

МОДЕЛЬ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті представлено педагогічну модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Встановлено й охарактеризовано блоки моделі (методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний), детально розглянуто зміст кожного із них. Розроблена модель методичної системи є цілісною, оскільки всі її структурні компоненти взаємопов'язані між собою, доповнюють один одного та підпорядковуються меті формування готовності студентів спеціального навчального відділення до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та життєдіяльності.

Ключові слова: методична система, модель, моделювання, блоки, компоненти, оздоровчі технології, процес фізичного виховання.

Постановка проблеми. Педагогічне проектування є цілісним процесом модернізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, на які мають спиратися його структурні складові: прогнозування, моделювання, конструювання та реалізація [8; 12]. Моделювання – розробка загальної стратегії на основі створення моделі оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій в освітньому просторі закладу вищої освіти (ЗВО). У пропонованій моделі методичної системи враховано сучасні тенденції розвитку освіти та вимоги до особистості майбутнього фахівця. Запропонована методика істотно відрізняється від типових моделей і орієнтована на більш самостійну роботу студентів у позанавчальній діяльності, на необхідність досягнення якості набутих студентами знань, їх мобільності та можливості практичного використання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема моделювання як вивчення різноманітних явищ і процесів знайшла своє відображення в працях В. Афанасьєва, В. Венікова, І. Домашенка, О. Зинов'єва, А. Кочергіна, В. Нікандрова, І. Новіка, О. Суханова, В. Штоффа та ін. У педагогічній науці особливості методу моделювання розкрито в працях С. Архангельського, Ю. Бабанського, О. Дахіна, В. Загвязинського, Н. Кузьміної, С. Лодатка, В. Міхеєва, В. Монахова, І. Підласого та ін. У контексті дослідження науковий інтерес викликали моделі методичної системи фізичного виховання (Г. Грибан [2]), формування готовності майбутніх фахівців до використання здоров'язбережувальних технологій (С. Гаркуша [1], О. Міхеєнко [9], І. Корженко [4]), модель фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення (С. Присяжнюк [10]). Проте моделювання методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ще не було предметом спеціального дослідження.

Мета роботи: розробити й теоретично обґрунтувати модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів для планомірного та послідовного її втілення на практиці.

Завдання дослідження

1. Здійснити аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми моделювання методичних систем.
2. Розкрити структурні компоненти моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оскільки методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів – це полісистемне утворення (цілісність), що складається з багатьох частин, які взаємодіють і взаємодоповнюють одна одну, визначено її складові компоненти: *концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний, які об'єднують мета, завдання, методологічні підходи, принципи, методи, форми, засоби і контрольні-оцінні вимірювання та тести.* У методичній системі названі компоненти підпорядковуються меті формування готовності студентів спеціального навчального відділення (СНВ) до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та життєдіяльності [5].

До структури авторської моделі було введено *методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний* блоки. Структурування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів на блоки є умовним, оскільки складники системи взаємозумовлені та доповнюють один одного.

Методологічно-цільовий блок моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів є системоутворювальним, який визначає функції всіх інших компонентів системи і містить мету та ієрархію завдань. Він дає уявлення про загальну векторну спрямованість фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО, яка визначається суспільними вимогами держави до майбутнього фахівця (зовнішні цілі) та його особистісними цілями і потребами (внутрішні цілі) [3]. За рівнем особистісної усвідомленості, ступенем погодженості з особистістю цілі поділяємо на зовнішні та внутрішні.

Зовнішні освітні цілі ставить держава, суспільство, система освіти. Вони накладаються на цілі, потреби і мотиви особистості, часом обмежуючи і трансформуючи їх, а разом із тим звужуючи поле свободи особистості. Тому основною стратегією реалізації цілі у підвищенні результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників навчально-виховного процесу у ВНЗ, за результатами застосування оздоровчих технологій, є робота, спрямована на те, щоб зовнішні цілі були усвідомлені особистістю, прийняті нею як свої, тобто щоб відбулася конвергенція (взаємне узгодження зовнішніх цілей і внутрішніх установок особистості), розпочався мотиваційно-цільовий резонанс у цілепокладанні [3; 12, с. 255]. Внутрішні освітні цілі формуються самою людиною, виростаючи з потреб, мотивів.

