

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА
ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Матеріали
III Всеукраїнської електронної науково-практичної
конференції з міжнародною участю
з нагоди відзначення 90-річчя Національного університету
фізичного виховання і спорту України**



8 квітня 2020 р.

Київ, Україна

УДК 796: 004+615.83 (063)

ББК 75.153+3297 Я431

I-67

Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали ІІІ Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2020. – 186 с.

Редакційна колегія:

<i>Бишевец Н.Г.</i>	к.пед.н., доцент
<i>Гончарова Н.М.</i>	д.фіз.вих., доцент
<i>Гордєєва М.В.</i>	к.фіз.вих.
<i>Лисенко О.М.</i>	д.б.н., професор
<i>Сергієнко К.М.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Шинкарук О.А.</i>	д.фіз. вих., професор
<i>Юхно Ю.О.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Яковенко О.О.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Ярмоленко М.А.</i>	к.фіз.вих., доцент

Збірник містить наукові статті учасників ІІІ Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «**Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії**». Розглянуто актуальні питання використання сучасних інноваційних та інформаційних технологій в системі підготовки спортсменів, фізичному вихованні різних груп населення, оздоровчо-руховій діяльності, адаптивному фізичному вихованні та фізичній реабілітації, спортивній медицині та ерготерапії. Висвітлено сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту, розвиток кіберспорту в світі та Україні.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Ковальова Н.В., Ковальов В.О., Митник Д.С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше переважується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується не зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення їхнього здоров'я [3]. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто формального підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів [2].

Практика показує, що проблеми, які спіткали суспільство не можливо вирішити в рамках традиційних підходів до освіти і оздоровлення [5].

Тому створення програми організації занять оздоровчої направленості у фізичному вихованні, яка буде максимально задовольняти потреби сьогодення, призведе до позитивних змін в системі освіти.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати програму організації занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з урахуванням мотивів та інтересів старшокласників, яка спрямована на формування особистості, покращення здоров'я та фізичного стану старшокласників.

Методи дослідження. Аналіз наукової та науково-методичної літератури з питань рекреації й культурного дозвілля молоді; контент аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; соціологічні методи досліджень; педагогічні методи досліджень; методи математичної обробки даних.

Результати досліджень ті їх обговорення. Демократизація життя школи не тільки не знімає необхідності пошуку нових технологій, а й посилює увагу до цієї проблеми. Широкі можливості в самостійному виборі засобів, посилення уваги до особистості кожного учня потребують більш чіткої організації навчально-виховного процесу, його проектування та контролю [1].

Переваги проектування порівняно з іншими методами ціленаправлених змін полягають в тому, що проектування поєднує в собі нормативний та діагностичний підходи [4].

В нашому аспекті ми розглядали «Проектування» - як зміст навчання. Воно може застосовуватися як на уроках так і в позакласній роботі, орієнтоване на досягнення цілей самих учнів, формує значну кількість навчальних і життєвих компетентностей, формує досвід.

Основними задачами проектування є: аналіз ситуації, тобто всестороннє дослідження проблеми і чітке визначення її характеру; пошук та розробка варіантів рішення проблеми (на індивідуальному та соціальному рівнях) з урахуванням наявних ресурсів й оцінки можливих наслідків реалізації кожного із варіантів; вибір найбільш оптимального рішення (тобто обосновані рекомендації, що приведуть до бажаних змін в об'єктивній області проектування) та його проектного оформлення; розробка організаційних форм впровадження проекту в практику і умов, які будуть забезпечувати реалізацію проекту в різних відношеннях.

Основними результатами проектування є програма.

Програма – це розвернутий систематичний виклад змісту навчання, що викладається в навчальному закладі, коло знань, умінь і навичок, які підлягають засвоєнню учнями.

Нами була розроблена програма у вигляді раціонального поєднання класно-урочної, позакласної, позашкільної форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формуванню в них свідомої потреби для систематичних занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, відноситись до власного здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

Мета програми задоволення через різні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи широкого спектру потреб та інтересів сучасного старшокласника, покращення фізичного, психічного та морального здоров'я, набуття знань та вмінь здорового способу життя.

У державній програмі з фізичного виховання зазначено, що головними аспектами організаційно-методичного забезпечення сучасного уроку фізичної культури є здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів. З урахуванням цих аспектів була розроблена система занять, яка містить комплекс фізичних вправ оздоровчої спрямованості.

В основу формування експериментальної програми були покладені й інші педагогічні положення, а саме:

1. Раціональна побудова занять та комплексів вправ, які дозволяють всебічно впливати на організм людини;

2. Використання ігрового методу для підвищення мотивації до занять фізичними вправами. Старшокласники активно приймали участь в рекреаційних іграх, при чому залучалися як хлопці так і дівчата;

3. Індивідуальний підхід до підбору раціональних видів рухової активності для старшокласників;

4. Тісний зв'язок програми занять з програмним матеріалом фізичного виховання.

Процес виконання програми передбачав дотримання таких педагогічних принципів: принцип оздоровчої спрямованості, реалізувався шляхом включення до занять вправ, спрямованих на профілактику захворюваності, підвищення рівня загартованості організму, оскільки заняття проводилися як в спортивному залі так і на свіжому повітрі; принцип доступності реалізувався з урахуванням вікових особливостей та статевої приналежності; принцип систематичності передбачав щоденне виконання фізичних вправ та поступове збільшення інтенсивності навантаження; індивідуальний підхід виражався у диференціюванні завдань, норм фізичних навантажень.

Висновки. Таким чином, заохочуючи старшокласників до регулярних занять фізичними вправами і створюючи всі умови, ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Андреева Е, Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. Спортивный вестник Придніпров'я. 2013; 2:37-41.

2. Благий О, Андреева О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання реабілітації, спорту та туризму. Тези III Міжнародної наукової конференції. Запоріжжя: КПУ; 2011. С. 27 – 28.

3. Єременко Н, Ковальова Н, Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2019;7(26):57-63.

4. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;1:62–67.

5. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Khrypko I, Kovalova N. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019;1022-1029.