

**ПАЛАГНЮК Тарас**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-0643-426X>e-mail: [t.palagniuk@chnu.edu.ua](mailto:t.palagniuk@chnu.edu.ua)**КІВЕРНИК Олександр**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-0237-7736>e-mail: [o.kivernyk@chnu.edu.ua](mailto:o.kivernyk@chnu.edu.ua)**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Ця стаття присвячена дослідженню ролі інноваційних технологій у формуванні здорового способу життя серед студентів на уроках фізичної культури. Інноваційні технології, такі як віртуальна реальність, мобільні додатки, носимі пристрої та інтерактивні системи, надають унікальні можливості для покращення навчального процесу та збільшення інтересу студентів до занять фізичною культурою.*

*Стаття аналізує переваги інформаційних технологій у навчанні фізичних вправ, спортивних іграх та тренуваннях, а також їхній вплив на мотивацію та ефективність занять. Крім того, досліджуються можливості інформаційних технологій у веденні статистики, моніторингу фізичного здоров'я та розвитку індивідуальних тренувальних програм, включаючи використання мобільних додатків, веб-ресурсів, відеоматеріалів, інтерактивних ігор та віртуальної реальності.*

*У статті висвітлюється перспективи подальшого розвитку інформаційних технологій у фізичній культурі та їхній вплив на здоровий спосіб життя сучасного суспільства.*

*Ці технології дозволяють створювати потужне інтерактивне, захоплююче та персоналізоване середовище навчання, яке сприяє активнішому залученню студентів до фізичної активності та формуванню здорового способу життя. В статті розглядаються різноманітні аспекти застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури та їхній вплив на мотивацію студентів до занять спортом, покращення фізичного здоров'я та загального благополуччя.*

*Крім того, висвітлюються можливості інформаційних технологій у веденні обліку та аналізі результатів фізичних вправ, розробці індивідуальних тренувальних програм та взаємодії між викладачем та студентами.*

*На основі аналізу актуальних досліджень і практичного досвіду викладачів та тренерів у сфері фізичної культури, у статті висвітлюються перспективи подальшого розвитку використання інформаційних технологій у цій області та їхній вплив на здоровий спосіб життя студентів.*

**Ключові слова:** інноваційні технології, фізична культура, здоров'я.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.30>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Розвиток людини є невід'ємною частиною всієї життєвої діяльності. Накопичуючи досвід, удосконалюючи способи, методи дій, розширюючи свої розумові можливості, людина тим самим постійно розвивається. Цей же процес застосуємо і в педагогічній діяльності. На різних стадіях свого розвитку суспільство висувало все більш нові стандарти та вимоги до фахівці. Це зумовило необхідність розвитку системи освіти.

В сьогоденній Україні велику увагу приділяють інноваційній діяльності, яка характеризується експериментуванням, затвердженням та застосуванням інновацій.

Згідно з багатьма дослідженнями, студенти часто виражають негативне ставлення до заняття фізичною культурою та спортом. Це свідчить про те, що фізична культура як частина загальної культури особистості у студентів не сформована. Практика свідчить, що не усі студенти основної групи виконують нормативи робочої програми, частина студентів відноситься до спеціальної медичної групи, частина взагалі звільнена від практичних занять за станом здоров'я. Все більше студентів сприймають заняття з фізичного виховання та фізичної культури як «необов'язковий» предмет, за рахунок якого можна вирішити власні проблеми та звільнити собі час.

Низький рівень якості процесу фізичного виховання, відсутність інтересу у студентів пов'язана з недостатнім професіоналізмом

викладачів фізичної культури, яким необхідно володіти сучасними педагогічними інтерактивними технологіями, що дозволять модернізувати освітній процес та змусять студентів відвідувати практичні заняття з більшим інтересом задля покращення стану власного здоров'я. Все це сприятиме комплексному впливу на формування особистості майбутнього фахівця та його професійної компетенції.

Одним із засобів такого розвитку є інноваційні технології, тобто це принципово нові способи, методи взаємодії викладачів та студентів, що забезпечують ефективне досягнення результату педагогічної діяльності. Особливу роль в професійному розвитку педагога в набутті ним нових знань, є інноваційна діяльність.

