

НАПРЯМ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-383-8-1>

СУЧАСНІ МЕТОДИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Антіпова Ж. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Вимоги сучасного суспільства диктують необхідність розробки та впровадження у закладах вищої освіти інноваційної методики, використання нетрадиційних засобів у фізичному вихованні. В основі таких технологій у фізичному вихованні студентської молоді лежить концепція усунення акценту освітньої спрямованості як визначальної умови успішності.

У країнах Західної Європи фізичне виховання в ЗВО викладається у спортивному, освітньому та оздоровчому напрямках. Англійська спортивна концепція спрямована на формування основ участі у спортивних змаганнях. У Фінляндії фізичне виховання студентської молоді будується на оздоровчому спрямуванні. У Нідерландах реалізуються завдання оволодіння культурою рухів, якими можна скористатися протягом усього життя.

Найважливішою особливістю сучасної системи фізичного виховання в нашій країні є встановлення на здоровий спосіб життя, як на найважливішу складову загальної культури студента. Це одна з основних форм успішного формування гармонійно розвиненої особистості здобувача вищої освіти.

Сьогодні до випускника юридичної установи вищої освіти також висувуються вимоги щодо якісної зміни життя:

- успішне оволодіння знаннями у вибраній професійній спеціалізації,
- залучення до світових культурних цінностей,
- формування власного світогляду,
- усвідомлене позитивне ставлення до здорового способу життя та до рухової активності як до основи успішності в навчанні та в подальшому житті.

При цьому стійка мотивація до фізичної активності, що формується під час навчання, перетворюється на норми поведінки, визначаючи високий рівень здоров'я та суспільну престижність кожного випускника, оцінюючи його особисті якості.

Вивчаючи особистісно-орієнтовану технологію, запропоновану Дзюбою З. Г., слід зазначити, що автор пропонує використовувати технологію на основі особистісної орієнтації у педагогічному процесі, особливу увагу приділяючи цьому питанню при проблемному та комунікативному навчанні [1, с. 335]. Напрямок авторів Мачинської Н. І., Стельмах С. С. передбачає сучасні форми організації навчального процесу з урахуванням ефективного управління та організації навчального процесу [2, с. 108]. Наступним напрямом автора Дичковської І. М. можна виділити педагогічну інноваційну педагогічну технологію на основі дидактичного вдосконалення та реконструкції навчального процесу. Ця розробка передбачає реалізацію поетапного формування певних дій та навичок, культуру рухів у розвитку фізичних якостей [3, с. 123].

Реалізація інновацій потребує розробки нових форм роботи у сфері фізичної культури та спорту здобувачів вищої освіти. Це передбачає суттєві зміни у навчально-виховному процесі та поза навчальної діяльності, де можна успішно використовувати різні варіанти оздоровчих фітнес-технологій [4, с. 141].

На практиці у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, як форма підвищення рухової активності, широко використовуються різноманітні фітнес-програми, які організовані у групах [5, с. 590]. При цьому, оздоровчий фітнес вимагає від викладачів фізичного виховання розробки нових педагогічних технологій, що дозволяють успішно реалізовувати поставлену освітню мету [6, с. 510].

Для вирішення поставленої мети в Національному університеті "Одеська юридична академія", на базі кафедри фізичного виховання була проведена експериментальна робота: створені експериментальні групи (ЕГ) та взяті для порівняння традиційні групи (ТГ) по 20 осіб в кожній. ЕГ-1 – 1 курс ФСМП та ЕГ-2 – 1 курс ФКІТ. ТГ-1 – 1 курс ФЦГЮ та ТГ-2 – 1 курс ФПС КЮ. У групах ЕГ-1 і ЕГ-2 протягом 1 семестру заняття проводилися з використанням напрямків оздоровчого фітнесу. У групах ТГ-1 і ТГ-2 – за затвердженою традиційною програмою.

Для експериментальних груп викладачами кафедри фізичного виховання була розроблена оздоровча фітнес-програма, яка спрямована на розвиток фізичних якостей та формування мотиваційної потреби у руховій активності, яка адаптована до занять в нашій академії, в неї було зібрано значний теоретичний і практичний досвід роботи в інших вищих навчальних закладах країни.

