УДК 37.014:796
DOI https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2024.102.07

Кожокар М. В., Королянчук А. В.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

У статті проаналізовано сучасні підходи до застосування інноваційних технологій у викладанні фізичного виховання в ЗВО. Виокремлено три основні підходи: варіативний, інтерактивний та мотиваційний, кожен з яких має свою структуру та специфіку використання. Автором обґрунтовано парадигмальну недостатність розвитку мотиваційних інноваційних технологій, що призводить до низької ефективності фізичного виховання у ЗВО, зокрема в контексті студентської мотивації до фізичної активності. Визначено, що розвиток мотиваційних технологій є важливим аспектом для забезпечення високої якості навчального процесу в цій сфері.

У статті також запропоновано короткий опис власного дослідження, яке зосереджене на мотиваційних аспектах викладання фізичного виховання. Основною метою дослідження було вивчити рівень незадоволеності студентів заняттями з фізичного виховання та з'ясувати основні фактори, які впливають на їхню мотивацію до занять фізкультурою. Для цього було проведено опитування серед студентів різних спеціальностей, результати якого дозволили ідентифікувати основні проблеми, з якими стикаються студенти під час навчання з фізичного виховання.

На основі аналізу результатів опитування, автором сформульовано кілька практичних рекомендацій. Важливою рекомендацією є необхідність створення умов для швидкої зміни фізичної та інтелектуальної діяльності студентів, а також індивідуалізації цього процесу, що дозволяє більш ефективно задовольняти потреби кожного студента.

Цей підхід дозволяє створити умови, за яких студенти можуть отримати індивідуальний підхід до навчання, враховуючи їхні фізичні можливості та інтереси. Водночас, він сприяє активізації їхньої участі в заняттях фізичним вихованням, що є важливою метою сучасного викладання в ЗВО. Впровадження інноваційних мотиваційних технологій дозволяє забезпечити різноманітні форми навчання, адаптовані до потреб кожного студента, що підвищує ефективність процесу навчання і заохочує студентів до регулярних занять фізичною активністю.

Ключові слова: *інноваційні підходи, варіативний підхід, інтерактивний підхід, мотиваційний підхід, мотивація, цінність, насолода від фізичних вправ.*

В арсеналі сучасного фізичного виховання існує велика кількість інноваційних технологій, які потребують систематизації та аналізу для оцінки їх ефективності у відповіді на виклики сучасності. Також необхідно виявити існуючі прогалини та можливості для їх заповнення.

Фізичне виховання за останні десятиліття збагатилося інноваційними технологіями. Кібальник О. Я. розробив фітнес-технологію для підвищення рухової активності студентів, враховуючи статеві особливості та фізичну підготовленість. Дубогай О. Д. створила комплекс вправ для студентів медичних груп і дихальні тренажери для лікування захворювань дихальної системи. Іваночко В. В. розробила оздоровчі фітнес-програми для студенток з кардіо-респіраторними захворюваннями. Атамась О. А. розробила систему підготовки майбутніх учителів фізкультури до впровадження фітнес-технологій. Добродуб Є. З. розробив систему підготовки фахівців з фізичного виховання до роботи в оздоровчих центрах. У сфері спортивно-орієнтованого фізичного виховання створено круговий метод тренувань, що включає різні інтервальні методи та систему ознайомлення студентів з принципами здорового способу життя. Казаріна О. А. розробила спортивно-орієнтовану технологію для підвищення ефективності фізичного виховання з використанням волейболу. Глоба Т. та Захаріна Є. визначили передумови для розробки таких технологій. Земська Н. О. впровадила систему корекції особистісної компетенції студентів до здорового способу життя, а Палагнюк Т. і Ківерник О. дослідили вплив комп’ютерних технологій на формування здорового способу життя серед студентів. Мурашко М. обґрунтувала вплив інтерактивних технологій на фізичну підготовленість студентів та їх спосіб життя.

Мета статті: класифікація наявних інноваційних підходів до викладання фізичного виховання в ЗВО, виявлення прогалин у дослідженнях цих підходів, а також аналіз практичних рекомендацій для вдосконалення впровадження інновацій у процес викладання фізичного виховання в ЗВО.

