

УДК 378.091.313:796.011.3

Марченко О.О.¹, Іванська О.В.²

¹ студент гр. 6.0172- ф -1, Запорізький національний університет

² доц., к.н. фіз.вих., Запорізький національний університет

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасна система освіти в Україні спрямована на реформування та модернізацію всіх освітньо-професійних програм у закладах вищої освіти для інтеграції в Європейській освітній простір, що призвело до розробки і впровадження інноваційних освітніх технологій, які мають забезпечити перетворення системи освіти на важливий чинник економічного розвитку та конкурентоспроможності на європейському ринку праці. Інноваційні технології у навчанні, здобувачів управління фізичною культурою і спортом, викликані необхідністю інтенсифікації пошуку нових засобів підготовки фахівців на факультетах фізичного виховання і спорту. Вивчення управлінських інновацій у фізичній культурі і спорті дозволить застосовувати інноваційні технології в наданні фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг, нормативно-правового регулювання взаємодії суб'єктів, вирішить специфіку підготовки кадрів тощо, що визначає актуальність дослідження.

Стрімкий розвиток інноваційних технологій стає причиною масштабних освітніх реформ, що перетворюють освіту на продуктивний сектор економіки. В Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що в Україні повинен забезпечуватися прискорений, випереджальний інноваційний розвиток освіти шляхом оновлення змісту освіти та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних науково-технічних досягнень [1].

Отже, мова йде про впровадження певних інновацій у сфері освіти. З одного боку, система освіти є виробником інновацій шляхом відповідної підготовки майбутніх фахівців, з іншого – сама стає споживачем

інноваційних технологій. На жаль, інноваційна діяльність у сфері освіти в Україні характеризується відсутністю цілісності та системності у розробці, обґрунтуванні та освоєнні інновацій.

Інновація освіти – цілеспрямований процес часткових змін, що ведуть до модифікацій мети, змісту, методів, форм навчання й виховання, адаптації процесу навчання до нових вимог.

Педагогічна інновація є:

- 1) ідея, яка є новою для конкретної особи;
- 2) результатом творчого пошуку, оригінальних, нестандартних рішень;
- 3) процесом створення та поширення нововведень для розв'язання педагогічних проблем.

Педагогічна інновація є процесом реалізації конкретною особою (групою осіб) ідеї, яка є для неї (них) у цей час новою у навчально-виховному процесі, у результаті якого виникає творчий пошук оригінальних, нестандартних рішень [2].

Методика є сукупністю методів і прийомів для поповнення технології певного процесу. Педагогічна інновація визначається: 1) формою: новою чи вдосконаленою; 2) характером: інноваційний продукт, інноваційний процес, управлінська інновація, інфраструктур на інновація.

Пріоритетним напрямом сьогодення є модернізація освіти, яка спрямована на удосконалення змісту, форм та методів освітньої діяльності як неперервної. Саме це, на наше глибоке переконання, забезпечує формування особистості, що здатна до саморозвитку та навчання упродовж всього життя. Особливо значуща роль такої професійної діяльності полягає в площині так званих «динамічних» спеціальностей, до яких беззаперечно належать галузь освіти «Освіта» та «Охорона здоров'я», в яких використання інновацій давно стало повсякденною нормою, підвищення рівня компетенцій фахівця їх систематичне удосконалення є абсолютно нормальним процесом і забезпечує йому високий рівень конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

Позитивною тенденцією є помітне зростання уваги до питань, пов'язаних з освітою дорослих, розширення компетенцій фахівців, які надають фізкультурно-спортивні послуги та реалізують комплексні програми ФСР, що зокрема обумовлено актуальними соціальними запитами сьогодення – якісне та повноцінне на максимально можливому рівні відновлення здоров'я осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни в Україні [3].

Досліджуючи інноваційні педагогічні технології, які необхідно впроваджувати у початковий процес майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, С.І. Баландин підкреслює, що важливим є «застосування проектних міждисциплінарних підходів на основі інтеграції навчальної, науководослідницької та практикоорієнтованої діяльності студентів для вирішення реальних завдань професійної діяльності в обраному виді спорту».

Тому, наше дослідження звернуло увагу на інноваційні платформи, які можна використовувати в сучасному навчанні у НВЗ при онлайн навчанні та оф-лайн.

Інноваційні платформи для розвитку координаційних здібностей людини:

BOSU, балансери, степ-платформи.

