

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Ливацький Олександр, Абаєв Сергій

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Полтава

Анотація. У статті досліджено особливості застосування інноваційних методів у фізкультурно-оздоровчій діяльності зі студентами фахових закладів передвищої освіти. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розвитку фізичної культури та спорту, виокремлено ключові напрями впровадження інновацій в освітній процес. *Мета дослідження:* проаналізувати особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти. *Методи дослідження:* аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування. *Результати.* Детально розглянуто приклади інноваційних методів та технологій, що є ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти та формування у них культури здорового способу життя. *Висновки.* Проведене дослідження підтверджує ефективність впровадження інноваційних методів у фізкультурно-оздоровчу роботу зі студентами фахових закладів передвищої освіти.

Ключові слова: інноваційні методи, фізкультурно-оздоровча робота, здобувачі фахової передвищої освіти, інтерактивні методи навчання.

Вступ. У сучасному світі зростають вимоги до фізичного стану та здоров'я молоді, особливо це стосується студентів фахових закладів передвищої освіти, які формують майбутній трудовий потенціал країни. Ефективна система фізичного виховання є запорукою успішної професійної діяльності та всебічного розвитку особистості. У зв'язку з цим, актуальним є пошук та впровадження інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи, що відповідають сучасним викликам та сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впровадження інновацій у сфері фізичної культури та спорту активно досліджується науковцями (Качан, 2017; Юденко, 2024; Мох, & Комяга, 2021). У своїх працях вони наголошують на необхідності використання сучасних технологій, активних методів навчання та індивідуального підходу до кожного студента. Аналіз літератури дозволяє виокремити такі ключові напрями інноваційного розвитку фізичної культури та спорту:

- персоналізація навчального процесу, а саме врахування індивідуальних потреб, інтересів та фізичних можливостей студентів (Яллін, & Дрозд, 2024);
- інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) – використання цифрових платформ, мобільних додатків та віртуальних тренажерів для підвищення мотивації та ефективності занять (Карпенко, 2021);
- застосування сучасних фітнес-технологій через впровадження новітніх методик та обладнання для виховання фізичних якостей та зміцнення здоров'я (Шинкарьова, 2022);
- розвиток інтерактивних форм навчання (Поясок та ін., 2019);
- формування культури здоров'я та здорового способу життя (сприяння усвідомленому ставленню студентів до власного здоров'я та мотивації до регулярних занять фізичною культурою) (Грибан, & Ковальчук, 2022).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний

університет імені Тараса Шевченка» за напрямом «Перспективні напрямки підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0117U005556).

Мета дослідження. Проаналізувати особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось у Відокремленому структурному підрозділі «Фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни. В дослідженні взяли участь 42 здобувача фахової передвищої освіти. Формувальний педагогічний експеримент тривав – початок експерименту – листопад 2024 р., кінець – січень 2025 року. Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі проведеного дослідження нами було встановлено, що найбільш ефективними інноваційними методами фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти є:

- *використання ІКТ (48 % опитуваних)* – створення електронних навчальних курсів та мультимедійних презентацій для забезпечення доступності та наочності навчального матеріалу, застосування онлайн-платформ для спілкування та обміну інформацією між студентами та викладачами, організації дистанційного навчання та консультацій, використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності, отримання індивідуальних рекомендацій та участі у віртуальних змаганнях, застосування віртуальних тренажерів та симуляторів для відпрацювання техніки виконання вправ та моделювання спортивних ситуацій;
- *впровадження сучасних фітнес-технологій (16%)*, а саме використання фітнес-трекерів та пульсометрів для контролю за фізичним навантаженням та індивідуалізації тренувального процесу, застосування різноманітних