Рівень розвитку процесу цілепокладання є одним із найважливіших критеріїв розвитку особистості студента [12, с. 255]. Початкова стадія побудови індивідуальної освітньої траєкторії починається з пізнання та усвідомлення проблеми і необхідності її розв'язання і завершується формулюванням мети. Визначення мети, без перебільшення, є визначальним в контексті підвищення результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО, оскільки саме відповідно до мети визначаються змістова, методична, дидактична та інші важливі складові освітнього процесу з фізичного виховання студентів. У нашому дослідженні метою методичної системи було визначено: формування готовності студентів СНВ до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та підготовка фахівця, здатного максимально проявляти свої професійні вміння і навички й підтримувати тривалий час професійну працездатність та життєдіяльність. Відповідно до мети визначено завдання: підвищити результативність фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу у ЗВО за умовами засвоєння методичних знань, формування методичних умінь і навичок, компетентностей; формування системи ціннісно-мотиваційного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності; формування прагнення до фізкультурної самоосвіти та самовдосконалення, здатності до самоаналізу, самоконтролю під час самостійних оздоровчих занять; формування індивідуального стилю ведення здорового способу життя. Отже, конвергенція цілей соціального замовлення вищої школи і майбутніх фахівців формує мету методичної системи застосування оздоровчих технологій, яка передбачає постійне оновлення процесу фізичного виховання у ЗВО.

У першому блоці моделі представлені вихідні методологічні підходи: загальнонаукові (системний, синергетичний) і конкретно-наукові (діяльнісний; особистісно-орієнтований; інтегративно-інноваційний; компетентнісний; технологічний; акмеологічний). Методологічною базою дослідження також стали загальнометодичні та специфічні принципи. Під "принципами" (від лат. *principium* – початок, першооснова) у теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості [11, с. 46]. Їх реалізація в організації освітнього процесу значно підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності. Під час формування готовності до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання було виокремлено такі принципи: гармонійного розвитку особистості; зв'язку із життєдіяльністю; свідомості; суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин; оздоровчої спрямованості; індивідуалізації; інноваційності; неперервності й наступності. У блоці представлені також специфічні принципи, які відображають специфіку методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності: домінантно-мотиваційної настанови; цілісної просторово-часової інтеграції; спеціалізованості; різноспрямованої ритмічності; зворотного зв'язку.

Змістово-процесуальний блок охоплює взаємопов'язані, взаємозалежні етапи реалізації методичної системи – *підготовчий, технологічний, контрольньо-корекційний*. Він базується на загальнометодичних та специфічних принципах, а також відповідає критеріям підбору засобів, форм і методів фізичного виховання. Зміст освітнього процесу допомагає досягнути мети і завдань фізичного виховання та містить теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладну фізичну підготовку та самостійну роботу студентів. Блок містить методичний інструментарій – форми, засоби та методи організації процесу фізичного виховання – та забезпечує їх впровадження у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО – технологічний інструментарій. Виокремлено такі форми організації процесу фізичного виховання: *навчальні заняття* – теоретичні, практичні; *позанавчальні заняття* – фізкультурні паузи, ранкова (денна, вечірня) гігієнічна гімнастика з елементами ППФП, масові фізкультурно-спортивні свята, велопробіги, дні здоров'я, змагання, виконання домашніх завдань (за місцем проживання), самостійні тренувальні заняття, заняття в літніх та зимових оздоровчих таборах, баз

практики, туристичні походи; *дистанційна освіта* – навчально-інформаційний портал дистанційної освіти НУВГП, кабінет викладача.

Технологічний етап реалізації методичної системи спрямовувався на організацію та проведення всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи, удосконалення змісту та методів роботи з дотриманням систематичності, послідовності і наступності у змісті занять, організацію занять з урахуванням фізичних можливостей, інтересів та нахилів студентів. На цьому етапі у процесі підготовки студентів до застосування оздоровчих технологій використовувались інформаційно-розвивальні (лекції – проблемні, оглядові, мультимедійні, лекції-бесіди, лекції-консультації), тренінги, семінари-конференції, семінари-диспути, складання рефератів у напрямку професійної діяльності, самостійна робота студентів, проведення оздоровчих тренувань із найбільш популярних серед студентської молоді видів спорту тощо) та проблемно-пошукові (вирішення ситуаційних завдань, використання рольових ігор) форми та методи включення студентів у проектну діяльність.

