

УДК 796.894:378

ВАЛЕРІЙ ЖАМАРДІЙ

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

ПРОЕКТУВАННЯ ПРОЦЕСУ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто питання проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Значну увагу приділено розвитку фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. Висвітлено основні напрями застосування та процес проектування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання. Практичне значення досліджуваної проблеми полягає у розкритті алгоритму застосування фітнес-технологій і виокремлення предметних особливостей навчально-тренувальної діяльності. Розкрито сутність і необхідність проектування процесу застосування фітнес-технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів і визначено ознаки фітнес-технологій як об'єкта проектування.

Ключові слова: інноваційні технології, проектування, студенти, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології

Постановка проблеми. Впровадження сучасних інноваційних технологій у систему вищої педагогічної освіти значною мірою відбиває глибину та масштаби інноватизації суспільства, а сам цей процес має всезагальний характер. Реалізація головної мети інноватизації сучасної педагогічної освіти забезпечує

досягнення таких цілей, які багато в чому збігаються із загальною метою розвитку освіти. Викладачі фізичного виховання, тренери з видів спорту повинні правильно управляти процесом входження студентів до інноваційного світу фітнес-технологій, навчити їх грамотно використовувати переваги фітнес-середовища.

Застосовуючи фітнес-технології, уміло організовуючи процес співпраці учасників навчально-тренувальної діяльності маємо значне вивільнення часу. Тому активується мотиваційний чинник через зростання зацікавленості й інтересу студентів до таких занять. Реалії нашого сьогодення вимагають застосування в рамках навчальних занять із фізичного виховання сучасних фітнес-технологій. Поєднання фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, урахування їхньої ефективності є одним із основних завдань. Організація навчально-тренувальної діяльності студентів із конкретною, передбачуваною метою – створити найбільш комфортні умови для проведення навчальних занять із фізичного виховання, за яких кожен студент відчуватиме зацікавленість, мотивованість – особлива форма співпраці, найвищий ступінь взаємодії учасників навчально-виховного процесу. Актуальною є проблема вибору з великої кількості фітнес-технологій саме тих, які є найбільш адаптованими для студентської молоді.

Аналіз досліджень і публікацій. Інноватизацією педагогічної освіти, становленням інноваційної компетентності, педагогічними та методологічними аспектами застосування фітнес-технологій займалися Т.В. Василістова [5], Н.М. Гончарова [7], В.І. Григор'єв [8], Л.В. Денисова [9], Б.Д. Френкс [21], Е.Т. Хоулі [21]. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій у вищих навчальних закладах розроблялися М.М. Булатовою [4], Т.Ю. Круцевич [16], С.М. Футорним [20].

Дидактичні аспекти становлення інноваційної компетентності засобами фітнесу та методичні аспекти використання фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів висвітлені в роботах В.В. Білецької [2], О.В. Мудрієвської [18], В. Sharkey [24]. Питаннями визначення сутності понять «фітнес» і «фітнес-технологія» та застосування їх у навчально-виховному процесі з фізичного виховання займалися такі вчені як В.В. Білецька [2], В.Е. Борілкевич [3], В.В. Докучаєва [11], В.В. Іваночко [13].

Мета статті полягає в проектуванні процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу. Глобалізація, інформатизація суспільства, зміни, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людини суттєво впливають на сучасну педагогічну освіту, яка все більше залежить від інноваційних технологій, що використовуються в усіх сферах життя. Родина, суспільство, держава ставлять перед вищою педагогічною школою чітко окреслені завдання. Студентські роки повинні бути щасливими, успішними для гармонійного розвитку кожної особистості. Здобувати знання і набувати компетентностей нині є явищем актуальним, прогресивним і модним. Суспільна значущість такого процесу полягає у здатності студентів до самовдосконалення, що сприяє забезпеченню процвітання всього суспільства [10].