У педагогічній науці інноваційна діяльність визначається як цілеспрямована педагогічна діяльність, яка заснована на рефлексії свого 4 власного педагогічного досвіду за допомогою порівняння і вивчення, зміни і розвитку навчально-виховного процесу з метою досягнення більш кращих результатів, отримання нового знання, якісно іншої педагогічної практики.

## 2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Формулювання цілей** у статті спробуємо дослідити вплив інноваційних технологій на процес формування у студентської молоді здорового способу життя.

## 3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Реформування та модернізація сучасної освіти України в пошуку інтеграції до Європейського освітнього простору передбачає розробку та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій. Успіх України в тому, щоб побудувати суспільство освіченого загалу, бо кожна дитина, відповідно до її здібностей, має право на успіх у житті, на максимальне розкриття власних здібностей і талантів.

Залучення студентів до проблеми збереження свого здоров'я – це перш за все процес соціалізації, виховання. Це свідомість високого рівня душевного комфорту, який закладається з дитинства на все життя. Для

формування душевного комфорту необхідні знання про закони розвитку свого організму, його взаємодії з соціальними факторами.

Фізична культура є і завжди була незамінним чинником фізичного, морального, інтелектуального та духовного розвитку особистості, та важливим засобом зміцнення здоров'я. Процес реформування української освіти передбачає використання інноваційних технологій у фізичному вихованні і спорті. Ось чому спостерігається різке збільшення уваги до різного роду інновацій щодо проблем фізичного виховання студентів.

А за допомогою знань, що отримують студенти на заняттях з дисципліни «фізичне виховання», не тільки навчаються усвідомлювати соціальну значимість фізичної культури в розвитку особистості а й заздалегідь готуються до професійної діяльності, мають можливість сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, отримати чіткі установки на здоровий спосіб життя, розвивати та вдосконалювати психофізичні здібності, отримують професійно значущі фізичні якості.

Інновація є перетворенням, що засноване на нових ідеях та знаннях, та задовольняє визначені запити людини, суспільства і держави. Основними критеріями інновації є наукова новизна і її практичне втілення. Під інноваційними ми розуміємо такі педагогічні технології, що передбачають глибинне 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.

У нормативно-правовому аспекті можливість інновацій забезпечується усе зростаючим ступенем самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, сумісною відповідальністю студентів та педагогів за якість освіти, що накладає на студентів не тільки обов'язки, але і право на вільний вибір значної частини дисциплін, а тим самим і викладачів. Зокрема, у тій формі фізичного виховання, що ми пропонуємо – це обрання виду спорту або рухової активності

та можливість зміни викладача, який не надає знань відповідного рівня або з яким у студента не складаються стосунки.

При розробці інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні і спорті на сучасному етапі розвитку освіти треба брати до уваги відповідність критеріїв технологічності: науковості, системності, гарантованості, керованості, масовості.

Найбільш актуальним напрямком в організації навчального процесу студентів закладів вищої освіти в умовах сьогодення є засвоєння та впровадження здоров'язберігаючих технологій, і головним фактор тут слугує, в першу чергу, реальний стан здоров'я студентів. Дані більшості медичних досліджень доводять той факт, що оптимальна фізичне навантаження сприяє збереженню здоров'я, перешкоджає виникненню багатьох захворювань і патологічних станів в організмі, сприяє поліпшенню показників фізичного розвитку людини, зміцнює м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму людини. Одним словом може попередити процес погіршення здоров'я, мати головну функцію - профілактичну та випереджуючу.

Більшість дослідників інноваційних технологій фізичного виховання сходяться на тому, що, використовуючи в них елементи різних видів спорту, з'являються невичерпні можливості як для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, так і для розвитку розумової та психічної сфери, що допомагає студентам набутти відповідного статусу в соціальному середовищі.

Ось чому на сьогодні у сфері фізичної культури та спорту вже існує певний набір інноваційних педагогічних технологій, які спрямовані на формування здорового способу життя у молоді.

