

УДК 796.035–057.87:796.011.3

**Е.Т. КУЗНЕЦОВА**, доктор пед. наук, доцент  
профессор кафедры физического воспитания и спорта  
Полесский государственный университет,  
г. Пинск, республика Беларусь



**Г.П. ГРИБАН**, доктор пед. наук, профессор  
Заслуженный деятель науки и техники Украины,  
профессор кафедры физического воспитания  
и спортивного совершенствования,  
Житомирский государственный университет им. Ивана Франко,  
г. Житомир, Украина



Статья поступила 13 октября 2020 г.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*В статье раскрыто содержание и структура методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов, ее теоретико-методологические подходы, дидактические и специальные принципы, формы, средства, методы.*

*Определены педагогические условия методической системы: организационно-педагогические, дидактические и психолого-педагогические.*

*Обоснована целесообразность внедрения компьютерного программно-прикладного комплекса в процесс физического воспитания студентов учреждений высшего образования, который позволяет осуществлять дифференциацию и индивидуализацию личностно-ориентированного обучения на основе особенностей проектирования инновационного внедрения форм, средств и методов физического воспитания студенческой молодежи, осуществлять контроль, учет и мониторинг динамики физического здоровья, психофизиологических качеств, физической подготовленности студентов. Определена необходимость проектирования организационно-управленческой и оздоровительно-воспитательной деятельности на основе информационно-коммуникационных технологий, которые позволяют обеспечить: систематизацию информационных баз в соответствии с половыми и возрастными характеристиками физического здоровья, психофизиологическими особенностями организма, физической подготовленностью студентов; использование тестового контроля с помощью компьютерных программ и систематизированного электронного каталога литературы для оценки теоретических знаний студентов.*

*Под методической системой применения оздоровительных технологий понимаем систему внедрения в процесс физического воспитания студентов форм, средств и методов применения оздоровительных технологий, механизмы конструирования их в здоровьесохраняющем образовательном пространстве учреждения высшего образования с помощью инновационных педагогических технологий.*

**Ключевые слова:** *студенты, процесс физического воспитания, методическая система, оздоровительные технологии, цифровой университет.*

**KUZNIETSOVA Olena**, Doctor of Ped. Sc., Associate Professor  
Professor of the Department of Physical Education and Sports  
Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

**GRIBAN Gregory**, Dr. Habil. in Education  
Honored Worker of Science and Technology of Ukraine,  
Professor of the Physical Education and Sports Department  
Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine

## **THE IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGICAL SYSTEM FOR HEALTH-PROMOTING TECHNOLOGIES APPLICATION: THE RESULT OF DIGITAL TRANSFORMATION OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*The article reveals the content and structure of the methodological system for health-promoting technologies application in the process of students' physical education, the theoretical and methodological approaches, general didactic and special principles, forms, means, and methods. The pedagogical conditions of the methodological system are determined: organizational and pedagogical, didactic and psychological, and pedagogical. The expediency of introducing an applied computer software complex into the physical education of the students of higher education institutions has been substantiated, which makes it possible to differentiate and individualize personality-oriented learning based on the design features of the innovative implementation of the forms, means, and methods of the physical education of young students to control, record, and monitor the dynamics of physical health, psychophysiological qualities, and physical fitness of students. The necessity of designing organizational and managerial, health-improving and educational activities on the basis of information and communication technologies, which male allow providing systematization of information bases in accordance with gender and age characteristics of physical health, psychophysiological characteristics of the organism, physical fitness of students; the use of test control using computer programs and a systematized electronic catalog of literature to assess the theoretical knowledge of students. The methodological system of health-promoting technologies application is considered to be the system of introducing forms, means, and methods of applying health-promoting technologies into the process of students' physical education, the mechanisms of designing them in the health-preserving educational space of a higher education institution using innovative pedagogical technologies.*

**Keywords:** *students; physical education process, methodological system, health-promoting technologies, digital university.*

Мировой исторический опыт и современная тенденция организации физического воспитания свидетельствуют о том, что развитие этого процесса представлено несколькими периодами, связанными функционированием общественных институтов и систем ценностей человечества. Мыслители, философы, педагоги на протяжении всей истории развития человечества уделяли большое внимание применению оздоровительных средств. Не-

мало ценных идей содержится в работах античных философов Гиппократ, Аристотеля, Платона; классиков педагогики Я. А. Коменского, Дж. Локка, Руссо, П. Х. Линга и др. Практических результатов в реализации последовательности применения средств оздоровительной физической культуры достигли выдающиеся ученые-педагоги К. Д. Ушинский, И. М. Боберский, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский. Педагогами в основу вос-

питательной работы были заложены действительно гуманистические принципы, глубокая вера в нравственные и физические возможности ребенка, забота о его здоровье. Огромная роль в создании и внедрении научно обоснованной последовательной системы применения оздоровительных средств принадлежит П. Ф. Лесгафту [5].