Тенденції розвитку сучасної педагогічної науки спонукають до детального аналізу і творчого переосмислення здобутків учених у галузі педагогічного проектування та оптимального використання інновацій у системі підготовки майбутніх фахівців. Разом із розробками вчених залишається неохопленою низка питань пов'язаних із теоретико-методичними засадами проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Назріла необхідність створення концептуальної моделі проектування навчально-виховного процесу з фізичного виховання, що відображує сучасні науково-теоретичні підходи й інноваційні тенденції у розвитку фізкультурної освіти.

Перш ніж перейти до проектування процесу застосування фітнес-технологій, уточнимо ключові поняття «інновація», «проектування» та «педагогічне проектування». Термін «інновація» має латинське походження і в перекладі означає оновлення, зміну, введення нового. У педагогічній інтерпретації інновація означає нововведення, що покращує хід і результати навчально-виховного процесу. Інновацію можна розглядати, по-перше, як процес (масштабну, або часткову зміну системи та відповідну діяльність) і по-друге, як продукт (результат) цієї діяльності. Таким чином, фітнес-технології як процес – це цілеспрямоване, систематичне та послідовне впровадження в практику фізичного виховання оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють сучасний навчально-виховний процес від визначення його мети до очікуваного кінцевого результату. У значенні продукту діяльності визначимо інновацію як оригінальні, новаторські способи та прийоми педагогічних дій і засоби [1; 6; 15].

Дослідники проблем педагогічної інноватики намагаються співвіднести поняття нового у педагогіці з такими характеристиками як корисне, прогресивне, позитивне, сучасне, передове. За даними В.І. Загвязинського, нове у педагогіці – це не лише ідеї, підходи, методи, технології, комплекс елементів чи

окремі елементи педагогічного процесу, які несуть у собі прогресивне начало, що дає змогу в ході зміни умов і ситуацій ефективно розв'язувати завдання навчання [12].

Проектування – це створення проекту, прообразу передбачуваного або можливого об'єкта, тобто стану. Термін «педагогічне проектування» ввів у науковий обіг А. Макаренко. Це необхідний початковий момент в організації виховного процесу, через який можна включити виховні цілі в організації об'єктивного процесу виховання [14]. Досліджуючи питання проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання як педагогічної проблеми, можна виокремити два найбільш відомі науково-теоретичні підходи. Перший із них пов'язується з розгорнутим перспективним плануванням, що передбачає складання календарного плану проведення навчальних занять, планування системи таких занять із теми, підбір завдань, самостійних, контрольних робіт, засобів наочності. Другий підхід пов'язаний із власне проектуванням навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Сутність цього підходу полягає у моделюванні навчально-виховного процесу з фізичного виховання, що включає параметризацію, цілісність і циклічність навчально-виховного процесу, технологізацію концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання є важливим компонентом професійної діяльності викладача фізичного виховання, який включає педагогічні дії, що ґрунтуються на усвідомленні мети навчально-тренувальної діяльності, способів, прийомів, методів і форм їх здійснення. Реалізація компонентів педагогічної системи забезпечить оптимальну організацію взаємодії учасників навчально-виховного процесу з фізичного виховання, зробить його регульованим і конкретизованим.

На зв'язок педагогічного проектування навчальних занять із фізичного виховання з фітнес-технологіями звертається увага в працях М.М. Булатової [4], Т.Ю. Круцевич [16; 17], І.А. Усатової [19]. Процес застосування фітнес-технологій розглядається як вид творчої діяльності, який пов'язується з дослідженням, прогнозуванням, моделюванням, програмуванням, соціальним управлінням; як творча побудова й реалізація педагогічних ідей, метою яких є перетворення та вдосконалення навчальних занять; як інноваційна педагогічна діяльність викладача, що відтворюється в його педагогічних поглядах стосовно навчально-виховного процесу; як феномен, що виник у процесі взаємодії нових тенденцій розвитку педагогічної теорії та практики фізичного виховання.

