

zakladiv do fizychnoho vykhovannia. [Interest of female students of higher educational institutions in physical education]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / ukhad. A. V. Tsos, A. I. Alosyhna. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, – Vyp. 22. – S. 16-20.

4. Ishchuk O.A., Ivaniuk O.A., Malimon O.O., Bukhval A.V. (2017). Formuvannia zdoroviazberezhualnogo osvitnogo seredovyscha vyshchikh navchalnykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannia. [Formation of a healthy educational environment of higher educational institutions in the process of physical education]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky Vyp. 143. – S. 277-280.

5. Ishchuk O.A. (2015). Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentsii studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: 13.00.02 "Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia)" / O. A. Ishchuk. – Lutsk, – 20 s.

6. Mytchuk O. P., Sapozhnyk, O. A. (2011). Riven interesu do fizychnoi kultury y sportu v studentok VNZ. [The level of interest in physical education and sports for university female students]. Fizychno vykhovannia, sport, i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Volyn. Nats. Un- tu im. Lesi Ukrainky, no. 1 (13), 40–43.

7. Savchuk, S. A. (2011). Analiz stanu somatychnoho zdorovia studentiv vyshchoho tekhnichnogo navchalnogo zakladu [Analysis of the state of somatic health of students of a higher technical educational institution]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3, 79 – 82.

8. Sapozhnyk, O. A. (2012). Fizychni rozvytok studentok navchalnogo zakladu [Physical development of female students of an educational institution]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Volyn. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4, 330 – 334.

9. Tsos, A., Shevchuk, A., Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-orientatsiakh studentiv [Motor activity in student's motivational and value orientations]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4 (28), 83 – 87.

10. Bergier, B., Tsos, A., Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Agricultural and Environmental Medicine. Vol. 21, no. 3, 613 – 616.

11. Ishchuk, A., Tsos, A. (2018). Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 4 (44). P. 21 – 28.

Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N., Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008 – 1011

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).21  
УДК 378.172:178

**Кожокар М. В.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
**Хавруняк І. В.**

викладач фізичного виховання, ВДНЗ Чернівецький індустріальний коледж, м. Чернівці

#### ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Ознайомлення зі статтею надає можливість з'ясувати зміст інноваційних технологій у фізичному вихованні. В статті висвітлено теоретичні питання провідних фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Розглянуто причини, що зумовлюють упровадження інноваційних технологій в організацію фізичного виховання студентів. Зосередити увагу на питання впровадження та доцільності використання інноваційних технологій на заняттях з фізичної культури з метою збільшення рухової активності. Стаття розкриває всі аспекти інноваційних технологій, їх різновиди та методику. Проаналізовано основні підходи до визначення понять «інновація», «інноваційні технології». Доводить доцільність використання фізкультурно-оздоровчих та комп'ютерних технологій для розвитку фізичних якостей. Окреслено нові підходи до створення більш досконалої системи мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

**Ключові слова:** інноваційні технології; студенти, фізичне виховання рухова активність, засоби фізичного виховання, мотивація.

**Кожокар М.В., Хавруняк И.** Использование инновационных технологий в организации двигательной активности молодежи в процессе занятий физическим воспитанием. **Аннотация.** Ознакомления со статьей дает возможность выяснить содержание инновационных технологий в физическом воспитании. В статье освещены теоретические вопросы ведущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрены причины, обуславливающие внедрения инновационных технологий в организации физического воспитания студентов. Сосредоточить внимание на вопросы внедрения и целесообразности использования инновационных технологий на занятиях по физической культуре с целью увеличения двигательной активности. Статья раскрывает все аспекты

инновационных технологий, их разновидностей и методики. Проанализированы основные подходы к определению понятий «инновация», «инновационные технологии». Доказывает целесообразность использования физкультурно-оздоровительных и компьютерных технологий для развития физических качеств. Определены новые подходы к созданию более совершенной системы мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием.

**Ключевые слова:** инновационные технологии; студенты, физическое воспитание двигательная активность, средства физического воспитания, мотивация.