Базовою складовою змістово-процесуального блоку були оздоровчі технології, які склалися зі значної кількості видів рухових програм із використанням фізичних вправ різної інтенсивності та адресної спрямованості. Основними видами рухової активності були дозована оздоровча ходьба і біг, дихальні вправи та елементи фітнес-йоги, оздоровча аеробіка, рухливі і спортивні ігри; загальнорозвивальні вправи; як додаткові – силові вправи з невеликими обтяженнями (на розвиток власне силових здібностей і силової витривалості); циклічні вправи на кардіотренажерах (біговій доріжці, вело- та еліптичному тренажерах); оздоровче плавання, велопрогулянки і туризм; комплекси лікувальної фізичної культури; фізичні вправи на нестабільних поверхнях (футболах, півсфері "босу") на розвиток силових і координаційних здібностей. Кожна оздоровча технологія підпорядкована розвитку базових фізичних якостей, формуванню основних рухових навичок, з одного боку, а з іншого – вибірково забезпечує оздоровчу складову – зміцнення здоров'я та загартовування організму – для студентів, що належать до СНВ. При цьому припускається, що максимальна ефективність кожної оздоровчої технології реалізується за допомогою мотиваційних механізмів потреб кожного студента у відтворенні дефіциту рухової активності.

Оздоровчу діяльність суб'єктів освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО можна підвищити за умов технологізації процесу управління на індивідуальному рівні, рівні навчальної групи, навчального закладу та освітнього соціуму. При цьому педагогічні оздоровчі технології багаторівневого застосування виконують роль механізму, що запускає розвиток суб'єкта і містить у собі функції цілепокладання, моніторингу, планування (прийняття управлінських рішень), організації процесу застосування, контролю, регулювання та корекції. Наявність діагностичного супроводу, що забезпечує своєчасну комплексну інформацію про стан і результати фізкультурно-оздоровчої діяльності всіх суб'єктів освітнього процесу у ЗВО, сприяло конструктивному пошуку розв'язання реальних проблем.

Для найбільшої ефективності проведення практичних занять нами використовувалися *фронтальний, груповий та індивідуальний методи, метод колового тренування, метод суворо регламентованої вправи*. За характером змісту заняття були комплексними.

Основу змістово-процесуального блоку становить навчально-методичний комплекс із дисципліни "Фізичне виховання" для студентів СНВ (лекції, практичні, консультації, самостійні заняття, посібники, методичні рекомендації, комплекти завдань, засоби для самопідготовки, комплекси тестів, критерії оцінювання студентів із фізичного виховання) та дистанційні спецкурси за вибором студентів – "Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів", "Професійно-прикладна фізична підготовка студентів" у WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle.

Діагностично-результативний блок моделі методичної системи передбачав регулярний моніторинг і діагностику рівня сформованості у студентів знань, практичних умінь і навичок щодо застосування оздоровчих технологій, рівня здоров'я та фізичної підготовленості. Цей блок передбачав контроль та оцінювання ефективності процесу фізичного виховання щодо застосування оздоровчих технологій. Побудовану відповідно до теоретично обґрунтованих вимог систему критеріїв і показників співвіднесено зі структурою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: мотиваційно-ціннісний компонент – із мотиваційним критерієм, когнітивний компонент – зі змістовим критерієм, діяльнісний компонент – із процесуальним критерієм. Визначено рівні оздоровчих компетентностей майбутніх фахівців – високий, достатній, середній, і низький; наведено їх характеристики. Блок реалізується через систему оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості, ППФП, самостійної роботи, яка дозволяє перевірити ефективність компонентів методичної системи.

Окремим блоком моделі представлено педагогічні умови формування готовності студентів до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. У межах нашого дослідження *педагогічні умови методичної системи* застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів слід розуміти як чинники, які позитивно впливають на ефективність методичної підготовки студентів, сприяють формуванню в них методичної готовності до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності зокрема, та підвищення результативності

фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу у ЗВО у цілому. Слід узяти до уваги той факт, що кожна умова – це підґрунтя для наступної, що характеризує їх тісний взаємозв'язок.

У контексті дослідження у межах існуючих груп та підгруп педагогічних умов виокремлюємо самостійні педагогічні технології, які часто є альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу (особистісно-орієнтовані технології, технології індивідуалізації навчання, оздоровчі технології); технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технології застосування ситуаційної методики навчання, технології проектування здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО); технології навчання на основі ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); застосування інформаційно-комунікаційних технологій у здоров'язбережувальному освітньому середовищі ЗВО [7].

Таким чином, системний підхід у взаємозв'язку з іншими підходами дозволяє розкрити взаємозалежність елементів методичної системи застосування оздоровчих технологій, є методологічним засобом виявлення концептуальних підходів та педагогічних умов проектування навчально-виховної діяльності як спеціально сконструйованої цілісної, динамічної та керованої системи в здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти [6].

