

УДК 378.096: 796.015.5

**Верховська М.В., к.пед.н., ст.викл., Газаєв В.Н., зав.каф. ФВіС,
Нестеров О.С., ст.викл.**

Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ТДАТУ

Анотація. У статті приведено аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності викладачів міжфакультативної кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ. Представлено результати педагогічного спостереження щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у освітньому процесі, що полягає у визначенні, теоретичному обґрунтуванні, експериментальній перевірці організаційно-педагогічних умов на кафедрі фізичного виховання і спорту необхідних і достатніх. Отримані в процесі педагогічного спостереження результати засвідчують вирішення освітніх, навчальних, тренувальних, виховних завдань

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровча фізична культура, фізкультурно-оздоровчі технології, заклад вищої освіти.

Постановка проблеми. У словниках визначення поняття «фізичне виховання» тлумачиться по-різному. Його тлумачать як виховання з метою зміцнення здоров'я людини і правильного його фізичного розвитку; як одну із сторін виховання в цілому, організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь людини та підкорюється загальним закономірностями суспільного розвитку, залежить від матеріальних умов життя і всієї культури суспільства, змінюється з кожним новим періодом розвитку суспільства, набуваючи все більшого значення в суспільному житті. Основою системи фізичного виховання студентів ТДАТУ є обов'язкові навчальні заняття навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у основній, спеціальної медичної і підготовчої груп. Заклади вищої освіти (ЗВО) одержали право вибору з поміж існуючих варіантів навчання та виховання, а також конструювання нових варіативних навчальних і робочих програм, розробку та апробацію нових технологій. У фізичному вихованні, це впровадження у навчальний процес фізкультурно-оздоровчих технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження засвідчує увагу науковців до різних аспектів використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності фахівців в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Так, роль викладача фізичного виховання в організації самостійних занять фізич-

ними вправами розкрито в наукових працях А. В. Віндюка, О. Л. Благій, А. М. Сітовського та ін.; використання різновидів оздоровчих технологій відбито в дисертаціях Г. В. Глоби, Є. З. Добродуб, О. Я. Кібальник та ін.; пошуки нових підходів до складання фізкультурно-оздоровчих програм оздоровчої орієнтації схарактеризовано Л. Я. Іващенко, Ю. А. Усачовим та ін.; моделі перспективних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні викладено в публікаціях Н. В. Москаленко, Ю. М. Фурмана; освітні технології вчителя в умовах євроінтеграції педагогічної освіти розкрито О. М. Пехотою, А. М. Старевою та ін; різні аспекти педагогічної майстерності подано в науково-методичних працях Л. В. Заніної, Н. П. Меньшикової, Т. І. Сущенко та ін.

Формулювання цілей статті. Метою дослідження є вивчення, аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності викладачів міжфакультативної кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні головною особливістю всієї системи освіти є те, що вона по суті перебуває в стані постійного оновлення, тобто вимагає інноваційного мислення та дій кожного педагога. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, а саме в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій. Однією зі складових цього напрямку є використання заходів і засобів оздоровчої фізичної культури, а саме фізкультурно-оздоровчих технологій. Застосування цих технологій опирається на фізкультурно-оздоровчу діяльність. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці роботи ЗВО являє собою фізкультурно-оздоровчу діяльність у галузі оздоровчої фізичної культури, що сприяє ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, а також формуванню потребо-мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [3]. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій є інноваційною діяльністю закладів вищої освіти (ЗВО) у сфері фізичної культури і спорту, сучасною концепцією системи фізичного виховання. Розглянемо сутність оздоровчої фізичної культури і фізкультурно-оздоровчої діяльності, що являють собою об'єднуючу роль ключових понятійних конструкцій нашого дослідження в контексті застосування фізкультурно-оздоровчих технологій професійній діяльності викладачів міжфакультативної кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ.

Оздоровча фізична культура становить частину фізичної культури, що має чітку спрямованість і конкретний зміст, дозволяє який дає змогу встановити мету, визначити завдання і сформулювати основні поняття [1, 2; 4; 5]. Мета оздоровчої фізичної культури – оздоровлення людей. Оздоровча фізична культура характеризується сукупністю корисних результатів діяльності її використання, а саме: досягненням стабільного максимально можливого висо-

кого рівня здоров'я та продовження активної життєдіяльності; вдосконаленням основних життєзабезпечувальних функцій та систем; стійкістю до ряду захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища; поліпшенням психоемоційного стану; набуттям прикладних рухових умінь і навичок; задоволенням потреби в русі під час активного відпочинку та розваг; корекцією фігури та маси тіла.