Інновація в педагогіці – це нововведення, яке забезпечує ріст ефективності навчання та виховання. Необхідність інновацій обумовлена: 1) виявленими недоліками в наявній системі навчання та виховання; 2) невідповідність старих методів освіти новим умовам життя. Основою інновацій в педагогіці є впровадження досягнень психологічної та педагогічної наук в освітній процес. Необхідність впровадження інноваційних підходів у педагогічну практику обумовлена зміною парадигми соціального розвитку, зокрема переходом до інформаційного суспільства, – а значить, більшими вимогами до інтелектуальних можливостей працівника.

Кілька останніх десятиліть у практиці фізичного виховання (чи то шкільного, чи у ЗВО) головною постала проблема погіршення здоров’я та фізичного і психічного розвитку як школярів, так і студентів, зниження їх активності у навчальній діяльності, а головне – зниження чи відсутність у них мотивації, яка необхідна для системної наполегливої праці, без якої не відбудеться успішність [3, с. 15].

Головною причиною падіння задоволеності заняттями в студентів є відсутність емоційності на заняттях, інтересу до виконуваних вправ [1, с. 31]. Саме це слугує мотивацією для науки зробити викладання фізичної культури більш цікавим та захоплюючим.

1. Варіативний підхід. Внаслідок такого суспільного запиту вчені розробляють інновації варіативності, тобто інновації, що ґрунтуються на принципі варіативності [6, с. 36]. Вони полягають у розширенні

різноманіття засобів і місць для фізичної активності, запрошенні тренерів для проведення занять нетрадиційними формами фізичної активності, а також у диференціації за різними параметрами або скасуванні наявної диференціації.

Інноваційні засоби. Поширені види оздоровчої фізичної активності, які можна включати в заняття для урізноманітнення фізичної активності студентів та ознайомлення їх з різними можливостями фізичної культури, з метою формування зацікавленості: новітні (степ-аеробіка, спінбайк-аеробіка, хай-імпакт, роуп-скіппінг, супер-стронг, памп-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка) та прадавні (козацькі єдиноборства, йога, тай-цзи-цюань, у-шу) тощо. А також ігри, які не потребують матеріальних витрат: сокс, гольф, боулінг, скелелазіння, петанк, скейтбординг, сноубординг, скейтінг тощо.

Розмаїття місць проведення занять з фізичного виховання. Крім звичайних спортивних залів, стадіонів і парків, інноваційні підходи пропонують також прилеглі території, басейни, походи до річок та озер, в гори і до печер.

Запрошення тренерів. Оскільки вся система навчання викладачів є бюджетною, слід звернутися за досвідом до тренерів, які працюють на ринковій основі, щоб запозичити їхній досвід у залученні людей до відвідування їхніх секцій. Один із способів зробити це – запрошувати тренерів, до яких вже ходять студенти цього ЗВО, провести кілька занять з фізичного виховання. Ці тренери будуть зацікавлені в цьому з метою реклами своїх секцій. Заняття слід проводити як звичайні тренування, які ці тренери здійснюють у своїй практиці.

Диференціація.

1) **За рівнем фізичного розвитку.** Слабшим студентам потрібно надавати програму, що відповідає їхнім можливостям розвитку, та ставити оцінку згідно з їхніми результатами, а не порівнюючи з результатами сильніших студентів.

2) **Розподіл парами.** Якщо при впровадженні попередньої інноваційної технології знижується інтерес до занять з фізичного виховання з боку сильніших студентів, до кожного слабшого студента закріплюється сильніший. Тоді сильніший отримує вищу оцінку не лише за свої успіхи, а й за ступінь допомоги слабшому у покращенні його результатів [12, с. 153].

3) **Диференціація занять за статтю.** Якщо організувати заняття з фізичного виховання для двох груп одночасно, можна розподілити студентів за статтю та проводити різні види фізичної активності залежно від їхніх інтересів. Якщо така диференціація вже є, її можна періодично скасовувати за бажанням обох груп [1, с. 30; 2, с. 167; 11].

4) **Рейтингова диференціація.** Система оцінювання за допомогою рейтингів базується на поступовому моніторингу та накопиченні балів за різноманітні форми навчальної діяльності студента в рамках кредитного модуля. Така система дозволяє оцінювати діяльність студента в різних сферах, що збільшує його мотивацію бути більш активним у цих видах діяльності [10].