- видів аеробних та силових тренувань (фітнес, кросфіт, пілатес, йога тощо) для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я, використання сучасного спортивного обладнання та інвентарю, що відповідає вимогам безпеки та ефективності, застосування методик функціонального тренінгу, які спрямовані на виховання сили, витривалості, спритності, гнучкості;
- *інтерактивні форми навчання (14 %)* такі як проведення спортивних ігор та змагань для розвитку командного духу, комунікативних навичок та лідерських якостей, організація туристичних походів та екскурсій для ознайомлення з природою, розвитку фізичної витривалості та формування екологічної свідомості, створення студентських спортивних клубів та секцій для залучення здобувачів до активних занять спортом та популяризації здорового способу життя, проведення майстер-класів від відомих спортсменів та тренерів для обміну досвідом та підвищення мотивації;
 - *індивідуальний підхід (12 %)* допомога у розробці індивідуальних програм фізичної підготовки для кожного студента з урахуванням його потреб, інтересів та фізичних можливостей, проведення індивідуальних консультацій та занять з викладачами для корекції програми та досягнення кращих результатів, врахування психологічних особливостей студентів при організації навчального процесу, створення сприятливої атмосфери та підтримка мотивації;
 - *самотійна фізична активність (10 %)* передбачає створення умов для самотійних занять спортом на території навчального закладу, обладнання сучасних спортивних майданчиків та тренажерних залів, заохочення студентів до участі у спортивних заходах, що проводяться в місті, регіоні та країні, розвиток студентського спортивного волонтерства для організації та проведення спортивних заходів.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує ефективність впровадження інноваційних методів у фізкультурно-оздоровчу роботу зі студентами фахових закладів передвищої освіти. Використання ІКТ, сучасних

фітнес-технологій, індивідуальний підхід, інтерактивні форми навчання та розвиток самостійної фізичної активності сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, формуванню у них культури здорового способу життя та мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що інноваційні методи є важливим інструментом модернізації системи фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти. Їх впровадження дозволяє зробити навчальний процес більш цікавим, ефективним та адаптованим до потреб сучасного студентства. Перспективними напрямками подальших досліджень на нашу думку є:

- вивчення впливу інноваційних методів на різні групи студентів: дослідження ефективності застосування інноваційних методів залежно від статі, віку, спеціальності та рівня фізичної підготовленості студентів;
- виявлення та аналіз факторів, що впливають на мотивацію студентів до занять фізичною культурою, та розробка шляхів її підвищення;
- розробку методичних рекомендацій та практичних посібників для викладачів фізичної культури щодо використання інноваційних методів у навчальному процесі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні знань щодо удосконалення системи фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти, підвищенню рівня фізичного здоров'я та формуванню здорового способу життя серед студентської молоді за рахунок використання інноваційних методів та технологій.

Список використаних джерел

References

- Грибан, Г. П., & Ковальчук, Я. О. (2022). *Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності*. Вилучено з <http://eprints.zu.edu.ua/34781/>

- Карпенко, М. М. (2021). *Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес як один із ключових напрямів розвитку сучасної освіти*. Вилучено з <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2021-09/navchalnyi-protses.pdf>
- Качан, О. А. (2017). *Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник*. Витоки. Вилучено з <https://naurok.com.ua/uprovadzhennya-innovaciynih-tehnologiy-u-fizkulturno-ozdorovchu-ta-sportivnu-diyalnist-zakladiv-osviti-388759.html>
- Мох, Т., & Комяга, А. (2021). Використання новітніх інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та здоров'ї людини. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*, 25–28. Вилучено з <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13377>
- Поясок, Т. Б., Беспарточна, О. І., & Костенко, О. В. (2019). *Інтерактивний навчальний посібник «Сучасні технології освітнього процесу»: навчальний посібник*. ПП Щербатих О. В. Вилучено з https://mtep.co.ua/user-files/stop_ nteraktivniy_n_p.pdf
- Шинкарьова, О. Д. (2022). *Методика викладання сучасних фітнес-технологій: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт»*. Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Вилучено з https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9477/1%20Шинкарьова_ОД_Фітнес_Посібн_03.12.2022.pdf
- Юденко, О. В. (2024). *Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб.* Національний університет оборони України. Вилучено з <http://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>
- Яллін, В. Л., & Дрозд, М. П. (2024). Персоналізоване навчання: визначення, роль вчителя та підручника, цифрові технології. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* (с. 16–20). Вилучено з <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2024/94/5.pdf>



Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Олександр Ливацький,

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

Сергій Абаєв

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Україна

Отримано: 05.02.2025. Прийнято: 11.02.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