Отже, під *методичною системою застосування оздоровчих технологій* нами розглядається комплекс взаємопов'язаних методів, за допомогою яких упроваджуються у процес фізичного виховання з оздоровчою метою різні види рухової активності (або їх поєднання) в узгодженій взаємодії із допоміжними засобами фізичного виховання (оздоровчими силами природи та гігієнічними чинниками); механізми конструювання і реалізації цієї системи в здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО, зміст якої складають концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний компоненти.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. З позиції системного підходу розроблено і теоретично обґрунтовано модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка складається із таких компонентів: *концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний*. У методичній системі названі компоненти забезпечують досягнення головної мети: формування методичної готовності студентів спеціального навчального відділення до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та життєдіяльності. Здійснено структурування моделі методичної системи на блоки: *методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний*.

Організація освітнього процесу на основі представленої моделі сприятиме підвищенню якості методичної підготовки майбутніх фахівців.

Використані джерела

1. Гаркуша С. В. Модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій / С. В. Гаркуша // Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту: Вісник № 118. – том II. – С. 94–99.
2. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2012. – 40 с.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Автореф. дис... к. н. з ф. в. і сп. за спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Євгенія Анатоліївна Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.
4. Корженко І. О. Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі. Автореф. дис. ... к.п.н. зі спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І. О. Корженко. – Харків, 2016. – 20 с.
5. Кузнєцова О. Т. Проектування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів / О. Т. Кузнєцова // Проблеми інноваційного розвитку вищої освіти у глобальному, регіональному та національному контекстах : монографія / за заг. ред. А. А. Сбруєвої та Г. Ю. Ніколаї. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 412 с. – С. 350–371.
6. Кузнєцова Олена. Педагогічна взаємодія як основа системного підходу у педагогіці та дидактиці вищої школи / Олена Кузнєцова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць / гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. – Т. 1. – С. 142–146.
7. Кузнєцова Олена. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності / Олена Кузнєцова // Наукові записки

- Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. – "Серія Педагогіка". – Тернопіль : ТНПУ, 2017. – № 3. – С. 59–67.
8. Масюкова Н. А. Проектирование в образовании / под ред. проф. Б. В. Пальчевского, Н. А. Масюковой. – Минск : Технопринт, 1999. – 288 с.
 9. Міхеєнко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій. Дис... д. п. н. зі спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / О. І. Міхеєнко. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. – 492 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.tnpu.edu.ua/naukova-robota/spets-al-zovana-vchena-rada-d58-053-03-13-00-04-teor-ya-metodika-profes-yno-osv-ti.php>
 10. Присяжнюк С. І. Обґрунтування структурно-функціональної моделі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення із використанням здоров'язбережувальних технологій / С. І. Присяжнюк // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт) : Зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Випуск 6 (49). – С. 126–134.
 11. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.
 12. Ярошинська О. О. Теоретичні і методичні засади проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти // О. О. Ярошинська. – Умань, 2015. – 544 с.

Kuznetsova O. T.

MODEL OF THE METHODOLOGICAL SYSTEM OF APPLICATION OF HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

The article presents the pedagogical model of the methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education, which consists of the following components: conceptual, subjective-structural, procedural activity and productive. In the methodical system, the named components are aimed at: the formation of methodical readiness of students in the special educational department for the application of health-improving technologies in the process of physical education and life. The division of model of the methodical system into blocks is made: methodological-target, content-procedural and diagnostic-productive. The quality of the pedagogical process is ensured by a combination of traditional and integrative forms, innovative methods and means of preparation, aimed at the final result – improving the efficiency of physical culture and health activities in higher educational establishments by the results of the application of health-improving technologies in the process of students' physical education. The technological facility for managing the process of students' physical education provides reliable and accurate information on the implementation of physical culture and health activities in the educational space of the university. A separate unit of the model is pedagogical conditions for the formation of students' readiness. The proposed model of the methodical system in the unity of components presents in abridged form the information about the structure and content of students' methodological readiness for the application of health-improving technologies, the main organizational forms of the educational process, methods and means of teaching, and diagnostic tools. The organization of the educational process on the basis of the presented model will enhance the quality of the training of future specialists in higher education institutions.

Thus, the main directions of the problem solution, which have theoretical and practical significance in connection with innovative processes in modern physical education and health education, are established.

Key words: *methodical system, the model, modelling, blocks, components, health-improving technologies, process of physical education.*

Стаття надійшла до редакції 23.03.2018 р.