2. Інтерактивний підхід. Варіативні підходи передбачають роботу викладача над методами викладання фізичного виховання. Однак цього недостатньо для того, щоб викладання фізичного виховання відповідало вимогам сучасності, які вимагають впровадження інтерактивних методів навчання. У сучасному розумінні інноваційні підходи у викладанні повинні створювати модель освіти, орієнтовану на максимальний розвиток творчих здібностей та сильну мотивацію до саморозвитку на основі добровільного вибору студента.

Використання інтерактивних методів змінює роль викладача: він перестає бути єдиним активним учасником навчального процесу та бере на себе функцію регулювання й організації навчальної діяльності. Викладач розробляє завдання, визначає питання чи теми для дискусії, проводить консультації, а також контролює дотримання часу і хід виконання завдань. Психологічні дослідження вказують, що навчальне спілкування сприяє покращенню точності сприйняття, ефективності пам'яті, а також розвитку стійкості уваги, її розподілу, спостережливості та здатності аналізувати діяльність партнера, його мотиви і цілі [5, с. 57].

Основна мета інтерактивного навчання — створення зручних умов, які сприяють розвитку інтелектуальних здібностей студента. Важливим аспектом інтерактивного навчання є його проведення через активну взаємодію між усіма учасниками навчального процесу. Навчально-виховний процес організовано так, щоб більше студентів були залучені до пізнавальної діяльності, і кожен із них вносив свій вклад [8, с. 16].

Можливість вибору для студентів на заняттях з фізичного виховання коливається в діапазоні часу, відведеного на вибір.

Мінімальна можливість – полягає в тому, щоб на кожному занятті виділяти його останню частину для фізичної активності, яка подобається студенту. Це схоже на варіативний підхід, але значно ефективніше для підвищення мотивації студентів відвідувати заняття з фізичного виховання [6, с. 38].

Середня можливість – полягає в тому, щоб запропонувати студентам план семестру для розгляду та можливість внести зміни як індивідуально, так і колективно (через голосування). Це «метод проєктів», що передбачає розв'язання завдання чи проблеми. Окрім здачі нормативів, викладач і студенти аналізують їх виконання, порівнюють результати та коригують техніку і якість [7].

Максимальна можливість – замінити традиційні заняття на секційні, як це практикується в Польщі. Студенти записуються в секції на початку семестру, при цьому кількість місць обмежена. Секції можуть бути безкоштовними або за додаткову плату. Ці два чинники різними способами мотивують студентів своєчасно

записуватися в секції [11]. На нашу думку, секційні заняття слід контролювати в кінці семестру за допомогою традиційної здачі нормативів, що дозволяє оцінити фізичний розвиток студента і, за необхідності, коригувати його шляхом заміни секції, можливо, тимчасово.

3. Мотиваційний підхід. Аналіз літератури щодо інноваційних технологій у вивченні дисципліни фізичне виховання у закладах вищої освіти свідчить про недостатню увагу до розробки та впровадження таких технологій, які б комплексно сприяли формуванню стабільної мотивації до регулярних занять фізичними вправами та глибоке засвоєння теоретичних знань у галузі фізичної культури і спорту. Провідні експерти у сфері фізичного виховання та спорту, такі як А. Домашенко, Є. Іванов, О. Іванов, С. Канішевський, Ю. Канішевський та Р. Раєвський, зазначають, що наявна система фізичного виховання не в повній мірі вирішує проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах соціальних змін в Україні та потребує відповідних коригувань. [9, с.199]. Основною проблемою сучасної системи фізичного виховання студентів є її неспроможність мотивувати їх до регулярних занять фізичними вправами, а також недостатнє сприяння розвитку бажання до самостійного здобуття знань і навичок у галузі фізичної культури. Вона не формує активних учасників процесу, здатних самостійно здійснювати власну фізичну підготовку. У навчальній діяльності кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів акцент залишається на контрольних тестах і випробуваннях, визначених навчальними планами, а не на студенті, його ціннісних орієнтаціях і індивідуальних потребах.

Недостатня мотивація студентів до занять фізичними вправами зумовлена: 1) відсутністю цінності фізичної активності в сучасної молоді; 2) міським способом життя, відсутністю звички до фізичної активності з дитинства у більшості студентів.

