

УДК 796

Кубатко А.І.¹, Михайлова М.С.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-110, НУ «Запорізька політехніка»

НОВІ ФІЗИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У всі часи здоров'я було одним із найбільших бажань людини, найвищою цінністю. Здоров'я вважають дорожчим від усіх багатств у світі. В останні десятиліття проблему здоров'я світова спільнота визначає як глобальну. Сьогодні проблема оздоровчої спрямованості фізичного виховання є найактуальнішою. Обмежувальні заходи у зв'язку з пандемією COVID-19 привели до змін в звичній життєдіяльності, включаючи спорт і фізичну активність, а також освіту. Масовий спорт виявився найбільш чутливими до впливу COVID-19. Сучасні умови навчання і життя висувують підвищені вимоги до здоров'я сучасної молоді, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням.

Оздоровча спрямованість фізичного виховання у навчальних закладах, інтеграція змісту фізичного виховання у поєднанні з використанням інноваційних технологій і нових нестандартних підходів до навчання і виховання дають змогу досягти очікуваного результату – сформувати гармонійно розвинуту конкурентоспроможну особистість, здатну до самореалізації. Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальні сфери.

Потрібні нові моделі і педагогічні технології, побудовані на основі сучасних підходів в освіті і конкретизовані відповідно до особливостей фізичної культури.

Багато сучасних науковців Н. Чекмарьова, В. Дюндін, М. Євтух, М. Курильова, А. Олійник, С. Тарасенко розглядають у своїх роботах провідні інноваційні технології у фізичному вихованні та їх роль і місце в сучасному суспільстві. Зміст та головні напрями інноваційного розвитку освіти представлено в роботах таких вчених, як В. Андрущенко, Г. Волинка, В.

Журавський, І. Зязюн, В. Кремень, В. Курило, В. Луговий, М. Михальченко, С. Ніколаєнко, В. Огнев'юк, І. Прокопенко, О. Савченко.

Одним з видів інноваційних технологій у навчанні є мультимедійні технології, які у даній епідеміологічній ситуації набувають все більшого розвитку. У цьому напрямку працюють такі науковці як І. Косенко, О. Смолянинова, А. Тумальова, І. Беліцин, В. Касторнова, С. Кравцов, Н. Анісімова, Ю. Браун, Н. Клемешева.

Технології у фізичному вихованні – це сукупність оптимальних ефективних засобів, методів, що спрямовані на забезпечення планує мого спортивного результату або показника фізичної підготованості. Та на сьогоднішній день поняття технології тісно пов'язане з поняттям інновації.

Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже важливо. Ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму, набувати вміння і навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів, здобувати знання про фізичну культуру і спорт, їх історії в сучасному розвитку. Розуміти цінність ролі здорового способу життя та стійких здорових звичок, і поряд з цим формувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

На сьогодні провідними інноваційними технологіями у фізичному вихованні є:

- технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання, що має в основі використання певного виду спорту. Ця технологія дає можливість вільно обирати вид спорту, який подобається людині та який є доступним. Використання цього методу впливає як на фізичний, так і на особистісний розвиток молоді. Впровадження особистісно-орієнтованої технології на заняттях з фізичного виховання дозволить підвищити рівень мотивації до регулярних занять, збільшити рухову активність молоді, прищепити інтерес до організації здорового способу життя, самостійних занять фізичною культурою з врахуванням особистих потреб, інтересів та можливостей кожного;

- технологія олімпійської освіти, що має у основі ідеї олімпізму, та впливає на свідомість почуття, духовно-моральний розвиток молоді, тому що під час навчального процесу використовуються не тільки спортивні заняття, а ще й пізнавальні бесіди у рамках навчальної дисципліни. Олімпійська освіта, основною ідеєю якої є гуманістичний всебічний розвиток особистості, пріоритет етичних цінностей людини. Впровадження системи олімпійської освіти дозволяє вирішувати основні завдання олімпійської освіти, серед яких є формування у молоді світогляду, морально-вольових якостей, позитивної мотивації до навчання, праці, підвищення олімпійського виховання у