**Kozhokar Maryna, Khavruniak Ihor. The use of innovative technologies in the organization of motor activity of young people in the process of physical education.** Reading the article provides an opportunity to find out the content of innovative technologies in physical education. The article highlights the theoretical issues of leading experts in the field of physical culture and sports. The reasons for the introduction of innovative technologies in the organization of physical education of students are considered. Focus on the introduction and feasibility of using innovative technologies in physical education classes to increase physical activity. The article reveals all aspects of innovative technologies, their varieties and methods. The main approaches to the definition of "innovation", "innovative technologies" are analyzed. Proves the feasibility of using fitness and computer technology for the development of physical qualities. New approaches to creating a better system of motivating students to engage in physical education are outlined.

**Keywords:** innovative technologies; students, physical education physical activity, means of physical education, motivation.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Враховуючи сучасний темп життя і розвиток технологій, традиційна система проведення занять з фізичного виховання є неефективною й повною мірою не виконує основні завдання, відповідно до закону України «Про освіту», тому впровадження й використання інноваційних технологій дає змогу студентів оволодіти переліком компетенцій, що відповідають освітнім вимогам на вищому рівні. Адаптація до життя молодого покоління та зниження рівня фізичної підготовки значною мірою пов'язуються із недостатньою руховою активністю. Отже, саме нові засоби та раціональні методи фізичного виховання, які ми виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання і як такі, що дозволяють вирішувати поставлені завдання щодо покращення показників рухової активності серед студентської молоді. Тому, як зазначають науковці застосування інновацій в системі фізичного виховання **мають на меті вирішення актуальної проблеми**, позитивно впливати безпосередньо на збільшення рухової активності студентської молоді та дотримання здорового способу життя, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проаналізувавши чималу кількість літературних джерел присвячених питанню використання інформаційних технологій у навчальному процесі, зокрема у фізичному вихованні, присвячено дисертаційні дослідження багатьох учених: Д. Васильєва, С. Гур'єва, Л. Заневської, Р. Клопова, І. Циби [2; 5], Г. Генсерук, Г. Дробініна, С. Козлова та ін. [1; 4]. Важливий внесок в обґрунтування ролі інноваційних технологій у сучасному навчанні зробили О. О. Грецько, Л. І. Скалій, Т. А. Бабенко, О. Токменко.

Тракування та характеристика інноваційних технологій у галузі фізичної культури представлені у роботах Л. Вікторова, З. Абасова, В. Ашаніна, Я. Белькасема, С. Єрмакова, Л. Іващенко, І. Огірко та ін. Дослідниками запропоновано широкий спектр комп'ютерних програм для багатьох напрямів фізичного виховання, які мають оздоровчу, навчальну та тренувальну спрямованість. Автори доводять, що використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання і спорту сприяє активній діяльності вчителя й учнів, якісному засвоєнню навчального матеріалу та активізує навчальний процес в цілому [3; с.108]. **Мета статті.** Головна мета цієї роботи розкрити та проаналізувати проблему застосування інноваційних технологій для покращення рухової активності студентської молоді на заняттях з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Причинами необхідності створення інноваційних технологій у галузі фізичного виховання в педагогічних університетах є незадовільний стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді; поява нового програмного забезпечення, надасть можливість покращити розвиток фізичних якостей студентів; інтегрування наукових досягнень і обмін інформацією щодо фізичного виховання; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молоді в Україні та інших країнах.

Проведене дослідження Петренко Н.В. дає підстави стверджувати, що загрозливе зростання захворюваності серед учнівської молоді, зниження її фізичної та розумової працездатності на тлі дефіциту рухової активності й послаблення інтересу до занять фізичною культурою за останні десятиліття нестримно зростає. За оцінками спеціалістів, майже 75% хвороб у дорослого населення є наслідком умов життя в дитинстві й у молодому віці, більше ніж 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість [10]. Виходячи із вище вказаного, можна констатувати, що метою діяльності викладачів фізичного виховання у ЗВО має стати створення сприятливих умов для формування в студентів навичок самовдосконалення, що базуються на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. На сучасному етапі розвитку суспільства інформаційно-комунікаційні технології набули широкого застосування у більшості видів людської діяльності. Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни. Також у широкому значенні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень. На думку Вихляєва Ю.М. під інноваційними слід розуміти такі педагогічні технології, що передбачають глибоке перетворення процесу навчання. Тобто змінюють сутність та інструментальнозначущі властивості, найбільш

важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці.