Якщо детально розглянути за характеристиками інноваційні технології фізичного виховання то можна виділити наступні:

1. Тілесно-орієнтовані технології направлені на зміцненні здоров'я, досягненні нормального фізичного розвитку і загально-фізичній підготовленості студентської молоді відповідно до фізичних здібностей.;

2. Практико-орієнтовані направлені на формування рухових умінь і навичок, за допомогою організованої системи педагогічних впливів.;

3. Особистісно-орієнтовані технології у фізичному вихованні направлені на становлення фізичної культури особистості, її гармонійного розвитку, мається на увазі в першу чергу фізичну та духовну культуру.

4. Соціально-орієнтовані допомагають розвинути соціальні навички при виконанні фахової роботи.

Інноваційна діяльність у сфері фізичного виховання повинна, перш за все, спрямовуватись на збільшення рухової активності, підвищення валеологічної грамотності.

Одним із найбільш поширених інноваційних засобів є комп'ютерні технології, які найчастіше використовуються на заняттях з фізичної культури та сприяють більш повному висвітленню теоретичного матеріалу, засвоєнню інформації здобувачами освіти та підвищенню їх інтересу до формування здорового способу життя.

Комп'ютерна технологія навчання є могутнім науковим напрямком, інструментом пізнання світу та сприяє:

- підвищенню ефективності, якості, результативності процесу навчання;

- забезпеченню спонукальних стимулів, що зумовлюють активізацію навчальної діяльності;

- стимулювання мотивації та пізнавальної активності за рахунок різноманітності форм роботи;

- поглиблення міжпредметних зв'язків.

Комп'ютер є універсальним засобом навчання, його використання дає можливість учителям формувати в учнів не тільки знання, уміння і навички, а й розвивати набагато важливіше завдання – формувати творчу особистість учня, задовольняти його пізнавальний інтерес.

Також хочеться звернути увагу на те, що інноваційні технології можуть зробити навчання цікавішим, ефективнішим та більш захоплюючим.

Ось деякі інноваційні технології, які можна використовувати на уроках фізичної культури:

Віртуальна реальність (VR): Заняття фізичною культурою за допомогою VR може дозволити студентам зануритися у віртуальні середовища, де вони можуть виконувати різноманітні вправи та тренування. Це не лише робить заняття цікавішими, але й дозволяє студентам відчувати себе частиною

іншого світу, що може бути стимулюючим для активності.

Мобільні додатки та ігри: Використання мобільних додатків та ігор для тренувань може зробити навчання більш інтерактивним та забезпечити студентам додаткову мотивацію до фізичних вправ. Деякі додатки пропонують персоналізовані тренувальні програми, можливість ведення журналу тренувань та спільні змагання з іншими користувачами.

Носимі пристрої та трекери активності: Використання фітнес-трекерів та інших носимих пристроїв дозволяє студентам відстежувати свою фізичну активність, кількість кроків, серцевий ритм та інші показники. Це може допомогти їм бути більш свідомими щодо свого рівня активності та вносити корективи у свої тренувальні програми.

Інтерактивні тренування: Використання інтерактивних систем та обладнання, такого як інтерактивні екрани, проекції та ігрові платформи, може створювати нові

можливості для виконання фізичних вправ та тренувань. Це може робити процес навчання більш ефективним та захоплюючим.

Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури допомагає студентам залучатися до активних форм навчання, стимулює їх до більшого інтересу до здорового способу життя та сприяє формуванню позитивних звичок, які можуть супроводжувати їх протягом усього життя.

#### **4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

Загалом, слід зазначити, що саме інноваційність дозволить подолати характерну для освіти консервативність, забезпечить умови для створення механізмів гнучкого, оперативного реагування на зміну соціального замовлення, потреб держави, особистості, що розглядається як одне з найактуальніших завдань розвитку вітчизняної освіти.

#### **Література**

1. Біда О., Прокопенко Л. Пошук ефективних шляхів підвищення якості освітніх послуг у ВНЗ. Рідна школа. 2011. № 10. С. 8–10.
2. Біда О., Шевченко О., Кучай О. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. № 3 (62). Том 2. С. 19–23.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 352 с.
4. Євтух М. Б. Забезпечення якості вищої освіти - важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / М. Б. Євтух, І. С. Волощук // Педагогіка і психологія. – 2008. – № 1. – С. 70-74.
5. Олійник А. Поняття й реальність процесу інноваційного розвитку освіти в Україні в контексті Болонських декларацій / А. Олійник // Вища освіта України, 2007. – № 1. – С. 42-49.
6. Інформаційні технології в навчанні [Текст]. – К.: Видавнична група BHV, 2006. – 240 с.
7. Сагач О. М. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури засобами інноваційних технологій. Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2020. 75 с..
8. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури [Текст] / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2. – С. 21-23
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літератур.
10. Левків, В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
11. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 2017. № 3. С. 202–205.