Відсутність достатньої дослідженості цієї галузі не є випадковою: вона знаходиться на стику філософії, психології, педагогіки та фізіології. Спеціалістів такого рівня не так багато, і всі вони знаходяться під впливом сучасної урбаністичної парадигми, яка спрямована на перехід до постіндустріального суспільства. Тому ці спеціалісти часто зосереджуються на інших, більш перспективних завданнях, а молодий викладач залишається сам на сам з проблемою відсутності мотивації у студентів. Намагаючись підвищити мотивацію, він обмежується варіативним та інтерактивним підходами, отримує часткові результати та з часом приходить до висновку, що справжнього результату – великої зацікавленості студентів – не досягне. Але що ж насправді означає справжня зацікавленість студента у заняттях з фізичного виховання в умовах сучасності?

В останні роки обсяг навчального навантаження для студентів університетів значно збільшився, що призводить до негативних наслідків для їхнього здоров'я через низьку фізичну активність, тривале перебування в одному положенні протягом 10-12 годин та обмеження м'язових навантажень. За період навчання у вищих навчальних закладах кількість хворих студентів зростає в 2-3 рази, а відсоток студентів з порушеннями постави сягає 80-90% від загальної кількості. [3, с. 5].

Очевидно, що студенти вкрай потребують фізичної активності для рекреації після інтенсивних розумових зусиль [9, с. 205]. В таких умовах студент має розглядати фізичну активність як спасіння, але цього не відбувається. Чому в сучасному студенті як такому нема цінності системних занять фізичною культурою?

Цінність формується за допомогою 3 чинників: 1) знання, яке передають студенту викладачі фізичного виховання й анатомії та фізіології, якщо того не зробили батьки; 2) фізіологічна насолода, яку переживає студент під час занять фізичною активністю; 3) емоційна оцінка знань та задоволення, що значно посилює їхній ефект, спонукає студентів продовжувати заняття фізичними вправами, прагнучи отримати ще більше насолоди та користі.

Студенти мають задовільні знання про цінність фізичної активності, але лише невелика частина з них отримує справжнє задоволення від неї. Дослідження показали, що розвиток мотивації та зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою є наслідком спільної роботи студентів і викладачів. Це охоплює етапи діагностики, проектування, організації, контролю та корекції освітнього процесу, що сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, за умови забезпечення комфортних умов для навчання [4, с. 44].

Які ж умови потрібні студентам для появи бажання системно займатись фізичними вправами на заняттях з фізичного виховання?

Відповідь на це питання ми з’ясовували, провівши опитування в студентів різних спеціальностей ЧНУ. Виявляється, важливо те, що заняття з фізичного виховання проводяться після всіх теоретичних занять, коли студенти перевтомились. Перевтомлена людина здатна тільки відпочивати. Причина такого явища очевидна: спортивні зали та стадіони знаходяться далеко від більшості корпусів ЧНУ. Але плата за цей факт величезна – студент втрачає смисл приходити на заняття з фізичного виховання. Як проміжний вихід з ситуації можна порекомендувати: заняття з фізичного виховання, яке є останнім в розкладі за день, можна починати проводити через 30 хвилин після того, як студенти прийшли на нього, а цих 30 хвилин примусити студентів мовчки спокійно походити чи посидіти (з вимкненими телефонами) – спочатку це їм не сподобається, але з часом вони будуть вдячні за такий відпочинок, який, до того ж, стимулюватиме їх не спізнюватись.

Крім того, здатність організму студента сприймати інформацію коливається в часі, а фізична активність потрібна тоді, коли ця здатність знаходиться на певному (але не повному) мінімумі, і час, відведений на цю фізичну активність, визначається індивідуально, хоча, згідно опитувань, в середньому складає 15 хвилин. Як в таких умовах навчити студентів отримувати насолоду від фізичних вправ?

