

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

THE METHODOLOGY FOR DESIGNING FITNESS TECHNOLOGIES IN STUDENTS PHYSICAL EDUCATION PROCESS

В.А. ЖАМАРДИЙ
V.O ZHAMARDIY

Украинская медицинская стоматологическая академия,
г. Полтава, Украина
Poltava Ukrainian State Medical and Dental Academy,
Poltava, Ukraine
e-mail: Shamardi@ukr.net

В статье освещаются вопросы методологии проектирования фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов, исследуются пути усовершенствования учебных занятий средствами фитнеса, формулируются выводы и предложения по рассматриваемой проблематике.

Ключевые слова: здоровье, методическая система, методология, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

The article highlights the issues of fitness technologies methodology in the educational process of students physical education, investigates the ways to improve training classes by means of fitness, formulates conclusions and proposals on the issues under consideration.

Key words: health, methodical system, methodology, students, physical education, fitness technologies.

Методологию рассматривают как учение о научном методе познания или как систему научных принципов, на основе которых основываются исследования и осуществляется выбор совокупности его познавательных средств, методов, приемов, или как теорию методов исследования, создание концепций, систему знаний о теории науки, или систему методов исследования [1, с. 298].

Для разработки методологии исследования использованы системные подходы общественных наук, педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания, принципы системного подхода и функциональных систем, теоретические положения организации пе-

педагогических исследований, что позволяет рассматривать модель методической системы применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов как открытую динамическую систему с различными взаимосвязанными и взаимозависимыми компонентами. Все компоненты и связи методической системы в определенной степени зависят от факторов окружающей среды и качества жизни студентов. Система обучения и воспитания должна учитывать половые, возрастные, морфофункциональные возможности студентов, их интересы и предпочтения.

Проведенная в последние годы реорганизация физического воспитания в высших учебных заведениях привела к различным объемам учебной нагрузки, изменению кадрового, методического и материально-технического обеспечения, применению новых здоровьесозидающих технологий, что требует теоретико-методологического обоснования применения и использования комплекса методов, которые контролируют и дополняют друг друга и соответствуют методологии исследования.

Методологической основой исследования являются: теория научного познания, диалектический принцип взаимосвязи и взаимообусловленности закономерностей и явлений социальной действительности, концептуальные положения системного, комплексного, структурно-функционального, прогностического подходов и метода аналогий к изучению сложных педагогических объектов и процессов в физическом воспитании. Это дало возможность обосновать модель методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов.

Основу исследования составляют концептуальные положения нормативных документов, в частности, Закон Украины «О высшем образовании» от 01.07.2014 № 1556-П (с изменениями и дополнениями), «Стратегия реформирования высшего образования в Украине до 2020 года», Национальная стратегия оздоровительной двигательной активности в Украине на период до 2025 года «Двигательная активность – здоровый образ жизни – здоровая нация», Постановление Кабинета Министров «Об утверждении Государственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Закон Украины «Об образовании» от 05.09.2017 № 2145-VIII, Закон Украины «О физической культуре и спорте» (с изменениями) от 24.12.1993 № 3808-XII, Государственная программа «Здоровье 2020: украинское измерение» на 2012–2020 годы и др.

Изучение нормативных документов позволило подойти к модернизации образовательного процесса по физическому воспитанию, пере-

осмыслить формирование личности, в новом аспекте рассмотреть его образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные функции. В соответствующих законодательных актах не только провозглашается важность таких идей, но и содержатся конкретные меры по их реализации. Положение о важности приобщения человека к физической культуре отражены в Конституции Украины, где жизнь и здоровье человека утверждаются как высокие социальные ценности, за обеспечение которых ответственно государство. Правовые, социальные, экономические и организационные основы физической культуры определены ст. 26 Закона Украины «О физической культуре и спорте» (1993) [цит. по (2)].

Вхождение Украины в европейское образовательное пространство предусматривает реформирование системы высшего образования в соответствии с требованиями Болонской декларации, что является прогрессивным шагом приближения государства к европейскому образованию. Именно поэтому путь Украины к экономической, политической и социокультурной интеграции в значительной степени определяется уровнем развития национальной системы образования, является предпосылкой интеграции в мировое образовательное пространство. Украинское общество начало осознавать принципиально новую роль образования как одного из важнейших факторов современной геополитики, ведь конкурентоспособность страны в значительной степени зависит от достижений системы образования и прежде всего от качественного уровня функционирования высшей школы.

Поиск новых путей формирования личности в системе высшего образования требует учета всех современных взглядов на систему гуманистических, культурных, профессиональных и других ценностей, полученных в результате жизненного опыта развития человечества, предусматривающих новый тип взаимосвязи образования и общества в целом. В основу методологических принципов эмпирического исследования методической системы применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов положены принципы:

- *системности*, что позволяет определить стратегию научного исследования методической системы в единстве с теорией и практикой физического воспитания;
- *целостности* исследования функционирования методической системы в сочетании с целью всестороннего ее рассмотрения как целого и как совокупности компонентов (блоков, элементов, подсистем, средств, форм внедрения, системных отношений);
- *деятельностного опосредования*, которое предусматривает при-

влечение личности студента к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, рассматривает формирование и развитие личности, студенческого коллектива, межличностных отношений в аспекте детерминации применения фитнес-технологий, осуществляется в окружающей среде;

– *изоморфизма*, учитывающего взаимодействие образовательной среды с личностью студента как индивида, его индивидуальностью, обуславливает соотношение между телесностью и внешностью, предметно-практической и внутренней психической деятельностью, которая способствует вхождению студента в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности, образования собственного мира и целостного жизненного пространства;

– *инвариантности* результатов экспериментальных исследований, обуславливающей связь оперативного и текущего состояния субъекта педагогического воздействия (студента), процесс управления строится на основе информации, которая задает принципиальную воспроизводимость результатов исследования;

– *валидности*, которая оказывается в обоснованности степени соотношения экспериментальных исследований как с базовыми теоретическими понятиями, предметом исследования, так и с экспериментальными данными, полученными другими исследователями, позволяет считать полученные результаты и выводы достоверными.