В ЕГ-1 і ЕГ-2 в програмі заняття шейпінгом сприяли розвитку координації рухів, загальної та силової витривалості, активізації імунних сил організму. Танцювальна аеробіка покращувала фізичні форми, гнучкість і витривалість, надавала оздоровчий ефект всьому організму. Силова гімнастика спрямована на розвиток сили, м'язового корсету, формування пропорційної фігури, зміцнення здоров'я. Стретчинг сприяв розвитку еластичності м'язів, поліпшенню стану суглобів, гнучкості, нормалізації кровообігу. Використання ритмічної музики допомагало тим, хто займається виконувати вправи більш емоційно, із задоволенням, підтримуючи протягом всього заняття постійний темп, сприяло розвитку витривалості.

На першому етапі всі, хто займався, опановували основи аеробних рухів, запам'ятовували базові та танцювальні кроки, вчилися виконувати махи ногами, випади в різні боки, хореографічні стрибки. На другому етапі – інтенсивність і складність виконання вправ зростала, приділялася велика увага розвитку координації рухів, до вивчених рухів ногами включалися рухи рук. На третьому етапі – навантаження досягало максимальної величини, використовувалася складніша хореографія рук, поєднання рухів рук, ніг та тіла. Заключний етап – участь у масових змаганнях з танцювальної аеробіки «Танцюємо все» між усіма факультетами університету для закріплення здобутих навичок.

У ТГ-1 та ТГ-2 заняття проводилися за традиційною програмою з фізичного виховання.

Тестування проводилося на початок і в кінці семестру. У тестуванні брали участь усі 4 групи. Тестування на початок експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило: 15% (6 ос.) – високий рівень підготовленості, 45% (18 ос.) – середній рівень, 40% (16 ос.) – низький рівень. У групах ТГ-1 і ТГ-2 тестування показало: 25% (10 ос.) – високий рівень підготовленості, 42,5% (17 ос.) – середній рівень, 32,5% (13 ос.) показало низький рівень.

Порівнюючи показники рівня фізичної підготовленості можна сказати, що в групах ТГ-1 і ТГ-2 рівень був вище, ніж в групах ЕГ-1 і ЕГ-2.

Тестування на кінець експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило: 37,5% (15 ос.) – високий рівень підготовленості, 50% (20 ос.) – середній рівень, 12,5% (5 ос.) показало низький рівень.

У групах ТГ-1 і ТГ-2 тестування на кінець експерименту показало: 30% (12 ос.) – високий рівень, 47,5% (19 ос.) – середній рівень, 22,5% (9 ос.) – низький рівень.

За результатами тестування можна стверджувати, що заняття оздоровчим фітнесом переважно сприяли фізичному розвитку тих, хто займався. Це підтверджує і позитивне зростання показників фізичної підготовленості та порівняльний аналіз тестування на початок та наприкінці експерименту.

Висновок. За результатами проведеного експерименту можна зробити висновок: введення в практику навчального процесу з фізичного виховання занять за програмою оздоровчого фітнесу істотно доповнило існуючі стандартні засоби. При цьому оздоровчий фітнес, як сучасне значуще явище для студентської молоді, сприяє не тільки підвищенню активності, але й сприяє фізичному розвитку та зміцненню здоров'я студентів. Однак, викладачам фізичного виховання у ЗВО необхідно стежити за новинками у цій галузі, за розробками нових педагогічних технологій, успішно застосовуючи їх на практиці.

В результаті студентська молодь змінює своє ставлення до занять з фізичного виховання, спортом та загалом – до фізичної активності та свого зору.

Застосування оздоровчого фітнесу, інноваційних форм проведення навчальних занять з фізичного виховання важливе та необхідне у ЗВО на сучасному етапі та потребує ще глибшого вивчення та дослідження цієї теми. І наші дослідження можуть використовуватись для подальшого, глибшого вивчення цього питання.

Література

1. Дзюба З.Г., Кожевнікова Л.К. Особистісно-орієнтовані системи студентів вищої школи / *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернівці, 2007. С. 335–338.*
2. Мачинська Н.І., Стельмах С.С. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі: *Навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 180 с.*
3. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології / *Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2004. 352 с.*
4. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: *Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.*
5. Антіпова Ж., Барсукова Т. Оздоровчий фітнес як інноваційна засіб фізичного виховання у закладах вищої освіти / *InterConf*, (54). 2021. С. 590–596. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/12295>
6. Антіпова Ж.І., Кучеренко Г.В. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання – засіб реалізації концепції розвитку вищої освіти / *Актуальні питання у сучасній науці. 2022. № 2(2). С. 510–520. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16070>*