

УДК 378:796]:005.342(045)

DOI 10.18372/2786-5487.1.16686

Школа Олена 

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

Шкаленко Дар'я,

студентка факультету фізичного виховання та мистецтв,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотації.** На сьогодні у фізичній культурі і спорті не можливо без використання інноваційних технологій. Вони допоможуть спорту вийти на новий досконалий рівень розвитку.*

***Ключові слова:** інновації, фізичне виховання, студенти, викладачі.*

***Annotation.** Today in physical culture and sports it is not possible without the use of innovative technologies. They will help sports reach a new perfect level of development.*

***Key words:** innovations, physical education, students, teachers.*

Фізичне виховання студентів – невід’ємна складова вищої освіти у сучасному світі. Особливо тоді коли вже в деяких навчальних закладах є такі спеціальності, як фізичне виховання. Та організація фізичного виховання до якої ми звикли на жаль не може підходити до кожного індивідуально, так як мова йде про здоров’я людини. Також вона не зорієнтована на можливість власного вибору і на жаль, як результат вона не надихає та не мотивує до

занять. Тому для викладачів моєї спеціальності стає все більш актуальним питання до витіснення традиційних занять та вдосконалення своєї спеціальності.

Мета роботи: здійснити аналіз основних напрямів модернізації фізичного виховання студентів ЗВО.

Щоб фізичне виховання стало діючим методом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, основними принципами повинні стати його регулярність, мотиваційний фон та гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи студентів [1].

Вдосконалення фізичного виховання дає змогу залучити більше вихованців до спорту та покращити свій стан здоров'я, сформувавши свій світогляд та нові позитивні навички. Про необхідність модернізації сучасної системи фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання свідчать багато наукових робіт (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Шилько, В. Крилов, М. Базилевич, С. Радаєва, О. Пехота). Сучасні дослідження (В.А. Хоряков, Л.І. Безугла, 2007) доводять, що модульне навчання студентів – це не тільки один із шляхів покращення навчального процесу, але і важливий чинник входження української системи освіти до спільного європейського освітнього простору. Модульний підхід до навчання студентів створює їм сприятливі умови для засвоєння програмового матеріалу, але вимагає від них відповідальності за результати навчання [2].

Багато нетрадиційних видів спорту дійшли до нас з глибокої давнини. До них відносяться і східні системи фізичних вправ, наприклад, йога. Йога – психологічна зміна свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються з метою керування психікою та психофізіологією особистості задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану .

Досліджуючи дану тему, ми звернули увагу на те, що зараз для досягнення певних спортивних вдосконалень у фізичному виконанні викладачі та студенти удаються до використання саме нових спортивних технологій та інновацій.

Ринок новітніх технологій пропонує нам використання нових смарт годинників, які можуть виконувати безліч функцій, але головна ідея – контроль за фізичною активністю протягом дня. Вони рахують кількість кроків, пройдену відстань і спалені калорії. Деякі з них можуть визначати серцевий ритм, стежать за раціоном і навіть режимом сну.

Смарт-футболки оснащені сенсорами, які збирають різноманітну інформацію про носія: пульс, кількість спалених калорій під час тренування і навіть рівень стресу. Якщо власник схвильований, футболка через додаток в смартфоні порадить йому розслабитися.

Також варто приділити увагу і реабілітаційним процедурам, а саме новій технології – кріотерапія, це лікування холодом, або лікувальна методика, яка полягає в короткостроковому охолодженні тіла до низьких температур, що підсилює приплив крові та обмін речовин. Дана процедура вгамовує м'язові спазми, біль, відновлює загальний фізичний стан. Часто застосовується для лікування та профілактики багатьох захворювань, а також для омолодження тіла і навіть допомагає при зайвій вазі. До того ж кріотерапію можна приймати без спеціальної підготовки або вікових обмежень [2].

Найважливіша соціальна задача сучасного суспільства полягає в тому, щоб виховати покоління громадян, які б гармонійно поєднували в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. При цьому найважливішим матеріальним, інтелектуальним та духовним засобом виховання гармонійно розвиненої, соціально активної особистості є фізична культура і спорт. Тож не варто уникати фізичного виховання в школі та ЗВО щоб бути в гармонії з собою та не втрачати гарної фізичної підготовленості. В сучасних умовах змагальна діяльність у спорті вищих досягнень є для сучасної людини джерелом самоствердження, моральної сили, філософії успіху, перемоги й гідного програшу не тільки на спортивній арені, але й у буденному житті. Я вважаю що це саме той аргумент, який треба давати всім хто неохочі до фізичної культури. Багато раз чула, як студенти які навчаються на технічних спеціальностях, скаржуться, що їм нідочого предмет фізична культура і що він

зайвий в їх програмі. Це той самий відпочинок мозку від праці, у фізичному вихованні людина може повністю віддатися вправам, які дадуть гарний результат твоєму тілу.

Висновки. Таким чином, впровадження інноваційних технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентської молоді дозволяє не тільки покращити його, а й зробити ефективнішим. Тим самим пробуджуючи інтерес у студентів до постійних занять фізичними вправами та спортом, і насамперед, формуючи звичку до здорового способу життя та покращення самопочуття.

Список використаних джерел

1. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. Праць. – 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.

2. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015.–№2.–С.124–128.