З отриманих даних виходить, що спортивний зал треба зробити при кожному корпусі (або переобладнати для початку 1 аудиторію на малий спортивний зал з найпростішим інвентарем) та надати право студентам (наприклад, по 3 студенти) виходити з лекції на 15 хвилин у цей зал з метою виконання фізичних вправ для рекреації від інтелектуальних навантажень. Дати студентам завдання визначити графік чергування відповідальних за матеріальний вміст такої аудиторії – охочих на те буде більш ніж достатньо. Щоб зміст лекції не був при тому втраченим для студентів, проводити аудіо запис лекцій – це залюбки організують студенти та зацікавлені викладачі. Таким чином, буде проведено попередній моніторинг якості освіти. Тоді студент самостійно визначить момент, коли потрібно змінити інтелектуальну активність на фізичну, і займатиметься фізичними вправами не тривалий час, а для задоволення. Звісно, деякі студенти можуть вирішити піти пити каву, але це не здивує їхніх колег. Натомість насолода від занять у спортзалі за той самий час викличе здивування у інших, і вони також захочуть відвідати спортзал під час лекції. Тому студенти, які п'ють каву, вже не зможуть дозволити собі марнувати час, адже студентів багато, а часу обмаль. Відпускати студентів слід не одразу, а через 30 хвилин після початку лекції. З часом бажаючих стане так багато, що студенти зможуть відвідувати спортзал тільки за умови попереднього складання черги, щоб викладач не відволікався на організаційні моменти. Отримана насолода від фізичних вправ призведе до вдосконалення фізичних можливостей студентів, і тоді вони зможуть отримувати цю насолоду і на заняттях з фізичного виховання. А тоді вже можна робити розвантаження навчальних планів, програм та збільшувати кількість занять з фізичного виховання відповідно до європейських норм і більше. Більше того, це сприятиме зростанню академічної успішності, оскільки своєчасне чергування інтелектуальної та фізичної активності покращує як розумові, так і фізичні здібності.

Висновки. Інновації у розвитку фізичної культури суспільства потребують радикальних змін в організації навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти. Проте ці зміни є виправданими, оскільки суттєво підвищують рівень здоров'я та фізичної підготовки студентів, а також їх академічну успішність і особистісну цілісність, що, в свою чергу, робить ефективнішою всю систему освіти та виховання молоді. Тому важливо впроваджувати новації у викладанні фізичного виховання у ЗВО та оцінювати їх ефективність. В першу чергу слід зосередитись на новаціях, спрямованих на підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами, оскільки саме мотивація є основою фізичного виховання. Без неї фізичне виховання студентів не буде ефективним.

Використана література:

1. Апанасенко Г. Л. Методика оцінки рівня фізичного здоров'я за прямими показниками. *Соціальна гігієна, організація охорони здоров'я та історія.* Київ, 1988. Вип. 19. С. 28-31.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. … канд. пед. наук. Львів, 2004. 22 с.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей і рухова активність : від фізіологічних основ до практичного застосування. Київ : Олімп., л-ра, 2009. 528 с.
4. Герасимов Є. М., Кудряшова М. Є. Концептуальні положення, що модернізують структурно-логічну технологію критеріально-орієнтованого навчання у виші фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури.* 2010. № 5. С. 39-44.
5. Даниленко Л. Менеджмент інновацій в освіті. Київ, 2007. 119 с.
6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ, 2004. 218 с.
7. Доповідь : Методи проектів на уроках фізичної культури. URL : https://naurok.com.ua/metodi-proektiv-na-urokah-fizichno-kulturi 404302.html
8. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. Львів, 2001. 20 с.
9. Леко Б. А. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Т. 3. С. 198-205.
10. Методичні рекомендації щодо модульно-рейтингової системи навчання з предмету «Фізична культура». URL : https://naurok.com.ua/modulno-reytingova-sistemu-z-fizichno-kulturi-176468.html
11. Університети в Польщі. URL : http://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytety_w_Polsce#Uniwersytety
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2006. 272 с.

