

СЕКЦІЯ 29

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Керівник секції: завідувач кафедри фізичного виховання
Т. О. Барсукова*

*Секретар секції: старший викладач кафедри фізичного виховання
Ж. І. Антіпова*

БАРСУКОВА ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
завідувач кафедри фізичного виховання*

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Інновації характерні для будь-якої професійної діяльності. Інновації власними силами не виникають, є результатом наукових пошуків передового педагогічного досвіду окремих викладачів і цілих колективів. Цей процес не може бути стихійним, він потребує управління.

Використання у сфері фізичної культури та спорту сучасних інноваційних технологій набуває особливої актуальності, потребує постійного узагальнення та обміну досвідом [1, с. 49]. Таким чином, розвиток інноваційної викладацької культури фізичного навчання є процес перетворення його професійної діяльності, що відбувається під впливом спеціальних операцій і виражається у збільшенні результатів здобувачів вищої освіти, у поліпшенні технології їх досягнення, а також методів і прийомів розбору власної педагогічної праці та відбору кроків його вдосконалення.

Вивчення навчального процесу із фізичного виховання показує, що сьогодні склалася певна практика нового вирішення педагогічних проблем під час навчання. Основним завданням вищої освіти можна назвати створення молодого фахівця, здатного ефективно реалізувати потреби суспільства. На цьому етапі реформування системи вищої освіти зростає головна вимога до підготовки молодих спеціалістів: уміння грамотно виконувати функціональні завдання, реалізовувати отримані внаслідок навчання компетенції.

Нові вимоги суспільства припускають впровадження інноваційних підходів та нестандартних методів і в галузі фізичного виховання також: розробку та застосування нетрадиційних засобів та сучасних методик.

Діяльність викладачів кафедри фізичного виховання здійснюється через використання на навчальних заняттях ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Навчальні заняття з фізичного виховання разом з іншими формами фізкультурно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти повинні забезпечити необхідні умови для задоволення потреб студентів у руховій активності.

Поява та розповсюдження інноваційних технологій у фізичному вихованні здобувачів носить переважно стихійний характер і часто супроводжується створенням навколо деяких із них штучної атмосфери ажіотажу та сенсаційності. До однієї із таких інновацій належить оздоровчий фітнес. Оздоровчий фітнес – це один із способів поєднання тілесного, духовного та інтелектуального у формуванні особистості студента, результат гармонійного розвитку, становлення життєвих потенціалів. Серед студентської молоді оздоровчий фітнес сьогодні є одним з найбільш теоретично обґрунтованих напрямків фізичного виховання, при цьому необхідно зазначити, що оздоровчий фітнес – це рухова активність, яка приносить крім фізичного ще й емоційне задоволення [2, с. 10].

Фітнес (англ. fitness, вид дієслова to fit – «відповідати; бути в хорошій формі») – вид фізичної активності, який спрямований на підтримку хорошої загальної фізичної форми, що досягається за рахунок збалансованого харчування, відпочинку та помірних фізичних навантажень. Термін «фітнес» дуже поширений, незважаючи на те, що в теорії та практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності недостатньо висвітлено обґрунтування його застосування.

Основу оздоровчого фітнесу становить раціональна рухова активність, до якої належать природні рухи, ігрові дисципліни, силові та гімнастичні комплекси, вправи на тренажерах, різні нетрадиційні вправи інноваційного характеру, а також методи самоконтролю. Ці засоби фізкультурно-оздоровчого спрямування позначатимуться терміном «оздоровчий фітнес». Поява та популярність його і відображає ситуацію реформування сфери фізичного виховання. Взаємозв'язок оздоровчого фітнесу з музикою та танцювальними рухами різних національностей дозволяє задовольнити різноманітні потреби та уподобання здобувачів, а головне, підвищити їх інтерес до занять загалом. Грамотне та спрямоване запровадження оздоровчого фітнесу в систему навчальних занять у закладах вищої освіти сприяє оздоровленню та фізичному розвитку студентів та є одним із актуальних завдань модернізації навчального процесу. У цьому значної ролі відводиться особистісним якостям викладача: товариськість, доброзичливість, принциповість, справедливість, професіоналізм.

У роботах Сайкіна Є., Пономарьова Г., Усачова Ю., Зінченка В. говориться, що фітнес формує спеціальні теоретичні знання, розвиває

рухові якості та вміння, що визначають фізичну дієздатність та здоров'я здобувача. Поява в молодіжному середовищі способу активного способу життя, формування потреби в цьому призводить до сталого інтересу студентів до занять оздоровчим фітнесом. Таке заняття оздоровчим фітнесом передбачає від фахівців фізичного виховання запровадження інноваційних технологій у навчальний процес, успішний розвиток рухових умінь та навичок, формування позитивного мотиваційного ставлення до навчальних занять [3, с. 167].