повсякденному житті. Перевагою цієї технології є те, що вона є одним із найбільш ефективних механізмів підготовки учнівської молоді, здатних поширювати ідеологію олімпізму своїй професійній діяльності;

- здоров'язаощаджуюча технологія, що має в основі не тільки заняття фізичними вправами, а ще й націлена на подальше піклування про стан власного здоров'я шляхом здобутих знань та вмінь. впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан людини, формувати більш високий рівень її здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Серед них слід казати такі: здоров'язберігаючі, оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія), технології навчання здоров'ю (керування емоціями, вирішення конфліктів, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання), виховання культури здоров'я;

- фітнес-технології, що забезпечують гарантоване досягнення бажаного результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентаря та обладнання. Впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації освіти. Сьогодні фітнес-технології набули значної популярності, вони займають міцні позиції в актуальному соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях. Серед них: кардіотренування (аеробіка, аеробна гімнастика, аерофітнес, джогінг, сайкл, слім-джим, фіт мікс), силові тренування (боді-блейд, боді-денс, калан етика, терра-аеробіка, фіт-прес, хелсі-бек, шейпінг, боді-шейпінг), танцювальні тренування (аероданс, афро-джаз, афро-аеробіка, бейліденс, орієнтел, латина, сальса, самба, зумба, боді-бале, фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс, танго-аеробіка), тренування з елементами бойових мистецтв (а-бокс, бокс-аеробіка, аеробоксинг, бодікомбат, капоейро, кендо, тай Чі), психорегулювальні тренування (бодітонік, бодіфлекс, йога-аеробіка, пілатес, стретчинг, фітбол,

фітнес-йога, хатха-йога, цигун), тренування у водному середовищі (аквабайк, аква-релакс, аква-стретчинг);

- мультимедійні технології, що забезпечують роботу з нерухомими зображеннями і рухомим відео, анімо-ваною комп'ютерною графікою і текстом, промовою і високо-якісним звуком. В умовах пандемії набуває актуальності впровадження мультимедійної технології освіти у фізичному вихованні. Використання мультимедійних технологій дозволяють використовувати мультимедійні навчальні системи, мультимедійні контролюючі програми та тести; бази даних освітнього призначення з включенням аудіо, фото та відео; інтернет-ресурси освітнього призначення, мультимедійні лекції-презентації, цифрові відеофільми, навчальні тренажери для оволодіння і закріплення окремих навичок; курси для дистанційного навчання тощо. Перевагою й особливістю мультимедійних технологій є такі можливості здійснення безперервного музичного або будь-якого іншого аудіосупроводу, відповідного статичному або динамічному візуальному ряду, використання відеофрагментів з фільмів, відеозаписів і т. д., функції «стоп-кадру», покадрового «гортання» відео-запису, організацію он-лайн тренувань тощо. Використання мультимедійних технологій активізує пізнавальну сферу, розвиває творчі здібності, надає можливість поглибити власні знання та сформувати навички самонавчання та самоорганізації.

Новими та цікавими підходами для розвитку фізичного виховання та спорту, здатними підвищити інтерес до фізичної культури є використання нових видів спорту. Це: чирлідінг, бадмінтон, регбі, фрізбі, флорбол, корфбол, петанк. Перевагою цих ігор є те, що всі вони спрямовані на гендерну рівність, всі перелічені види спорту є безконтактними, чим знижують ризик травмуватися.

Враховуючи вищенаведене, закономірним результатом пошуку ефективних шляхів вирішення виявлених проблем стає впровадження та ефективне використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Широкий вибір їх засобів дозволить не тільки оновити зміст фізичного виховання, мотивувати молодь до ведення здорового способу життя. Кінцевою метою використання нових фізичних технологій в галузі фізичного виховання та спорту є отримання відмінної загальної фізичної підготовки і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій, формування здорового способу життя та стійких здорових звичок, свідоме ставлення до власного здоров'я.