

**ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОРГАНІЗАЦІЮ
ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО:
ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ**

Циферова Т. П.

*викладач фізичного виховання,
Харківський автомобільно-дорожній фаховий коледж
м. Харків, Україна*

Азарова Н. В

*викладач фізичного виховання,
Харківський автомобільно-дорожній фаховий коледж
м. Харків, Україна*

Здоров'я студентів є однією з найважливіших складових успіху в навчанні та житті. У зв'язку з цим, питання організації занять із фізичного виховання студентів ЗВО та їх залучення до здорового способу життя набуває особливої актуальності. Ця проблема потребує пошуку інноваційних підходів та ефективних стратегій.

Саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та умінь, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень про довколишню дійсність. Як зазначено в роботі групи українських дослідників, які докладно розглядають питання впровадження здоров'язберігаючих технологій, «...будь-які програми, проекти, заходи з реалізації державної політики щодо формування ЗСЖ молоді мають розроблятися з урахуванням основних закономірностей, які зумовлюють вибір молодою людиною того чи іншого способу життя [1, с. 27].

Згідно з аналізом, проведеним в рамках схвалення указу Президента України про «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [2], за останні 40–60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на формування здорового способу життя, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15–20 років, різко зросла життєздатність населення. У подальшому на Україну чекають роки відбудови у післявоєнний період. У зв'язку з цим виникає необхідність усвідомлення напрямку, в якому треба рухатись для збереження і

відновлення здоров'я української нації на всіх його рівнях. Українськими громадськими центрами та організаціями, державними установами вже напрацьовано багато методів і заходів, впроваджено безліч різноманітних програм по залученню молоді до ведення здорового способу життя. Під впливом нинішніх умов життя українського суспільства змінюється зміст завдань, які постають перед освітянами, фахівцями соціальної, психологічної, медичної сфер, громадськими діячами та лідерами, що зумовлює необхідність у трансформації раніше напрацьованого досвіду, адаптації його до нових потреб молоді.

Впровадження сучасних технологій у освітній процес дозволяє створити цікаві та ефективні заняття з фізичного виховання. Відео-заняття, мобільні додатки та онлайн-ресурси можуть бути корисними інструментами для привертання уваги студентів та підвищення їхньої мотивації. Розробка програм занять, які включають різноманітні фізичні вправи та ігри, сприяє підтримці інтересу здобувачів освіти до занять фізичною культурою.

Багато педагогічних технологій сьогодення пов'язані з фітнесом, а сам термін «фітнес» досить часто зустрічається в наукових дослідженнях та освітніх програмах. Фітнес є однією з сучасних методик оздоровлення організму, яка спрямована на поліпшення стану здоров'я та фізичної форми людини, на розвиток гнучкості, сили, витривалості, на боротьбу зі стресом. Сьогодні існує велика кількість програм занять з фітнесу. Заняття фітнесом допомагають укріпити мускулатуру та хребет, поліпшити осанку. Система тренувань розробляється здебільшого таким чином, щоб тренувати тіло, м'яко впливаючи на мускулатуру. У неї включені силові навантаження, вправи на розтяжку, контроль за правильним диханням. Сфера фізичної культури та спорту містить значну кількість методик, що здатні задовольнити найрізноманітніші потреби людини щодо рухової активності та оздоровлення організму, як фізичного так і психологічного [3, с. 50].

Однією з основних технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є використання фітнес-трекерів та мобільних додатків. Фітнес-трекери можуть вимірювати кількість кроків, відстань, пульс та кількість калорій, витрачених за день. Вони також можуть відстежувати ваші заняття спортом та надавати рекомендації щодо збільшення вашої фізичної активності. Мобільні додатки можуть допомогти вам планувати ваші тренування та дієти, вести щоденник вашої фізичної активності та споживання їжі та надавати доступ до різноманітних тренувальних програм [4, с. 106].

Отже, інноваційні підходи до організації занять із фізичного виховання здобувачів освіти ЗВО є важливим кроком у забезпеченні їхнього здоров'я та активного життєвого стилю. Використання сучасних

технологій, різноманітність фізичних вправ, організація спортивних заходів та індивідуалізація підходу є ключовими елементами успішної реалізації цієї мети.

Література

1. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рекомендації / Г. Андріюченко та ін. 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с. 27.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.
3. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
4. Сергієнко І. Р. Професійна діяльність фахівця фізичної культури в умовах інформатизації освіти : матеріали НУФВСУ. Київ. 2015. С. 106.