль та керівництво діяльністю своєї підгрупи на занятті.

Завданнями для самостійної роботи було складання комплексів вправ для різних м'язових груп, розвитку фізичних якостей. На заняттях студентки впроваджували розроблені комплекси у навчальний процес. Здійснювався постійний контроль та самоконтроль реакції організму на навантаження.

Студентки контрольної групи (КГ) займалися за програмою вищого навчального закладу, до якої увійшли заняття зі спортивних ігор (баскетбол), елементів єдиноборств та загальної фізичної підготовки.

Педагогічний експеримент тривав протягом другого навчального семестру 2010/2011 навчального року.

Результати, отримані в ході дослідження, довели ефективність застосування інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного вихован-

ня з використанням технологій інтерактивного та диференційованого навчання, оскільки кількісна та якісна характеристика здоров'я свідчать про покращення стану здоров'я дівчат. Так, середні показники експрес-оцінки фізичного здоров'я студенток усіх досліджуваних груп до експерименту відносяться до рівня нижче за середній, а після експерименту – показники студенток ЕГ1 та ЕГ2 підвищилися до середнього рівня і становлять по 10,50 бала (табл. 2). При цьому слід відмітити, що середній показник експрес-оцінки фізичного здоров'я студенток КГ підвищився незначно ($p>0,05$).

На рисунку 1 представлено зміни рівнів фізичного здоров'я студенток в ході експерименту. Так, до експерименту 25 % студенток ЕГ1 мали низький рівень здоров'я. Після експерименту цей показник суттєво зменшився і на низькому рівні залишилися лише 3,57% студенток.

Найбільша частина студенток ЕГ1 (42,85%) до експерименту мали рівень здоров'я нижчий за середній, після експерименту цей показник також знизився і залишилось 35,71% студенток, які мають такий рівень здоров'я. На середньому рівні до експерименту було 28,58% дівчат, а після експерименту цей рівень зайняла найбільша кількість студенток (42,85%). Лише 3,57% студенток до експерименту мали рівень здоров'я вищий за середній, а після експерименту кількість дівчат становить 14,28%. Після експерименту з'явилося також 3,57% студенток з високим рівнем здоров'я, в той час як до експерименту таких студенток не було.

У ЕГ2 ситуація дещо інакша, хоча як і в ЕГ1, більшість студенток (71,43%) до експерименту мали рівень фізичного здоров'я нижчий за середній. Після експерименту цей стан істотно змінився: тепер рівень здоров'я нижчий



за середній мають лише 10,71% студенток. На середньому рівні до експерименту знаходились 21,43% дівчат, а після експерименту показник значно покращився і складає 82,15% досліджуваних.

Низький рівень фізичного здоров'я до експерименту мали 7,14% студенток ЕГ2, а після експерименту – 3,57%. В той же час, до експерименту не було виявлено дівчат з рівнем здоров'я вищий за середній та високим. Після експерименту виявилось 3,57% студенток з рівнем здоров'я вищим за середній. Високого рівня здоров'я до та після експерименту не має жодна студентка з ЕГ2.

У КГ також відбулися деякі зміни. Наприклад, низький рівень соматичного здоров'я до експерименту мали 14,28% дівчат, а після експерименту – 3,57%. Більшість студенток КГ як до, так і після експерименту знаходяться на рівні здоров'я нижчому за середній (46,43% та 60,72% студенток відповідно). Середній рівень здоров'я до експерименту мали 39,29% дівчат, а після експерименту цей показник навіть дещо знизився і тепер становить 35,71%. У контрольній групі не було виявлено студенток з рівнем здоров'я вищим за середній та високим ні до, ні після експерименту.

Характеризуючи вплив інноваційних технологій фізичного виховання на стан здоров'я студенток, можна дійти висновку, що розроблені технології є ефективними, оскільки приріст результатів у експериментальних групах статистично достовірний. У ЕГ2 відбувся найбільший приріст результатів, завдяки чому більша кількість студенток опинилася на безпечному середньому рівні фізичного здоров'я, в той час як у ЕГ1, на відміну від ЕГ2, з'явилася більша кількість студенток з високим рівнем та рівнем вищим за середній. І все ж таки, на нашу

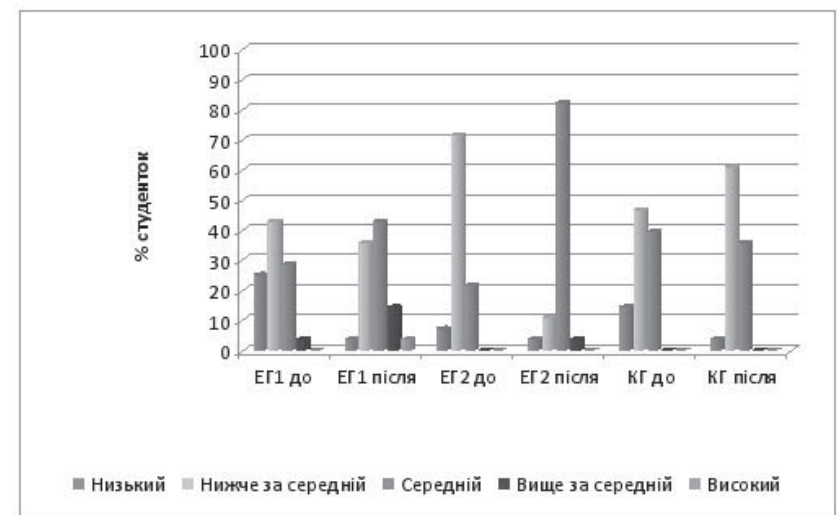


Рис. 1. Рівні фізичного здоров'я студенток досліджуваних груп до та після експерименту

думку, технологія диференційованого навчання є більш ефективною для підвищення рівня здоров'я студенток, ніж технологія інтерактивного навчання.

Висновки. Таким чином, результати досліджень щодо впровадження у навчально-виховний процес з фізичного виховання інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток 17-18 років із застосуванням технологій інтерактивного та диференційованого навчання довели ефективність запропонованих технологій, можна спостерігати суттєве покращення стану здоров'я студенток.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та науковому обґрунтуванні інноваційних технологій фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я студентів старших курсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 17 – 21.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков /

Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.

3. Котло Е.Н. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов / Е.Н.Котло // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно – практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. – В 4 т. – Минск: БГУФК, 2009. Т.3, ч.1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 131 – 134.
4. Круцевич Т. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів / Тетяна Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - №2. – С. 22 – 26.
5. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / Оксана Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. - №2. – С. 82 – 84.