На сучасному етапі саме інноваційна діяльність є одним із найперспективніших напрямків покращення процесу фізичного виховання, оскільки дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. А технології у фізичному вихованні – це взаємопов'язана упорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів і прийомів, спрямованих на забезпечення планованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості під метрологічним лікарсько-педагогічним контролем. Фізична культура являє собою мультидисципліну і потребує використання різноманітних вербальних та невербальних, аудіо- та відеозасобів. Саме їм відводиться важлива роль у процесі організації навчального процесу. Засоби мультимедіа-технологій допомогли створити новий вид дидактичного матеріалу – електронний гіпертекст, де теоретичний матеріал підкріплюється ілюстрованим, що включає малюнки, таблиці, анімацію та відео. А мультимедійні програми мають поліфункціональне призначення і в процесі організації навчального процесу можуть виконувати різноманітні функції. До інноваційних технологій у фізичному вихованні належать ІКТ та здоров'язбережні технології. Використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) у позааудиторній діяльності й на заняттях робить предмет фізичного виховання сучасним. Складниками ІКТ є електронний, програмний та інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дає змогу виконувати завдання, що зумовлені розвитком сучасного суспільства.

Здоров'язбережні освітні технології є найбільш значущими з усіх технологій за ступенем впливу на здоров'я студентів, оскільки засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, навчанні в малих групах, використанні наочності й поєднанні різних форм надання інформації. Крім того програмні та апаратні засоби використовуються для забезпечення проведення спортивних змагань. Покращенню організації навчального процесу з фізичної культури сприяють і спортивні інтернет-ресурси, які дозволяють оперативно одержувати актуальну інформацію про події та досягнення в спорті. Для кращої картини, наводимо декілька популярних українських та зарубіжних спортивних ресурсів: спортивне інформаційно-аналітичне видання (<http://www.sport.com.ua>); «Чемпіон»: інтернет-видання (<http://www.champion.com.ua>); ресурс, присвячений футболу (<http://www.football.ua>); ресурс, присвячений боксу (<http://www.boxnews.com.ua>); «Спорт обоз» (<http://sport.oboz.ua>); спортивний портал (<http://www.sport.ru>); «Євроспорт» (<http://www.eurosport.ru>).

Інформаційні технології мають досить високу дидактичну ефективність, забезпечують інтерес до навчального предмета та сприяють формуванню теоретичних та методичних аспектів з фізичної культури. Застосування особистісно зорієнтованих методів виховання на заняттях сприяють покращенню фізичної підготовленості та рухової активності студентів у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять. Діяльність студентів повинна обов'язково включати рухову активність та процес здобуття знань з предмета «Фізичне виховання». Знання з предмета допомагають правильно використовувати весь арсенал фізичних вправ, природних сил та гігієнічних факторів відповідно до системи гартування. Значний вклад в організацію фізичного виховання студентської молоді приносять і сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Слід зазначити, що однією з умов ефективності застосування названих технологій є забезпечення всіх студентів на заняттях інвентарем, надання змоги кожному займатись на своєму приладі. Лише в такий спосіб можна забезпечити необхідне фізичне навантаження та збільшити рухову активність, підійти диференційовано до кожного, підтримувати його інтерес протягом усього заняття.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Отже, саме нові засоби та раціональні методи фізичного виховання ми виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання і як такі, що дозволяють вирішувати поставлені завдання та відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Застосування інноваційних технологій фізичного виховання студентів на національних традиціях таких форм роботи, як заняття з фізичного виховання, змагання, спортивні та рухливі ігри, елементи єдиноборств, заняття психофізичним тренуванням, атлетична гімнастика, самостійні заняття загартовуванням й дихальними вправами, заняття з оздоровчого фітнесу, танців і т. д. та значно збільшить рівень рухової активності. **Подальші дослідження передбачають** подальший пошук додаткових інноваційних технологій з фізичного виховання для покращення рівня рухової активності студентів.