References:

1. Apanasenko H. L. (1988). Metodyka otsinky rivnia fizychnoho zdorovia za priamymy pokaznykamy. [Methodology for assessing the level of physical health by direct indicators]. *Sotsialna hihiiena, orhanizatsiia okhorony zdorovia ta istoriia.* Kyiv. Vyp. 19. S. 28-31 [in Ukrainian].
2. Bazylchuk V. B. (2004). Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu: [Organizational principles of activation of sports and recreational activities of students in a higher educational institution] : avtoref. dys. … kand. ped. nauk. Lviv. 22 s. [in Ukrainian].
3. Bar-Or O., Rouland T. (2009). Zdorovia ditei i rukhova aktyvnist : vid fiziolohichnykh osnov do praktychnoho zastosuvannia [Children's health and physical activity: from physiological basics to practical application]. Kyiv : Olimp., l-ra. 528 s. [in Ukrainian].
4. Herasymov Ye. M., Kudriashova M. Ie. (2010). Kontseptualni polozhennia, shcho modernizuiut strukturno-lohichnu tekhnolohiiu kryterialno-oriientovanoho navchannia u vyshi fizychnoi kultury. [Conceptual provisions that modernize the structural and logical technology of criterion-based learning in physical education university] *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury.* № 5. S. 39-44 [in Ukrainian].
5. Danylenko L. Menedzhment innovatsii v osviti [Management of innovations in education]. Kyiv. 119 s. [in Ukrainian].

6. Dychkivska I. M. (2004). Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii. [Innovative pedagogical technologies]. Kyiv. 218 s. [in Ukrainian].
7. Dopovid : Metody proektiv na urokakh fizychnoi kultury. (2024). [Report : Project methods in physical education lessons]. URL: https://naurok.com.ua/metodi-proektiv-na-urokah-fizichno-kulturi-404302.html [in Ukrainian].
8. Drachuk A. I. (2001). Optymizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh zakladiv osvity humanitarnoho profiliu [Optimization of physical education of students of higher educational institutions of humanitarian profile] : avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu. 24.00.02. Lviv. 20 s. [in Ukrainian]
9. Leko B. A. (2004). Teoretyko-metodolohichni ta psykholoho-valeolohichni vymiry protsesu fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and Methodological, Psychological and Valeological Dimensions of the Process of Physical Education in Higher Education Institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. Lviv. T. 3. S. 198-205 [in Ukrainian].
10. Metodychni rekomendatsii shchodo modulno-reitynhovoi systemy navchannia z predmetu «Fizychna kultura». (2020). [Methodical recommendations on the module-rating system of training in the subject «Physical Culture»]. URL : https://naurok.com.ua/modulno-reytingova-sistemu-z-fizichno-kulturi-176468.html [in Ukrainian].
11. Universytety v Polshchi. [Universities in Poland]. (2018). URL: http://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytety_w_Polsce#Uniwersytety
12. Shyian B.M. (2006). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil. 272 s. [in Ukrainian].

Kozhokar M., Korolianchuk A. Innovative approaches to teaching physical education in higher education

The article highlights the variational, interactive and motivational approaches to innovative technologies in teaching physical education in higher education institutions, describes the structure of these approaches, substantiates the paradigmatic insufficiency of the development of motivational innovative technologies in teaching physical education in higher education institutions, offers a brief description of the author's own research in the motivational field to create an innovative technology in teaching physical education in higher education institutions: a survey of students on the content of their dissatisfaction with physical education classes, analysis of the survey results and practical recommendations that follow from it – the need to create conditions for rapid change of physical and intellectual activity in time and space and individualisation of this transition, as well as a description of the minimum rules that ensure the educational process in the conditions of such individualisation.

It has been found that the main dissatisfaction of students with physical education classes at universities relates to the category of time: classes are not held on time, the same duration of classes does not suit any student, that is, the frequency and duration of each class should ideally be determined by each student spontaneously and independently. The process of forming values in an individual is comprehended and it is revealed which link is missing in society for the formation of a sustainable value of physical culture and exercise in modern youth – the subject's enjoyment of exercise or adherence to a healthy lifestyle. Practical recommendations for organising the educational process in higher education institutions in such a way that students can develop and enjoy physical exercise to a healthy state: build a gym at each building or convert at least one classroom per building into a small gym; allow students to go out for 15 minutes (several people) during the lecture to do physical exercise in this gym. Give students a task to draw up a schedule of duties of those responsible for the material content of the gym. Over time, there will be many people who want to go to this room during the lecture, so you will have to give them the task of drawing up a schedule for visiting the room during the lecture. Over time, more classrooms will need to be converted into a hall, but academic performance will increase significantly if such recommendations are implemented.

Key words: *innovative approaches, variable approach, interactive approach, motivational approach, motivation, value, enjoyment of physical exercises.*