Тому розглянемо структуру проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, яка включає: підготовчий етап проектування (формування спеціальних умінь і навичок для аналізу та обґрунтування визначених завдань; уміння діагностувати стан об'єкта проектування; формування науково-теоретичного підходу щодо вирішення поставлених завдань; розуміння взаємозв'язку аналізу проблеми, що вирішується з висунутими концептуальними ідеями), етап конструювання та реалізації проекту (чітке уявлення моделі об'єкта, що проектується з конструюванням процесу проектування; навички правильної побудови шляхів здійснення даного проекту та визначення етапів реалізації концепції; визначення системоутворюючого фактору в процесі проектування; зв'язок проекту з навчальними програмами й іншими системами різного рівня; врахування вікових і психолого-педагогічних особливостей об'єкта проектування), завершальний (результативний) етап (формування навичок моніторингу процесу проектування; уточнення критеріїв оцінювання процесу проектування; визначення проблемних сторін проекту; формування навичок правильного оформлення результатів проектування; внесення доповнень і змін до проекту).

Процес проектування навчальних занять складається з послідовно виконуваних дій та операцій, що відтворюють зміст і структуру навчально-тренувальної діяльності: діагностування, цілепокладання, прогнозування, моделювання, створення концепції проекту, формування умов і засобів його організації, реалізація проекту, моніторинг процесу реалізації, оцінювання та аналіз результатів, внесення змін, оформлення, опис процесу та результатів проектування педагогічної системи.

Ознаками проектування процесу застосування фітнес-технологій є: концептуальність (опора на конкретну наукову концепцію, або систему уявлень), інноваційність (створення, сприйняття, освоєння і оцінювання нововведень; упровадження та розповсюдження педагогічних інновацій), проектованість (гарантоване досягнення цілей; проектування навчально-виховного процесу, його алгоритмізація), системність (наявність ознак системи: логіка процесу, взаємозв'язок усіх його складових, цілісність), керованість (можливість постійного зворотного зв'язку; поетапність діагностики; корекція результатів), ефективність (ефективність за результатами та оптимальність за затратами, гарантованість досягнення визначеного стандарту навчання), можливість відтворення (можливість застосування фітнес-технологій) [1; 15].

Розробка і реалізація проектування процесу застосування фітнес-технологій активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативності навчально-тренувальної діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів, прогнозування та проектування навчально-тренувальної діяльності того, хто навчає, і тих, кого навчають, з метою запобігання її корекції по ходу виконання, застосування фітнес-технологій.

Фітнес-технології – це технології, що застосовуються в навчально-виховному процесі з фізичного виховання за допомогою фітнес-програм. Розкриття закономірностей навчання, розуміння взаємозв'язку між навчанням і розвитком особистості, стрімкий розвиток фітнес-технологій і перспективи їх застосування у педагогічному процесі й управлінні ним, вплинуло на впровадження фітнес-технологій у фізкультурній освіті [22, 23].

Отже, у процесі вивчення означеного кола питань встановлено, що сьогодні ведеться активна розробка проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, яка пов'язана з потребами сучасного ринку праці у сфері підготовки професіоналів згідно з міжнародними вимогами до якісної підготовки фахівців як основи професіоналізму ще під час навчання, а також зі структурно-змістовною реформою вищої педагогічної освіти. Навчання має двосторонній характер і вимагає тісної взаємодії між викладачами та студентами на всіх етапах навчальної роботи, починаючи з постановки цілей і завершуючи оцінюванням. Саме проектування посідає вагомe місце в організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання. При інноваційному підході до проектування процесу застосування фітнес-технологій фізкультурна освіта стає особистісно-значущою діяльністю студентів.