#### Література

1. Вихляев Ю. М. Організаційні особливості та умови переходу на секційну форму фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / Ю. М. Вихляев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 10-15.
2. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
3. Городинський С. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу / С. Городинський, Л. Ібрагімова, С. Ібрагімова, Н. Куліш // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 108-110.
4. Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами.//А. Гринчук, Ю. Чехівська// Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – № 20 (2018). –С 145-150.
5. Демеха С.О. Удосконалення занять з фізичного виховання студентів ВНЗ засобами інноваційних технологій / С.О. Демеха, В.Ю. Гаєвий, А.В. Серветник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – Випуск 7(33).

6. Королінська С.В. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів. // С.В. Королінська// Режим доступу: [https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska\\_com-71-72.pdf](https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska_com-71-72.pdf).

7. Леоненко А. В. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді / А. В. Леоненко, А. Д. Красілов // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1. – С. 190-193.

8. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Вікторія Леонідівна Маринич; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.

9. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. – 2018 – 543 с.

10. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.

11. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport, (4), pp. 1939–1944.

12. Ivan Vaskan, Yuriy Moseychuk, Andrii Koshura, Maryna Kozhokar, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18(4), Art 375, pp. 2504–2508.

13. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18 (Supplement issue 4), Art 281, pp. 1907–1911.

#### References:

1. Vykhliayev Yu. M. (2012). Orhanizatsiini osoblyvosti ta umovy perekhodu na sektsiynu formu fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia, (1), 10-15.

2. Horbunov S. A. (2010). Realyzatsiia unnovatsiionnykh podkhodov v systeme fizycheskoho vospityania. Teoriya i praktyka fizycheskoi kultury, (5), 33-35.

3. Horodynskiy S., Ibrahimova L., Ibrahimova S., Kulish N. (2014) Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u haluzi fizychnoho vykhovannia yak zasib pokrashchennia orhanizatsii navchalnoho protsesu. Nova pedahohichna dumka, (1), 108-110.

4. Hrynychuk A., Chekhivska Yu. (2018). Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii yak zasobu pidvyshchennia motyvatsii studentiv do zaniat fizychnymy vpravamy. Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohika, (20), 145-150.

5. Demekha S.O., Halevyi Yu.V., Servetnyk A.V. (2013) Udoskonalennia zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya №15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 7(33).

6. Korolinska S.V. Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv Vylucheno z dostupu: [https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska\\_com-71-72.pdf](https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska_com-71-72.pdf).

7. Leonenko A. V., Krasilov A.D. (2017) Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei ta molodi. Molodyi vchenyi, (3.1), 190-193.

8. Marynych V. L. (2014). Innovatsiini pidkhody v orhanizatsiionomu zabezpechenni fizkulturno-ozdorovchoi roboty u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh ( avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu). Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. – K., Ukraina.

9. Vykhliayeva Yu. M. Navchalnyi posibnyk: «Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv (2018), Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho.

10. Petrenko N.V. (2015). Optymizatsiia fizychnoi ta rozumovoi pratsezdattnosti studentiv ekonomichnykh spetsialnostei zasobamy akvafitnesu (avtoref. dys. ... kand. nauk ). Kyiv, 20.11. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport, (4), pp. 1939–1944.

11. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport, (4), pp. 1939–1944.

12. Ivan Vaskan, Yuriy Moseychuk, Andrii Koshura, Maryna Kozhokar, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18(4), Art 375, pp. 2504–2508.

13. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18 (Supplement issue 4), Art 281, pp. 1907–1911.