9. Redkina M. (2019). Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(110)19, 484-487.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).79
УДК: 612.825:616

Сичов С.О.
доктор педагогічних наук,
професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0002-8428-5116
Сиротинська О.К.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0003-0371-1601

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У статті розглянуто питання використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Розкрито змістовне наповнювання занять з фізичного виховання, педагогічні умови, які сприяють залученню студентів до цінностей фізичної культури. Проведено аналіз наукової та методичної літератури щодо виховання фізичної культури, формування здорового способу життя студентської молоді та залучення їх до цінностей фізичної культури. Доведена необхідність розроблення та впровадження у навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, нових методик, створення новітніх моделей формування фізичної культури студентів. Це здійснення особистісно орієнтованого виховання, забезпечення мотивації студентів до занять фізичним вихованням, удосконалення змісту навчальних занять, залучення студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки, підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання для успішного вирішення завдань оволодіння студентами цінностями фізичної культури. Обґрунтовано зміст навчальних занять з фізичного виховання, який повинен включати функціонально пов'язані між собою компоненти – когнітивний, емоційно-мотиваційний, операційно-діяльнісний. Виявлені загальні тенденції і умови впровадження особистісно орієнтованих педагогічних технологій у практику засобами фізичного виховання, це гуманно-особистісна, технологія співпраці та технологія вільного виховання студентів. Визначено основні цінності фізичної культури до яких відносяться: збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, підвищення працездатності, здоровий спосіб життя, фізично-тілесна досконалість, спортивні досягнення, загартування організму, фізична активність, особиста гігієна. Використання інноваційних педагогічних технологій на заняттях з фізичного виховання дозволить якісно впливати на розвиток особистості студента та сприятиме залученню до цінностей фізичної культури.

Ключові слова: *інновації, педагогічні технології, студенти, цінності, фізична культура.*

Sychov S., Syrotynska O. Using innovative pedagogical technologies to involve student youth in the values of physical culture. *The article considers the use of innovative pedagogical technologies to attract student youth to the values of physical culture. The content of physical education classes, pedagogical conditions that contribute to the involvement of students in the values of physical culture are revealed. The analysis of scientific and methodical literature on the education of physical culture, the formation of a healthy lifestyle of student youth and their involvement in the values of physical culture. The necessity of development and introduction into the educational process of innovative pedagogical technologies, new methods, creation of the newest models of formation of physical culture of students is proved. This is the implementation of personality-oriented education, motivating students to physical education, improving the content of classes, involving students in professional and applied physical training, improving the pedagogical skills of physical education teachers to successfully solve problems of mastering the values of physical culture. The content of physical education classes is substantiated, which should include functionally related components – cognitive, emotional-motivational, operational-activity. The general tendencies and conditions of introduction of personality-oriented pedagogical technologies in practice by means of physical education are revealed, it is humane-personal, technology of cooperation and technology of free education of students. The main values of physical culture are identified, which include: maintaining and strengthening health through physical education, improving efficiency, healthy lifestyle, physical fitness, sports achievements, hardening of the body, physical activity, personal hygiene. The use of innovative pedagogical technologies in physical education classes will allow to qualitatively influence the development of the student's personality and will promote involvement in the values of physical culture.*

Key words: *innovations, pedagogical technologies, students, values, physical culture.*

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Навчальний процес в період пандемії вимагає від вищих навчальних закладів удосконалення та впровадження інноваційних педагогічних технологій пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я студентської молоді. Важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування у неї соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я, що відкриває широкі можливості до успішної самореалізації. Дієвим фактором формування фізичної культури у студентської молоді є фізичне виховання, яке покликане задовольнити потреби людини у знаннях про процеси її фізичного розвитку, фізичних здібностях, удосконалювати рухові навички. Саме фізичне виховання у вищих навчальних закладах може цілеспрямовано впливати на розум, почуття, волю студента з метою формування його ставлення до самого процесу занять фізичними вправами як до соціально необхідної діяльності та засобу самоудосконалення.

Заняття з фізичного виховання має велике значення для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, що обумовлено обов'язковим і регулярним їх проведенням з першого курсу. Головною метою занять з фізичного виховання повинні бути спеціальні знання з фізичної культури і спорту, виховання психічно і фізично здорових студентів, розвиток необхідних рухових умінь і навичок, формування звички займатися фізичними вправами та залучити молодь до цінностей фізичної культури.

Таким чином, питання пошуку раціональних інноваційних підходів фізичного виховання студентів з метою оптимізації процесу навчання, оздоровлення молодого покоління, які б забезпечували відновлення та підвищення фізичної і розумової працездатності в умовах діяльності вищих навчальних закладів, на сьогодні є вкрай актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові основи розв'язання загальних проблем формування фізичної культури молоді з використанням педагогічних технологій акцентованих на особистісно орієнтоване виховання достатньою мірою висвітлюються в працях І.Д. Беха, М.Д. Зубалія, Н.Ю. Довгань, В.І. Лазової, М.О. Носко, С.О. Сичова та інших сучасних науковців [1, 2, 3, 4, 5]. Сучасний навчальний процес у закладах вищої освіти, який відбувається в період пандемії вимагає впровадження інноваційних педагогічних технологій, які сприяли б зміцненню імунної системи і здоров'я молодої людини. Найбільш дієвим фактором у цьому випадку є залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Нажаль, дослідження з цієї проблеми в сучасних умовах пандемії ще не набули наукової завершеності, що пояснюється її складністю, відмінністю вихідних позицій у дослідників. Тому необхідно розробляти та впроваджувати у освітній процес нові методики, створювати нові моделі формування фізичної культури студентів.