Висновки. Проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів дозволяє покращити якість проведення навчальних занять у вищих педагогічних навчальних закладах, зробити його інноваційним, динамічним, адаптованим до сучасних вимог часу. Одним із актуальних завдань є переорієнтація навчально-виховного процесу з фізичного виховання у сторону застосування фітнес-технологій. Важливим є поєднання різних видів оздоровчого фітнесу, їх спрямування на збереження здоров'я студентів. Процес застосування фітнес-технологій може успішно здійснюватися на всіх етапах модернізації навчальних занять із фізичного виховання. Його можна регулювати шляхом упровадження інноваційних форм і методів навчання, які сприятимуть розвитку фізичних якостей студентів, спеціальних умінь і навичок. Завдяки застосуванню фітнес-технологій можна суттєво покращити якість проведення навчальних занять із фізичного виховання, підготувати конкурентоспроможного, фізично дієздатного випускника, успішну людину, затребувану на ринку праці в сучасному суспільстві. Створення в рамках навчальних занять із фізичного виховання сприятливого фітнес-середовища є відповіддю на виклики сучасної інноваційної освіти.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягають у експериментальній перевірці методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Безрукова В. С. Педагогика: проективная педагогика / В. С. Безрукова. – Екатеринбург: Деловая книга, 1996. – 342 с.
2. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К.: НАУ. – 2013. – 52 с.
3. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия "фитнес" // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
4. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
5. Василюва Т. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток виша, проживающих в условиях северных регионов: автореф. дис. на соискание ученой степени к. пед. н. – спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Т. В. Василюва. – Москва, 2011. – 25 с.
6. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
7. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, В. Усиченко, Л. Денисова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. – Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – С. 163–167.

8. Григорьев В. И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 17–25.
9. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К., 2008. – 127 с.
10. Джонс Дж. Методы проектирования / Дж. Джонс. – М.: Мир, 1986. – 326 с.
11. Докучаева В. В. Проектування інноваційних педагогічних систем у сучасному освітньому просторі: монографія / В. В. Докучаева. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 304 с.
12. Загвязинський В. І. Деякі нетрадиційні погляди на творчість / В. І. Загвязинський // Обдарована дитина. – 2006. – № 5. – С. 40–43.
13. Иваночко В. В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації: навчальний посібник / В. В. Иваночко, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музыка. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 127 с.
14. Козлов И. Педагогический опыт А. Макаренко / И. Козлов. – М.: Просвещение, 1987. – 68 с.
15. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: учебное пособие для высших учебных заведений / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская. – М.: Издательский центр "Академия", 2005. – 288 с.
16. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.
17. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 392 с.
18. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Е. В. Мудриевская. – Сургут, 2009. – 22 с.
19. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014.– 88 с.
20. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 94–99.
21. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. – К.: Олімпійська література. – 2000. – 368 с.
22. Baker J. S. Strength and body composition: single versus triple set resistance training programs / J. S. Baker, S. M. Cooper // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2004. – Vol. 5, № 36. – P. 14–25.
23. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. – 6 th ed. – San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV, 560 p.
24. Sharkey B. Fitness Illustrated / B. Sharkey – Human Kinetics, 2011. – 328 p.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2017 р.

ZHAMARDIY V.

Ukrainian Medical Stomatological Academy, Poltava, Ukraine

DESIGN OF THE APPLICATION PROCESS FITNESS TECHNOLOGY FOR STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION

The article deals with the issues of designing the process of application of fitness technology in classes on physical education of students. Considerable attention is paid to the development of fitness technology in higher pedagogical educational institutions. The main directions of the use of fitness technology in the classes of physical education of students are highlighted. It is shown that the joint training activity of the teacher of physical education and students in the process of mastering the educational material contributes to the formation of key competencies. The process of designing fitness technology in physical education classes is analyzed. The practical significance of the problem under investigation is the disclosure of the algorithm of the use of fitness technology and the identification of the specific features of training activities. The essence and necessity of designing of the process of application of fitness technology for increase of level of physical preparedness of students is revealed and features of fitness technology as the object of designing are defined.

It is proved that the process of using fitness technologies can be successfully implemented at all stages of the modernization of physical education training sessions. It can be regulated through the introduction of innovative forms and teaching methods that will promote the development of physical qualities of students, special skills and abilities. Thanks to the use of fitness technologies, it is possible to significantly improve the quality of physical education training, to prepare a competitive, physically active graduate, a successful person in demand in the labor market in modern society. Creating within the framework of training sessions on the physical education of a favorable fitness environment is the answer to the challenges of modern innovative education.

Key words: *innovative technology, designing, students, physical education, fitness, fitness technology.*