Результаты исследований свидетельствуют, что в разные исторические этапы последовательно и непрерывно решались приоритетные задачи оздоровительной физической культуры. Обоснована необходимость внедрения инновационных процессов в систему физического воспитания в направлении гуманизации, либерализации и гармонизации. Использование средств оздоровительной физической культуры диктуется новыми социально-экономическими условиями, социальными запросами общества и формированием заинтересованности молодежи к занятиям физическим воспитанием [8].

Так, анализ государственных законодательно-правовых актов [1, 2] позволил выделить основные тенденции совершенствования системы физического воспитания.

1. Невозможно остановить уровень, частоту распространения заболеваний студенческой молодежи без формирования культуры сохранения здоровья.

2. Совершенствование форм организации, мотивации и привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом интереса, пожеланий, способностей и индивидуальных особенностей каждого как при обязательных занятиях физической культурой, так и во внеучебное время.

**Цель исследования:** охарактеризовать структуру методической системы с использованием информационно-коммуникационных технологий в образовательном и воспитательном процессах.

**Задачи:**

1. Раскрыть цель и задачи методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов.

2. Описать формы, методы, средства, педагогические принципы и подходы методической системы при реализации проекта «Цифровой университет».

**Методы исследования:** научный анализ основных понятий исследования; концептуально-сравнительный анализ и синтез философской, психолого-педагогической, учебно-

методической, научной литературы, нормативно-правовых документов, интернет-ресурсов для комплексного изучения различных научных взглядов, анализ отечественного и зарубежного опыта применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Изучение теоретических и методологических основ дало возможность обосновать концепцию методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов, которая представляет собой комплекс ключевых положений, всесторонне раскрывает ее суть, содержание и особенности [5]. Под методической системой применения оздоровительных технологий рассматривается система внедрения в процесс физического воспитания студентов форм, средств и методов применения оздоровительных технологий, механизмы их конструирования в здоровьесохраняющем образовательном пространстве учреждения высшего образования (УВО) с помощью инновационных педагогических технологий [3].

Целью методической системы применения оздоровительных технологий является формирование в процессе физического воспитания оздоровительной компетентности студентов – будущих специалистов, уровень здоровья которых позволяет максимально проявлять свои профессиональные умения и навыки и поддерживать профессиональную работоспособность в течение длительного времени. Соответственно, основными задачами разработки методической системы являются: 1) нивелирование последствий перенесенных заболеваний; 2) достижение нормативных показателей развития психофизиологических и физических качеств для успешной профессиональной и жизнедеятельности; 3) повышение общего уровня физического здоровья как высшей ценности человека; 4) улучшение психоэмоционального состояния; 5) повышение уровня теоретических знаний.

Методологическим ориентиром для внедрения инновационных оздоровительных технологий в педагогический процесс является системный подход. Методология системного подхода предполагает сочетание в единое целое средств, форм, методов применения оздоровительных технологий, построение модели указанного процесса как методической системы. Кроме системного подхода концепция методической системы базируется на положениях синергетического, деятель-

ностного, личностно-ориентированного, интегративно-инновационного, компетентностного, технологического, акмеологического подходов.

Методическая система основывается на реализации дидактических (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, сознания, субъект-субъектной направленности воспитательных взаимоотношений, оздоровительной направленности, индивидуализации, инновационности, последовательности и непрерывности) и специальных принципов (доминантно-мотивационной установки, целостной пространственно-временной интеграции, специализированности, разнонаправленной ритмичности, обратной связи).

Содержание методической системы обеспечивается сочетанием традиционных форм, методов и средств физического воспитания с интегративными формами организации образовательного процесса, интерактивными методами взаимодействия преподавателя со студентами, средствами обучения на базе информационно-коммуникационных технологий [4].