На думку вчених Бальсевича В., Вишнякової Н., Ворфоломєєвої Л., Круцевич Т., Лубишевої Л. тільки «використання педагогічних інновацій може призвести до отримання належного ефекту». Вираз інноваційної діяльності виявився у розробці та впровадженні нових технологій з організації навчального процесу у фізичному вихованні, що особливо важливо в період формування особистісної професійної освіти.

Таким чином, оздоровчий фітнес, як сучасне суспільно-значуще явище, вимагає від фахівців фізичного виховання розробки та впровадження нових педагогічних фітнес-програм, що становлять сукупність засобів та методів відтворення оздоровчого фітнесу. Все це позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості здобувачів, на успішне формування рухових навичок та умінь, на зміцнення та підтримання їхнього здоров'я. Це експериментально підтверджено у Національному університеті «Одеська юридична академія», де на базі кафедри фізичного виховання було проведено апробування нової експериментальної програми з оздоровчого фітнесу. Аналізуючи результати, були зроблені висновки, що запропонована програма з оздоровчого фітнесу актуальна сьогодні, заняття сприяли фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню мотивацій, популяризації фітнесу в академії.

Актуальність цієї фітнес-програми полягає ще й у тому, що за існуючого запиту суспільства на здорове, гармонійно розвинене покоління молодих фахівців, такої мети можна досягти, використовуючи широкі можливості оздоровчого фітнесу. Так як програма спрямована на гармонійний розвиток, цілеспрямоване навчання та моральне виховання здобувачів в освітньому процесі. Вибір такого напрямку спирається на наявність кваліфікованих кадрів, спортивної бази, інвентарю та обладнання; на національно-культурні традиції, а головне, на вибір самих студентів. У запропонованій програмі надано рекомендації щодо організації навчальних занять зі студентами, представлена методика та система їх проведення з урахуванням специфіки юридичного навчального закладу. Дані рекомендації дозволяють студентам систематизувати теоретичні та практичні навички, поглибити знання щодо самостійного проведення занять фітнесом [4, с. 593].

Основна мета програми – оптимізація фізичного розвитку здобувачів, всебічне вдосконалення їх фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, а також забезпечення на цій основі підготовленості до плідної навчальної та трудової діяльності. Застосування у заняттях з фізичного

виховання оздоровчих технологій дозволить не лише виховати фітнес-культуру здобувача, а й керувати їхньою працездатністю. Надзвичайно важливим є вироблення психологічного захисту від негативних стресів, джерелом яких виступають рівень життя, харчування, навчання, стосунки в сім'ї та з друзями, сон, стан здоров'я, стомлюваність тощо [5, с. 16]. Також необхідно контролювати відповідність тривалості занять, одягу, що одягають здобувачі згідно з погодними умовами, стан спортивних споруд. За результатами власного дослідження було підтверджено позитивний вплив запровадження у практику навчального процесу у Національному університеті «Одеська юридична академія» занять за програмою оздоровчого фітнесу, що безумовно доповнило існуючі стандартні засоби фізичного виховання.

В результаті здобувачі вищої освіти змінюють своє ставлення до занять фізичним вихованням та спортом загалом. Ми впевнені, що застосування оздоровчого фітнесу та інноваційних форм проведення навчальних занять з фізичного виховання важливе на сучасному етапі, але потребує ще глибшого вивчення та дослідження.

Список використаних джерел:

1. Иванов В., Салькова Н. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2020. № 4(2). С. 49–59.
2. Сайкина Е., Пономарев Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. *Теория и практика физической культуры : науч.-теор. журнал*. № 8. 2011. С. 6–10.
3. Усачев Ю., Зинченко В. Формирование фитнес-культуры студентов – инновации и технологии. *ФК и спорт в системе доп. образования взрослых: мат. научно-практ. конф.*, Минск : БГУФК, 2013. С. 167–168.
4. Барсукова Т., Антіпова Ж. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності/ *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 8(139). С. 590–596.
5. Барсукова Т., Антіпова Ж. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. С. 15–22.

Ключові слова: фізичне виховання, претенденти на вищу освіту, оздоровчий фітнес, рухова активність.

Key words: physical education, applicants for higher education, health-improving fitness, motor activity.