Внедряя методическую систему применения фитнес-технологий, мы руководствовались тем, что ее компоненты состоят из критериев и показателей, которые должны быть объективными, надежными и достоверными. Под надежностью понимается постоянство, стабильность конкретной методики, она отображает точность психологического измерения и устойчивость результатов. Валидность означает, что тест или иная методика измеряет то, для определения чего эта методика создана [3]. Критерии определяют содержание и ход учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов и непосредственно устанавливают результативность применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания. Выбор критериев подчинен требованиям, предъявляемым как к студенту, так и к методической системе: индивидуальность, систематичность, достаточное количество данных об оценке, направленность фитнес-технологий, объективность, мотивированность оценок, единство требований со стороны тех, кто контролирует, оптимальность, всесторонность, действенность и гуманность.

Для получения объективных данных были использованы следующие

щие методы исследования: теоретические, эмпирические, методы математической статистики.

Теоретические методы: метод концептуально-сравнительного анализа, с помощью которого сопоставлялись имеющиеся теоретические подходы к решению вопросов современного состояния функционирования системы физического воспитания студентов на основе обобщения философско-методологической, психолого-педагогической и учебно-методической литературы, новаторского опыта; метод структурно-системного анализа и моделирования позволил систематизировать и обобщить информацию и создать модель методической системы применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов и выявить закономерности и особенности ее функционирования на основе количественного и качественного анализа результатов формирующего педагогического эксперимента.

Концептуально-сравнительный анализ литературных источников. Разработка методической системы применения фитнес-технологий и ее внедрение в образовательный процесс по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требовала изучения, интерпретации, систематизации и обобщения различных положений и фактов из основных понятий физического воспитания студентов в соответствии с предложенными нами инновационными технологиями. Изучение литературных источников осуществлялось в следующих направлениях:

- анализ государственного управления системой физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины;
- анализ результатов исследований двигательной активности, физической подготовленности, физического развития, состояния здоровья и мотивационно-ценностного отношения студентов к инновационным технологиям физического воспитания;
- опыт внедрения фитнес-технологий физического воспитания студентов в зарубежных странах;
- особенности построения образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в различных учреждениях высшего образования;
- методология и методы исследований в области педагогики, теории и методики физического воспитания;
- современные методы, принципы, содержание, формы и фитнес-технологии физического воспитания студентов в системе физкультурно-оздоровительного образования;
- методика привлечения студентов к здоровому образу жизни и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– особенности и тенденции построения методических систем в физическом воспитании студентов;

– оценки эффективности воздействия средств, форм, методов воздействия на личность студента в процессе физического воспитания.

Методы структурно-системного анализа и моделирования. Использование структурно-системного анализа и методов моделирования позволило разработать модель методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов, создать взаимосвязанные структурные связи компонентов, которые способствуют активизации учебного процесса по физическому воспитанию, формируют физкультурно-оздоровительные компетентности, мотивацию, интерес и положительное отношение студентов к здоровому образу жизни и двигательной активности.

В группу эмпирических методов вошли: анкетирование, педагогические наблюдения, беседы, тестирование, медико-биологические методы, педагогический эксперимент. Эмпирические методы применялись для оценки уровня физической и функциональной подготовленности, физического развития, здоровья и физической работоспособности. Эксперимент проводился с целью исследования влияния методической системы применения фитнес-технологий на формирование знаний, мотивационно-ценностного отношения студентов к фитнес-технологиям, уровень физической подготовленности, морфофункционального развития и здоровья.

Для этого были разработаны планы проведения образовательного процесса и подобраны фитнес-технологии, средства, формы и приемы их реализации, не приносящие вреда здоровью, физическому и психическому состоянию исследуемых студентов. Разработанная методическая система применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов была внедрена в ходе педагогического эксперимента.

Методы математической статистики применялись для выявления достоверности различий между исследуемыми показателями, обработки полученных результатов, отображения их в графических и табличных формах, проведения экспериментальной проверки эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с авторской методической системой применения фитнес-технологий. Были применены параметрические и непараметрические методы математической статистики [4, 5].

Методология исследования методической системы применения фитнес-технологий в физическом воспитании студентов включает си-

стемные подходы – общенаучные (системный, синергетический) и конкретно-научные (деятельностный, личностно-ориентированный, интегративно-инновационный, компетентностный, технологический, акмеологический), общие методические и специфические принципы, теоретические положения организации педагогических исследований, позволяет рассматривать модель методической системы как открытую динамическую систему, которая имеет много взаимосвязанных и взаимозависимых компонентов. На компоненты методической системы могут влиять факторы окружающей среды, качество жизни студентов, система образования, половые, возрастные, функциональные возможности, интересы и предпочтения студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі : навч. посіб. / С. У. Гончаренко [та ін.] / за ред. С.У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К. : Вища школа, 2003. – 324 с.
2. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19–21.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид. перероб. і допов. – К., 1997. – 36 с.
4. Лапач, С.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С.Н. Лапач, А.В. Чубенко, П.Н. Бабич. – Киев, 2001. – 408 с.
5. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. пособие / С.В. Начинская. – Москва, 2008. – 240 с.