#### 1. Формы реализации:

- традиционные: учебные, внеучебные занятия;
- специфические: «круглый стол»; брейн-ринги, фитнес-батлы; тренинги;
- интегративные: дистанционная с кабинетом преподавателя в Moodle.

#### 2. Методы:

- традиционные: объяснение, беседа, рассказ, самостоятельная работа с литературой, устный, тестовый контроль;
- практические: обучение двигательным действиям (целого, по частям, подводящих упражнений); совершенствование и закрепление двигательных действий (игровой, соревновательный, тренировки (повторный, комбинированный (метод круговой тренировки)); методы организации деятельности (фронтальный, групповой, индивидуальный); метод демонстрации;
- интерактивные: дискуссия, анализ конкретных ситуаций, презентация, работа в составе малых групп.

#### 3. Средства:

- традиционные: учебники, пособия, наглядность;
- средства обучения на базе информационно-коммуникационных технологий: мультимедийные пособия, электронные лекции, репозиторий научных и учебно-

методических работ, презентации, компьютерные программы;

- средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Содержательное наполнение образовательного процесса – теоретическая, практическая, самостоятельная и профессионально-прикладная физическая подготовка – помогает достичь цели методической системы. Прогнозирует приобретение специальных знаний по применению оздоровительных технологий в процессе физического воспитания, формирует двигательные умения и навыки физкультурно-оздоровительной деятельности:

1) в использовании средств физической культуры для осуществления диагностики уровня здоровья, физической и психофизической подготовленности;

2) в использовании средств физической культуры для сохранения и улучшения здоровья, развития адаптивных возможностей организма к негативным факторам внешней среды, улучшения психофизической и умственной работоспособности, противостояние стрессовым ситуациям;

3) в применении оздоровительных технологий для профилактики и своевременной коррекции состояния здоровья, улучшения психоэмоционального состояния.

Основу содержательной части составляет учебно-методический комплекс дисциплины (лекции, практические, консультации, самостоятельные занятия, пособия, методические рекомендации, комплекты заданий, средства для самоподготовки, комплексы тестов, критерии оценки студентов по физическому воспитанию) и дистанционные курсы WEB ориентированной системы поддержки образовательного процесса Moodle [6; 7].

Методическая система проектирует организационно-управленческую и оздоровительно-воспитательную деятельность на основе инновационных информационно-коммуникационных технологий, которые позволяют обеспечить:

1) систематизацию информационных баз в соответствии с половыми и возрастными характеристиками физического здоровья, психофизиологическими особенностями организма, физической подготовленностью студентов;

2) использование тестового контроля с помощью компьютерных программ и систематизированного электронного каталога ли-

тературы для оценки теоретических знаний студентов.

Последовательность и непрерывность применения оздоровительных технологий предполагает постоянную рефлексию результатов индивидуальной деятельности и стремление к личному развитию и самосовершенствованию.

Установлено, что *оздоровительная компетентность* в системе физического воспитания студентов – это совокупность ценностей, взаимосвязанных и взаимообусловленных знаний, умений и навыков, соответствующих уровню соматического здоровья и психофизической подготовленности, которая обеспечивает здоровьесохранительную деятельность и определяет здоровье как важнейшую ценность в жизнедеятельности студенческой молодежи.

**Выводы.** Внедрение оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов в условиях реализации проекта «Цифровой университет» позволяет определить направленность их применения, разнообразить формы путем сочетания компонентов традиционных и инновационных педагогических технологий. Цифровая трансформация УВО обеспечит целенаправленное и организованное многоуровневое взаимодействие всех субъектов и объектов образовательного процесса с помощью различных форм занятий физическим воспитанием.

### Список литературы

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2014. – № 2/2123. – С. 1–48.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/>.
3. Кузнецова, О.Т. Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів / О.Т. Кузнецова, Г.П. Грибан // Здоровье для всех: матер. VIII Международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию научно-исследовательской лаборатории лонгитудинальных исследований, Пинск,

18–19 апреля 2019 г. / Мин-во образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2019. – С. 22–28.