Враховуючи дані Міністерства охорони здоров'я, що свідчать про негативну динаміку зниження здоров'я студентської молоді, фізкультурно-оздоровча діяльність повинна бути пріоритетною у професійній діяльності викладачем фізичного виховання у ЗВО. Якщо проводити класифікацію фізкультурно-оздоровчих програм щодо спрямованості фізичного навантаження, то на сьогодні існують три різновиди програм фізкультурно-оздоровчих занять. У першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом упродовж 10-30 хвилин з інтенсивністю 60-70% від максимального споживання кисню (МСК). Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяні 2/3 м'язів.

У другому випадку фізкультурно-оздоровчі заняття передбачають використання вправ силового та швидко-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% від МСК, а інтервали роботи становлять від 15 секунд до 3 хвилин і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Ці фізкультурно-оздоровчі програми та заняття проводяться за допомогою колового методу, що безпосередньо використовується для розвитку рухових якостей. У третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ.

Науковці у сфері фізичної культури та спорту вважають, що оптимальною структурою занять оздоровчої спрямованості є така, в якій виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну. Отже, в структуру фізкультурно-оздоровчої програми входять такі компоненти: розминка; аеробна частина; силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна частина. У заключній частині заняття найчастіше використовуються вправи на відновлення, дихальні вправи, зокрема це стосується популярних на сьогодні методик психофізичної регуляції, а також дихальної гімнастики зі східних оздоровчих систем. Обов'язковою умовою циклу занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій є моніторинг розвитку фізичних якостей, ваги, відсоткового змісту м'язової, кісткової, жирової тканини тіла, а також постави, розвитку опорно-рухового апарату.

Фізкультурно-оздоровчу технологію визначено як раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності.

У масовій фізкультурній практиці викладачів кафедри фізичного виховання, особливо за великої кількості студентів, користуються простими зага-

льноприйнятими методами: спостереженням за диханням і пульсом, кольором шкіри, об'ємом потовиділення, координацією рухів, станом уваги, характером реакції на несподівані подразники, зміною працездатності, величинами фізіологічних змін у результаті занять та приросту фізичних якостей [2; 5]. За такою організації освітнього і тренувального процесів важливу роль відіграє самоконтроль дій, що включає не тільки механічне повторення рухів, його зовнішньої форми, а й контроль тих, хто займається, за своїми м'язами: які м'язи беруть участь у роботі, який ступінь їх напруги. Форми самоконтролю істотно доповнюють отриману викладачем інформацію і полегшують вибір термінових рішень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Крім того самоконтроль передбачає самостійне оцінювання студентами готовності до дії, аналіз самопочуття, самооцінку рівня навантаження. Відзначимо, що контроль викладача фізичного виховання за фізкультурно-оздоровчою діяльністю учнів повинен бути всебічним. Педагогічна діяльність викладача фізичного виховання у ТДАТУ передбачає використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Завданнями є: сприяння всебічного гармонійного розвитку, формування думки про систематичні заняття фізичними вправами протягом усього життя, вдосконалення спортивної майстерності студентської молоді, які займаються традиційними видами спорту, задоволення загальнобіологічної потреби у русі, розвиток, зміцнення та вдосконалення здоров'я, формування знань, рухових умінь та навичок, правильної постави, гнучкості та деяких властивостей (компонентів) тілобудови, виховання координаційних, силових, швидкісних здібностей, загальної витривалості та гнучкості.

Результатом використання фізкультурно-оздоровчих технологій повинно бути досягнення мети, яка полягає в тому, щоб реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного вдосконалення фізичних якостей у поєднанні з вихованням духовних та морально-вольових якостей студентів. При регулярному використанні фізкультурно-оздоровчих технологій різних напрямів настає пролонгований оздоровчий ефект, підвищується мотивація до регулярних фізичних оздоровчих навантажень протягом усього життя. А це, у свою чергу, формує стійку мотивацію до здорового способу життя в цілому, корегує, відновлює та розвиває функціональні можливості організму, зміцнює та зберігає здоров'я загалом. Назви і короткий опис фізкультурно-оздоровчих програм і занять подано у табл. 1.

На сьогодні для фізкультурно-оздоровчих технологій на кафедрі фізичного виховання і спорту ТДАТУ використовують різноманітне обладнання, серед якого можна виділити найбільш поширене і затребуване, а саме: обладнання для фізкультурно-оздоровчих програм та занять (кор-дошка, степ-платформа, дека-платформа, слайд, батут; еспандери маленького, середнього та великого опору, еспандери для кор-дошки, фітбола та степ-платформи; гімнастичні палиці, штанги для аеробіки вагою від 1 кг до 10 кг, гантелі, м'ячі гумові, діаметром від 55 до 75 см (фітболи), медичні м'ячі від 1 кг до 5 кг, аксесуари для йоги (гімнастичні мати, паски, блоки), кільце для пілатесу (ізото-

нічне), гумові стрічки, скакалки, циліндри та полуциліндри для пілатесу; обладнання для «ТРХ», а саме підвісного тренування з власною масою тіла («ТРХ-петлі», «RIP-тренажер», диски для балансу, дошки для балансу); обладнання для рухової реабілітації захворювання опорно-рухового апарату для використання на практичних заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах (профілактори Евмінова, масажери).