Формування цілей роботи полягає у використанні інноваційний педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, які сприяють розвитку особистості через результати навчання, що відображаються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються з метою підвищення ресурсів здоров'я нації та утвердження здорового духу національної гідності.

В дослідженні використано такі **методи**: вивчення наукової літератури з питань впровадження інноваційних педагогічних технологій залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, опитування, удосконалення змісту навчальних програм, аналіз отриманих результатів.

Об'єктом дослідження були студенти І-ІІ курсів денного навчання Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського.

Результати дослідження. Заняття з фізичного виховання має велике значення для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Практичне наповнювання занять з фізичного виховання визначалось педагогічними умовами, які сприяли залученню студентської молоді до цінностей фізичної культури. Для цього використовували особистісно орієнтоване виховання, яке забезпечувало мотивацію студентів до занять фізичним вихованням, що ґрунтувалось на пізнавальній активності, діалогічності, креативності, практичній значущості навчального процесу з фізичного виховання. Зміст навчальних занять з фізичного виховання базувався на функціонально пов'язаних між собою компонентах:

– когнітивний компонент залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури передбачав накопичення системи знань з фізичної культури, збереження і зміцнення здоров'я; ознайомлення студентів з філософською, методологічною, історичною, теоретичною інформацією у галузі фізичної культури, спортивного стилю життя. Результатом оцінювання когнітивного компоненту залучення студентів до цінностей фізичної культури були знання у сфері фізичної культури особистості;

– емоційно-мотиваційний компонент у змісті навчальних занять з фізичного виховання нами використовувався для саморегуляції емоційних станів та уміння керування ними, що дозволяло реалізовувати індивідуальну програму саморозвитку, формуванню стійких мотивацій до цінностей фізичної культури. Це сприяло самовихованню і самоосвіти відповідно до об'єктивно заданої програми професійного й особистісного становлення. У результаті цього у студентів визначались

психолого-мобілізаційні процеси та здатність керувати емоційними станами, що сприяло формуванню пріоритетності фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій особистості;

– операційно-діяльнісний компонент у змісті навчальних занять з фізичного виховання щодо залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури передбачав використання фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей особистості, опанування особистісно орієнтованими здоров'язбережувальними технологіями. Результат оцінювання операційно-діяльнісного компонента залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури визначався здатністю студентів обробляти інформацію для використання і вибору оздоровчих систем, контролю стану здоров'я, фізичного розвитку, програмувати та оцінювати свою діяльність у сфері збереження і зміцнення здоров'я.

Застосування вказаних компонентів у змісті навчальних занять з фізичного виховання дозволило якісно впливати на інтелектуально-творчий розвиток особистості студента у галузі фізичної культури на основі знання теорії та прикладних аспектів цінностей фізичної культури, впливатиме на самовиховання, самовдосконалення і самоосвіту, навчить застосовувати здоров'язбережувальні технології для розвитку професійно значущих якостей та сприятиме залученню студентської молоді до цінностей фізичної культури.

Навчальні заняття з фізичного виховання в університеті ми реалізовували через конкретні форми занять: обов'язкові і факультативні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, самостійні форми занять, спортивні секції, групи спортивного удосконалення, спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи, що забезпечувало студентам рухову активність не менше 8-10 годин на тиждень [4, 5].

Основними складовими навчального процесу з фізичного виховання у нашому дослідженні було мета й завдання, форми і методи, що впливали на процес передачі й засвоєння знань, умінь і навичок, чітко злагодженої роботи викладачів по використанню прогресивних методів навчання. Це дозволило удосконалити систему контролю й корекції, оцінити рівень фізичної культури студентів, зробити облік їх соціально-демографічних характеристик, індивідуальних особливостей та інтересів. Такий підхід у дослідженні дозволив трансформувати навчальну діяльність студентів, зробивши її більш керованою та ефективною.

Важливим етапом нашого дослідження є впровадження інноваційних педагогічних технологій на базі особистісно орієнтованого виховання та залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У рамках цієї технології ми визначили наступні напрями роботи зі студентами, це гуманно-особистісна технологія, технологія співпраці та технологія вільного виховання.

Гуманно-особистісна технологія у нашому дослідженні передбачала гуманістичну сутність, психотерапевтичну спрямованість на підтримку особистості студента. Це технологія покладена в ідею всебічної поваги до студента, оптимістичну віру в його творчі сили, виключали будь-які прояви примусу.

Технологія співпраці у дослідженні визначалась рівністю, демократизмом, партнерством у навчальних відносинах викладача і студента. Це давало можливість викладачу і студенту спільно планувати та впроваджувати мету, зміст навчальних занять з фізичного виховання, давати оцінку та корегувати цей процес перебуваючи у стані співробітництва і співтворчості.