4. Кузнецова, О.Т. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в організації тренінгів / О.Т. Кузнецова, Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: зб. тез наукових доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції / гол. ред. О.Ю. Ажиппо. – Харків : ХДАФК, 2019. – С. 128–131.
5. Кузнецова, О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти / О.Т. Кузнецова // 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, 2019. – Вип. 3К (110) 19. – С. 303–308.
6. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2020/2021 учебном году. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://nihe.bsu.by/images/norm-c/nd\\_pismo\\_k\\_2020-2021\\_ucheb\\_god.pdf](http://nihe.bsu.by/images/norm-c/nd_pismo_k_2020-2021_ucheb_god.pdf).
7. Цифровая трансформация образования [Электронный ресурс]: сб. мат. 2-й Межд. науч.-практ. конф., Минск, 27 марта 2019 г. / отв. ред. А. Б. Бельский. – Минск: ГИ-АЦ Минобразования, 2019. – Режим доступа: [http://dtconf.unibel.by/doc/Conference\\_2019.pdf](http://dtconf.unibel.by/doc/Conference_2019.pdf).
8. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova [et al.] // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Vol. 9 (5). – P. 44-55. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

### References

1. *O fizicheskoj kul'ture i sporte: Zakon Respubliki Belarus' ot 4 yanvarya 2014 g. № 125-z: prinyatoy Palatoy Predstaviteley 5 dekabrya 2013 goda: odobr. Sovetom Respubliki 19 dekabrya 2013 goda* [On physical culture and sports: Law of the Republic of Belarus dated January 4, 2014 No. 125-z: adopted by the House of Representatives on December 5,

- 2013: approved. By the Council of the Republic on December 19, 2013] Natsional'nyy pravovoy Internet-portal Respubliki Belarus'. 2014, no 2/2123, pp. 1–48. (In Russian)
2. Gosudarstvennaya programma razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Belarusi na 2016–2020 gody. (In Russian). Available at: <https://www.mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/>.
  3. Kuznêtsova O.T., Griban G.P. Uprovadzheniya informatsiyno-komunikatsiynikh tekhnologiy u samostiynu fizkul'turno-ozdorovleniya diyal'nist' studentiv [Introduction of information and communication technologies in independent physical culture and health-improving activity of students]. *Zdorov'ye dlya vseh: materialy VIII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 10-letiyu nauchno-issledovatel'skoy laboratorii longitudinal'nykh issledovaniy*, Pinsk: PolesGU, 2019, pp. 22–28. (In Ukrainian)
  4. Kuznêtsova O.T., Griban G.P. Zastosuvannya informatsiyno-komunikatsiynikh tekhnologiy v organizatsii treniniv [Application of information and communication technologies in the organization of trainings]. *Fizichna kul'tura, sport i zdrav'ye: stan, problemi ta perspektiva: zbirnik tez naukovikh dopovidey XIX Mizhnarodnoi nauko-praktichnoi konferentsii*, Kharkiv: KHDAFK, 2019, pp. 128–131. (In Ukrainian)
  5. Kuznêtsova O.T. Metodichna sistema zastosuvannya ozdorovitel'nykh tekhnologiy yak skladova protsesu fizicheskogo vikhovannya u zakladki vishchoi osviti [Methodical system of application of health technologies as a component of the process of physical education in higher education institutions]. *Naukoviy chasopis Nats. ped. un-tu im. M.P. Dragomanova. Seriya 15: Nauk.-ped. problemi fiz. kul'turi (fiz. kul'tura i sport)*. Kiiv, 2019, Vip. 3K (110) 19, pp. 303–308. (In Ukrainian)
  6. *Ob organizatsii obrazovatel'nogo protsesa v uchrezhdeniyakh vysshego obrazovaniya v 2020/2021 uchebnom godu* [On the organization of the educational process in higher education institutions in the 2020/2021 academic year]. (In Russian). Available at: [http://nihe.bsu.by/images/norm-c/nd\\_pismo\\_k\\_2020-2021\\_ucheb\\_god.pdf](http://nihe.bsu.by/images/norm-c/nd_pismo_k_2020-2021_ucheb_god.pdf).
  7. *Tsifrovaya transformatsiya obrazovaniya* [Digital transformation of education]. A.B. Bel'skiy. Minsk: GIATS Minobrazovaniya, (In Russian). Available at: [2019http://dtconf.unibel.by/doc/Conference\\_2019.pdf](http://dtconf.unibel.by/doc/Conference_2019.pdf).
  8. Nosko M., Sakhach, Nosko YU., Griban G, Kuznetsova O. et al. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnoy fiziologii upravleniy*. 2020, vol. 9 (5), pp. 44–55. (In Russian). Available at: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

Received 13 October 2020