Таблиця 1

Напрями та програми фізкультурно-оздоровчих технологій

| № з/п | Напрямок | Приклади практичних занять* |
|-------|---|---|
| 1 | Фізкультурно-оздоровчі технології, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості | Гімнастично-атлетичні заняття (класична аеробіка, всі різновиди аеробіки оздоровчої, прикладної, спортивної); з обладнанням, на тренажерах, в басейні (степ, памп, слайд, бодибар, фітбол, медичні м'ячи); танцювальні напрями західно-європейські та латино-американські: джаз-, сальса-, латино-, хіп-хоп аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка та ін.; заняття циклічного характеру (наприклад степ-, сайкл-аеробіка); аквааеробіка тощо. |
| 2 | Фізкультурно-оздоровчі технології анаеробного напрямку, насичені силовими вправами | Тренажери; вільні веса; бодибілдінг; функціональне тренування; силове статичне тренування; террасети; кросфіт тощо. |
| 3 | Фізкультурно-оздоровчі технології оздоровчо-рекреаційного напрямку (в українській редакції “розум і тіло”, в англійській редакції “mind&body”). | Пілатес; йога; стретчинг; шейпінг; каланетика; аутогенне тренування; медитації в статичних позах; дихальні гімнастики; тай-бо; кі-бо тощо. |
| 4 | Фізкультурно-оздоровчі технології на основі синтезу усіх перелічених вище трьох напрямів | Фізкультурно-оздоровчі програми та заняття, які побудовані з блоків різних напрямів. |

Примітка: * – у списку найбільш популярні та затребувані напрями занять (у кожному з напрямів існує близько 300 назв), не перераховуються через обмежений обсяг роботи.

На підставі педагогічного спостереження й аналізу визначено психологічні механізми оздоровчого впливу музики, які можуть бути задіяні в фізкультурно-оздоровчих технологіях: катарсис (емоційна розрядка, регулювання емоційного стану); полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтація з життєвими проблемами; підвищення соціальної активності; набуття нових засобів емоційної експресії; полегшення формування нових відносин і установок. Тому музичний супровід використовується на практичних заняттях з фізичного виховання у зимній період.

Висновки. Все вище представлене дає нам змогу стверджувати, що рівень загального здоров'я, фізичної підготовленості студентської молоді останніми роками має тенденцію до зниження, причиною цього є, як техногенні фактори, так і низька зацікавленість студентів у регулярних оздоровчих заняттях фізичною культурою. Для підвищення рівня здоров'я, зацікавленості до занять фізичним вихованням існує необхідність оновлення змісту програм

з фізичного виховання ЗВО шляхом введення фізкультурно-оздоровчих програм та занять, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій. На сьогодні у викладачів кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ існують науково-методичні розробки, які надають можливість комплексно використовувати різноманітні сучасні види рухової активності у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з студентами залежно від рівнів загального здоров'я, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей, що відповідають їх інтересам у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формують основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя. Отже, окреслені вище питання має позитивне вирішення. Відтак, особливої уваги потребує професійна підготовка викладачів фізичного виховання, матеріально-технічна база тощо.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. К. : Олімпійська література, 2008.
2. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий. Ростов н/Д : Фенікс, 2002. 384 с.
3. Опирайло С. І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти. Фізична культура в школі. 2002. № 4. С. 8–12.
4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.
5. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура. Минск: Тетей, 2003. 528 с.

Verkhovskaya M., Gazaev V., Nesterov A. Modern sport and recreation techniques in physical education of students of the Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological university

Summary. The article analyzes and generalizes the data of scientific and methodological literature, pedagogical observation on the use of sport and recreation techniques in the professional activity of the teacher of the Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological university Department of Physical Education and Sports. The results of pedagogical observation on the use of sport and recreation techniques in the educational process are presented, which consists in determining, theoretical substantiation, experimental verification of organizational and pedagogical conditions in the department of physical education and sports of the necessary and sufficient. The results obtained in the course of pedagogical observation testify to the solution of educational, training, training and educational tasks.

Key words: physical education, wellness physical culture, physical and health technologies, institution of higher education.