Акцент у технології вільного виховання ми здійснювали в наданні студенту свободи вибору і самостійності в більшій чи меншій сфері його функціонування в рамках вищого навчального закладу. Здійснюючи вибір, студент реалізує позицію суб'єкта, йдучи до результату від внутрішнього спонукання, а не від зовнішнього впливу.

Впроваджуючи інноваційні педагогічні технології у навчальний процес з фізичного виховання, ми визначали, що фундаментом цієї роботи є взаєморозуміння і діалог викладача і студента. Проектуючи педагогічну діяльність, викладач має будувати свою діяльність так, щоб показувати, розповідати й питати могли самі студенти, бути весь час активними, тоді процес навчання буде ефективним. У зв'язку з цим готувалась професійна компетентність педагогічних кадрів з фізичного виховання та визначалась рейтинговим показником активності викладача.

У дослідженні було визначено, що однією з проблем фізичного виховання студентів є зниження у них мотивації до занять фізичною культурою та спортом. За даними опитування студентів І-ІІ курсів Національного технічного університету України «КПІ» ім.Ігоря Сікорського, головними мотивами занять студентів фізичною культурою і спортом є такі: бажання поліпшити свою фізичну форму (61%), оволодіти необхідними для життя й трудової діяльності якостями (12%). Найважливішою функцією фізичної культури і спорту вважають зміцнення здоров'я (82%), розвиток позитивних рис характеру (9%). У вільний від навчання час студенти чоловічої статі надають перевагу спортивній діяльності (47%), тоді як дівчата обирають культурні розваги (65%).

Опитування студентів з'ясувало, що методологія побудови інноваційних педагогічних технологій залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури включає не тільки розвиток нових підходів до розвитку фізичного потенціалу студентів засобами спорту, але й взаємодією фізичного, спортивного, культурного й духовного компонентів. Потрібно надавати такі аспекти фізичної

підготовки, які формують особистісну культуру, риси характеру, моральні якості, які сприяли б залученню студентів до цінностей фізичної культури.

Висновки. Таким чином, нами доведено, що використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури покращує змістовне наповнювання занять з фізичного виховання. Створені педагогічні умови на засадах особистісно орієнтованого виховання цілеспрямовано мотивували студентів до занять фізичним вихованням та залучення до цінностей фізичної культури. **Подальші дослідження** будуть спрямовані на удосконалення різноманітних форм і засобів фізичного виховання студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. Чернівці : Букрек, 2015. 840 с.
2. Довгань Н.Ю. Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3(35). С. 33-39.
3. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв : Іліон. 2017. 526 с.
4. Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико-методичні засади : монографія. К. : НТУУ «КПІ». 2010. 436 с.
5. Сичов С.О., Сиротинська О.К. Фізичне виховання – як дієвий фактор залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. Вип. 12(44), ч. 2. С. 35-38.
6. Харченко Р.М., Хоменко С.В. Методика викладання дисципліни «Фізичне виховання у вищих навчальних закладах». *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 5 (89). С. 119-123.

References

1. Bekh I.D. (2015). Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannia osobystosti. T. 1. Chernivtsi : Bukrek. 840.
2. Dovhan N.Yu. (2016). Strukturne doslidzhennia fizychnoi kultury studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, 3(35), 33-39.
3. Dovhan N.Yu. (2017). Vykhovannia fizychnoi kultury studentiv (teoretyko-metodychnyi aspekt) : monohrafiia. Mykolaiv : Ilion. 526.
4. Sychov S.O. (2010). Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury : teoretyko-metodychni zasady : monohrafiia. K. : NTUU «KPI». 436.
5. Sychov S.O., Syrotynska O.K. (2018). Fizychne vykhovannia – yak diievyi faktor zaluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury. Aktualnie nauchnie yssledovanyia v sovremennom myre, 12(44) ch.2, 35-38.
6. Kharchenko R.M., Khomenko S.V. (2019). Metodyka vykladannia dystsypliny «Fizychne vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh». *Pedahohichni nauky : teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 5 (89), 119-123.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).80
УДК 796.332-053.67-026.564.2

Собко С.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-7325-2869
Собко Н.Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-5354-926
Липчанська Л.М.
старший викладач кафедри екології,
охорони навколишнього середовища та здорового способу життя
Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-8331-3138

ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ПРОГРАМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ–ФУТБОЛІСТІВ 17-19 РОКІВ

Мета роботи *– оцінка гнучкості, розробка і експериментальна перевірка ефективності програми її розвитку у спортсменів-футболістів 17-19 років. У роботі використані такі* ***методи*** *дослідження: теоретичні: вивчення та аналіз навчально-методичної та спеціальної літератури, присвяченої проблемам розвитку гнучкості спортсменів, і, зокрема, футболістів; впливу засобів стретчингу на гнучкість і рухливість суглобів спортсменів; експериментальні: оцінка гнучкості футболістів проводилась з метою визначення ступеня розтяжності м'язів, зв'язок, рухливості у*