Балансувальний круглий диск є нестійким на підлозі та використовується для тренувань координації та балансу. Він добре зміцнює м'язи всього тіла, особливо стабілізуючі, які рідко задіюються у повсякденному житті.

Типи балансувальних (координаційних) тренажерів.

Найпопулярнішими моделями є: Босу (BOSU).

Половина фітболу, виконана з твердого матеріалу. З ним добре виконувати віджимання, а також стояти в планці. Масажна подушка. Впливає на важливі точки нашого організму, покращуючи кровообіг.

Дуже добре підходить для профілактики плоскостопості та зміцнення зв'язок Півсфера. Різнить по діаметру в залежності від призначення. Тренує вестибулярний апарат і вчить володіти тілом.

Балансувальні диски та платформи — це тренажери для розвитку координації, балансу та зміцнення м'язового корсету. Вони використовуються для покращення спортивних показників (наприклад, у сноубордингу, серфінгу, йоги, кросфіту) та для загального зміцнення тіла. Диски зазвичай жорсткі, встановлені на півсферу, а платформи можуть бути у вигляді дошки на ролику.

Балансувальні диски та платформи мають наступні позитивні аспекти їх використання:

- 1) вправи на такому тренажері розвивають поставу і гнучкість;
- 2) розвивають ОРА;
- 3) нарощують суглобову тканину і відновлюють зв'язки;
- 4) гармонійно і рівномірно розвивають тіло;
- 5) впливають на рецептори, що відповідають за рівновагу;
- 6) допомагають підтримувати духовний баланс;
- 7) тонізують організм, заряджаючи його енергією;
- 8) мають корисне кардіоавантаження на серцево-судинну систему;
- 9) моделі з шипами роблять точковий масаж.

Щоб зрозуміти суть комплексу, починайте з неінтенсивних простих вправ. Не рекомендується робити різких або швидких рухів – це загрожує травмою.

Нами, було розроблено методику проведення заняття за допомогою балансувальними дисками, для студентів факультету фізичного виховання 1

курсу освітнього рівня бакалавр, Запорізького національного університету, під час проведення занять Гімнастикою з методикою викладання.

Найкраще перед комплексом трохи розім'ятися. Спробуйте просто вставати і сходити з баланс диска рівним кроком. Коли набудете впевненості, можна сміливо починати виконувати вправи.

Стоячи на диску, повертайте таз та ноги в одну сторону, а руки і корпус в іншу. Кількість разів по 15-20 разів 2-3 підходи. Вправи приводять в тонус основні групи м'язів, слугують профілактикою хвороб суглобово-хрящовій ті кісткової системи.

Тримаючи руки на рівні грудей зусиллям тіла потрібно розвернутися на 360 градусів навколо своєї осі – 10 повторень.

Стоячі біля опори, зіпріться на неї руками (руки на рівні плечей) і розвертайте тулуб вліво і право зусиллями м'язів черевного преса та живота. 20-25 разів по 3 підходи.

Варіанти вправ з диском безліч, також можна використовувати допоміжні спорядження.

ВИСНОВКИ

Отже, визначено ключові теоретико-методологічні та практично-орієнтовані принципи впровадження інноваційних технологій навчання в закладах вищої освіти, які концентруються на підвищенні якості освітніх послуг та удосконаленні фахових компетенцій.

На формування і розвиток особистості найбільше впливає середовище, в якому вона живе, навчається, працює. Тому для ВНЗ важливою і актуальною проблемою як теоретичного, так і практичного характеру є проблема створення такого високотехнологічного інформаційно-комунікаційного освітньонаукового середовища, в якому студент знаходиться щодня в процесі всього періоду навчання у вищій школі, яке повинне відповідати потребам інформаційного суспільства, сучасному рівню науки, техніки та світовим освітнім стандартам і сприяти підвищенню рівня їх фахової підготовки та конкурентоспроможності на ринку праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабаджян В., Семаль Н., Беседа Н. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. 2023. № 2(16). С. 167–176.

2. Грибан Г.П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук.

праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 105–110.

3. Дразіна (Долгієр) Є.В., Атаманюк С.І., Тодорова В.Г., Ігнатенко С.О. Теоретичні засади інновацій у сфері управління в підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». OLYMPICUS. No 2. 2024. С. 73–81. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.106>.

4. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Укладач: О.В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.