

# СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

УДК 37.091.33-027.22:378.14(043.2)

## НЕОБХІДНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗВО ПІД ЧАС МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*О. Л. Костинська*

Рівень здоров'я населення частково залежить від рівня знань фундаментальних законів раціонального формування, зміцнення та збереження власного здоров'я упродовж усього життя.

Застосування інноваційних технологій у навчальному процесі з фізичного виховання значно підвищує рівень мотивації, спрямованої на систематичні заняття фізичною культурою і спортом, збільшення обсягу рухової активності, здоровий спосіб життя

Організм людини формується та вдосконалюється під впливом рухової активності. Заняття, які відбуваються у навчальному закладі один раз на тиждень, допомагають оволодіти знаннями, уміннями та навиками у засвоєнні окремих видів рухів, але не можуть забезпечити потрібний тренувальний результат та компенсувати необхідний обсяг щоденної рухової активності.

Тому особливо актуальна проблема пошуку форм збільшення фізичної активності та впровадження засобів індивідуального обліку і контролю за самостійними заняттями здобувачів вищої освіти. З метою формування основ здорового способу життя та підвищення рівня рухової підготовленості, необхідно використовувати все різноманіття форм і варіантів змісту фізичного виховання. Це, у свою чергу, дозволяє організувати фізичну активність згідно з ціннісними орієнтаціями, інтересами і потребами студентів.

У наш час технології розвиваються з неймовірною швидкістю, надаючи нові рішення, що покращують якість життя. Інноваційні технології, на нашу думку, можуть відіграти значну роль у покращенні процесу фізичного виховання дітей та молоді, вони сприяють удосконаленню рухових якостей, дотриманню здорового способу життя, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Щоб від занять фізичною культурою і спортом отримати найкращий результат, необхідно проводити тренування не лише відповідно до освітньої програми, а й займатися додатково 2–4 рази на тиждень самостійно або в групі.

Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, оптимізацію та актуалізацію інноваційної діяльності, у результаті якої створюються нововведення, які спричиняють якісні зміни. Останнім часом інформаційні технології впевнено застосовуються в галузі спорту.

Впровадження інформаційних технологій у навчальний процес позитивно впливає на мотивацію до занять фізичними вправами, підвищує ефективність процесу навчання, вдосконалює систему освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Інноваційні технології щодо фізичного виховання студентів повинні розроблятися таким чином, щоб бути оптимально розвивальними й створювати сприятливі передумови для перебігу виховного процесу під час навчання і повсякденної діяльності особи. Для здобувачів вищої освіти головними напрямками у фізичному вихованні є подальше покращення рівня фізичної підготовки, поглиблення знань про фізичну культуру,

формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як зі спортивною, так і з оздоровчою спрямованістю. Підвищення фізичної підготовленості та рухової активності молоді мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання.

Послідовність інноваційних процесів у фізичному вихованні:

– оволодіння студентами технологією інноваційних упроваджень, які базуються на регіональних особливостях місця навчання;

– створення на навчальних заняттях умов, які сприяють активізації діяльності студентів до рухової активності та базуються на запровадженні освітніх інновацій;

– формування особистості студента, яка здатна засвоювати і втілювати в повсякденне життя засоби і методи фізичного виховання для гармонійного та досконалого розвитку організму.

Стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді є незадовільним. У таких умовах актуалізується поняття модернізації системи фізичного виховання студентів через упровадження й використання інноваційних технологій. Поява нового програмного забезпечення дозволить поліпшити розвиток фізичних якостей молоді, підняти середній рівень фізичного розвитку на гідну висоту. Інтегрування наукових досягнень у систему фізичного виховання сприятиме переосмисленню історичної спадщини з питань виховання молоді в Україні на якісно новий рівень. Модернізація системи освіти в цілому та фізичного виховання зокрема мають орієнтуватися на особистість студента, на його здібності, можливості та бажання.

УДК 79.07:613.72-053(043.2)

## **ВПЛИВ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ НА ОБСЯГ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ**

*О. В. Юшина*

Кожна людина має індивідуальний рівень мотивації в ставленні до занять фізичною культурою і спортом. Перелічимо основні причини, які впливають на бажання вести фізично активний спосіб життя:

- отримати заряд бадьорості та енергії;
- відволіктися від проблем;
- мати струнку, доглянуту, красиву фігуру;
- тримати тіло в тонусі;
- скинути зайву вагу;
- відновитися після важкої хвороби;
- гарно і впевнено себе почувати тощо.

Незалежно від причини, що керує людиною і змушує займатись своїм фізичним вихованням, результат відобразатиметься на будові організму, тобто зовнішньому вигляді.

Для того, щоб заняття фізичною культурою були ефективними, приносили користь та мали сенс, необхідно володіти також теоретичними знаннями в цій області. Розглянемо розвиток організму людини під час занять фізичною культурою, враховуючи вікові особливості, їх важливість при виборі рівня, обсягу, форми та частоти фізичного навантаження.

Щоб отримати якісний, а отже, і очікуваний результат, який позитивно вплине на стан здоров'я та функціонування організму, потрібно враховувати вікові, індивідуальні особливості людини та її стать. Адже кожен організм, у залежності від спадковості, віку, статі, має свої особливості. І тільки враховуючи їх, можна зрозуміти, що необхідно