Список використаних джерел

1. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
2. Головач А. А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів /А.А. Головач // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139(2). – С. 31-34.
3. Мощіц А. Роль футболу у фізичному вихованні. Режим доступу: https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4717
4. Остапенко, Ю.О. Формування мотивації до занять у футболістів юнацького віку [Текст] / Ю.О. Остапенко, В. Абрамцов // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16–17 квітня 2020 р.). – Суми: СумДУ, 2022. – С. 119-122.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Сколота Е.В., здобувач вищої освіти
Черновський С.М., доктор філософії,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізичне виховання, інновації, йога, новітні методики, скандинавська ходьба.

На сучасному етапі розвитку фізичної культури одним із головних завдань є організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Тому значну увагу у фізичному вихованні науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Науковці зазначають, що вирішити цю проблему можуть інновації, а також позитивні зміни в змісті та організації навчання. Відомо, що під інноваційною діяльністю розуміється діяльність, направлена на реалізацію накопичених досягнень з метою здобуття нових або додаткових навичок з новими якостями. Інновації, в рамках яких розвиваються педагогічні технології, самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду.

Впровадження інноваційних підходів в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах позанавчальних програм здійснюється на підставі застосування нових організаційних форм спортивно-масової роботи, врахування заходів з формування цінностей фізичної культури, забезпечення розвитку індивідуальних особливостей вихованців, співпраці керівників секцій.

Застосування інноваційних технологій впливає на високий розвиток фізичних здібностей студентів і пробудження інтересу до занять фізичною культурою.

Л. Лубишева, досліджуючи особливості впровадження інноваційних технологій у практику позанавчальних програм фізичного виховання, констатує, що безпосередня складність цього процесу виявляється в неготовності сприйняття нового викладачами і студентами. Їм важко сприймати нове з позицій своєї необізнаності й недовіри до різних «екзотичних» видів занять фізичними вправами.

До інноваційних технологій позанавчальних занять фізичного виховання можна віднести йогу, скандинавську ходьбу, аквафітнес. Детально розглянемо кожну з них.

Йога – філософсько-релігійна система, в основі якої лежать уміння й метод управління психікою та фізіологічними проявами організму людини. Заняття йогою поєднують у собі методи досягнення мистецтва напруження й розслаблення м'язів, засновані на формулі: розтягнення, релаксація, глибоке дихання, посилена циркуляція крові й концентрація. Знамениті «асани» йоги – не просто прийняття різних незвичайних поз і розслаблення, а справжня складна техніка контролю за тілом і концентрації уваги на ньому.

Зазначене вище дає змогу аргументовано стверджувати, що застосування йоги в практиці фізичного виховання допомагає: 1) розвивати гнучкість і фізичну силу; 2) легко комбінувати її з іншими вправами; 3) забезпечувати релаксувальний і заспокійливий вплив на організм.

Крім нетрадиційних видів фізичних вправ, у позанавчальному процесі доцільно використовувати види спорту, які відносно нові й користуються в наш час неабиякою популярністю. До таких видів можна, наприклад, зарахувати скандинавську ходьбу, яка є цікавою та корисною, а для фахівців – доказом її ефективності.

Скандинавська ходьба – високоефективний вид фізичної активності, в якому використовуються певна методика заняття й техніка ходьби за допомогою спеціально розроблених палиць. Скандинавська ходьба приваблює шанувальників своєю простотою й доступністю. Цей вид активності не вимагає великих енергетичних витрат, але при цьому дає змогу задіяти більше м'язових груп, ніж класична ходьба. Значна перевага скандинавської ходьби в тому, що займатися нею можна в будь-якому місці і за будь-якої фізичної підготовки.

Також однією з альтернативних форм звичайним заняттям плаванню може бути аквафітнес – найбільш універсальний засіб впливу на організм людини з метою підвищення рівня фізичного стану, нова форма рухової активності в умовах водного середовища. Аквафітнес спрямований на підвищення дієздатності серцево-судинної та дихальної систем, покращення психоемоційного стану.

Науковці розробили інноваційну технологію аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу. Автори дослідження стверджують, що заняття баскетболом на воді проводилися за модифікованими правилами за схемою, аналогічною проведенню баскетболу у спортивному залі. Для гри в баскетбол на воді розроблені спеціальні щити, особливістю яких є їх максимальна наближеність до стандартного баскетбольного щита, однак з меншими розмірами і спеціальною системою кріплення. Дане заняття допомагає підтягнути м'язи грудей та сідниці, зміцнити м'язи живота та спини, рук та плечей, а також є чудовою профілактикою серцево-судинних захворювань.

Ні у кого, напевно, не викликає сумнів той факт, що від стану хребта безпосередньо залежить здоров'я людини. Для хребта дуже корисні вправи, в яких задіяні великі м'язи черевного преса, спини, адже саме за їх рахунок тримається весь м'язовий корсет. Аквааеробіка, користь якої не викликає сумнівів, є добрим помічником в знятті фізичного та психологічного напруження, в підтримці відмінного здоров'я і настрою та прискоренні навчання плаванню.

Аквафітес дає можливість урізноманітнити вправи при навчанні плаванню. Музичний супровід сприяє підняттю настрою у студентів, їх мотивації до занять, і знімає психоемоційне напруження при виконанні незвичних рухів. Вправи аквафітнеса активно використовуються при вирішенні завдань на освоєння з водним середовищем студентів, які не вміють плавати і бояться води. Крім того, за допомогою аквафітнесу можна підвищувати рівень розвитку фізичних якостей у студентів. Це і поліпшення координаційних можливостей, і підвищення сили м'язів преса, спини, ніг, рук; і розвиток витривалості.

Отже, можна зробити висновок, що використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання в системі поза навчальних програм та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності, більш продуктивно й корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, зміцнювати здоров’я та забезпечувати розвиток рухових якостей, підвищувати інтерес молоді до занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 2017. № 3. С. 202–205.

2. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-

методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.

3. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.

4. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021.128 с.

УДК: 37.091.3:57+613:796-056.26
ORCID: **https://orcid.org/0009-0007-9480-7153**

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR IMPLEMENTING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN GROUP WORK ON BIOLOGY AND HEALTH BASICS IN THE CONTEXT OF BARRIER-FREE EDUCATION

Kinchevska P. R.,
1st year student of the second (master's) level of higher education, specialty A4. Secondary education (Biology and human health),
Scientific advisor: Khatuntseva S. M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Biology, Human Health and Physical Rehabilitation,
Berdyansk State Pedagogical University.

Keywords: health-saving technologies, group work, biology, fundamentals of health, pedagogical conditions, barrier-free education

The current stage of education development is characterized by increased attention to the creation of a safe, inclusive and barrier-free educational environment that ensures the harmonious development of the individual and contributes to the formation of a culture of health. The problem of introducing health-saving technologies into extracurricular activities, in particular in group work on biology and the basics of health, which creates favorable conditions for self-realization, the development of individual abilities and the formation of a value-based attitude towards health, is becoming particularly relevant.

The problem of introducing health-saving technologies into the educational process is considered in the works of modern students, who emphasize the need to form health-saving competence of students, create a safe educational environment and ensure psychological comfort. [1]. Researchers emphasize that the integration of health-saving technologies contributes to