#### **Reference**

1. Bida O., Prokopenko L. Poshuk efektyvnykh shliakhiv pidvyshchennia yakosti osvitykh posluh u VNZ. Ridna shkola. 2011. № 10. S. 8–10.
2. Bida O., Shevchenko O., Kuchai O. Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti. Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. № 3 (62). Tom 2. S. 19–23.
3. Dychkivska I. M. Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii : navch. posib. K.: Akademvydav, 2004. 352 s.
4. Yevtukh M. B. Zabezpechennia yakosti vyshchoi osvity - vazhlyva umova innovatsiinoho rozvytku derzhavy i suspilstva / M. B. Yevtukh, I. S. Voloshchuk // Pedahohika i psykhohohiia. – 2008. – № 1. – S. 70-74.
5. Oliinyk A. Poniattia y realnist protsesu innovatsiinoho rozvytku osvity v Ukraini v konteksti Bolonskykh deklaratsii / A. Oliinyk // Vyscha osvita Ukrainy, 2007. – № 1. – S. 42-49.
6. Informatsiini tekhnolohii v navchanni [Tekst]. – K.: Vydavnycha hrupa BHV, 2006. – 240 s.

7. Sahach O. M. Formuvannya profesiinoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Navchalnometodychnyi posibnyk. Chernihiv, 2020. 75 s..
8. Kachan O.A. Vykorystannya informatsiino-komunikatyvnykh tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury [Tekst] / O.A. Kachan // Fizychno vykhovannya v suchasni shkoli. – 2013. – № 2. – S. 21-23
9. Krutsevych T.Iu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya [Tekst]: pidruch. dlia stud. VNZ fiz. vykhovannya ta sportu: v 2 t. / T.Iu. Krutsevych. – K.: Olimpiiska literatur.
10. Levkiv, V.I. Shliakhy optymizatsii fizychnoho vykhovannya v osvithnikh zakladakh / V.I. Levkiv // Aktualni problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannya studentskoi ta uchnivskoi molodi. – Lviv, 2001. – S. 56–58.
11. Liasota T.I., Levytska O.M. Innovatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv. Molodyi vchenyi. 2017. № 3. S. 202–205.

### Abstract

**PALAGNIUK Taras, KIVERNIK Alexandr**

#### **INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A FACTOR OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*This article is devoted to the study of the role of innovative technologies in the formation of a healthy lifestyle among students in physical education classes. Innovative technologies, such as virtual reality, mobile applications, wearable devices and interactive systems, provide unique opportunities for improving the educational process and increasing students' interest in physical education.*

*The article analyzes the advantages of information technologies in teaching physical exercises, sports games and training, as well as their impact on motivation and effectiveness of classes. In addition, the possibilities of information technologies in keeping statistics, monitoring physical health, and developing individual training programs are explored, including the use of mobile applications, web resources, video materials, interactive games, and virtual reality.*

*The article highlights the prospects for the further development of information technologies in physical culture and their impact on a healthy lifestyle in modern society.*

*These technologies make it possible to create a powerful interactive, exciting and personalized learning environment that promotes more active involvement of students in physical activity and the formation of a healthy lifestyle. The article examines various aspects of the use of innovative technologies in physical education classes and their impact on the motivation of students to engage in sports, improving physical health and general well-being.*

*In addition, the possibilities of information technologies in keeping records and analyzing the results of physical exercises, developing individual training programs and interaction between the teacher and students are highlighted.*

*Based on the analysis of current research and the practical experience of teachers and trainers in the field of physical culture, the article highlights the prospects for the further development of the use of information technologies in this area and their impact on the healthy lifestyle of students.*

**Keywords:** *innovative technologies, physical culture, health.*

**Стаття надійшла до редакції 19.02.2024 р.**