

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный университет Кафедра физического воспитания
и спорта
Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной
подготовки студентов

Материалы II международной научно-практической конференции,
посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ
Минск, 31 января 2023 г.
Минск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов <i>Бедик А. Е., Попкович Г. Н., Совпель Е. В.</i> Физическая культура в жизни студента.....	11
Костюнина Л. И., Баранников А. А., Семеленов А. Г., Кузнецова Н. Д. Оценка физической подготовленности студентов средних профессиональных образовательных учреждений Ульяновской области.....	98
Коткова Л. Ю., Шаймарданова Л. Ш. Использование инновационных подходов в процессе занятий физической культурой со студентами вуза.....	103
Кремнева В. Н., Неповинных Л. А. Анализ уровня физического развития первокурсников Петрозаводского государственного университета в до- и постпандемийный периоды.....	109

УДК 796.01+796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Л. Ю. Коткова¹, Л. Ш. Шаймарданова²
*¹Набережночелнинский филиал университета управления «ТИСБИ»,
²г. Набережные Челны, Российская Федерация
e-mail:kluteg@mail.ru*

В статье обсуждается возможности применения инновационных подходов в процессе занятий физической культурой со студентами вуза. Авторами представлены результаты анкетирования студентов 1-го курса по вопросам отношения их к занятиям физической культурой, предложено методическое обоснование использования нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры в качестве инновационных технологий.

The article discusses the possibilities of applying innovative approaches in the process of physical education with university students. The authors present the results of a survey of 1st-year students on their attitude to physical education, a methodological justification for the use of non-traditional recreational means of physical culture as innovative technologies is proposed.

Ключевые слова: физическая культура; инновационный подход; студенты.

Keywords: physical culture; innovative approach; students.

Актуальность. Современная система высшего образования с каждым годом совершенствуется: модернизируются ФГОС (федеральный государственный образовательный стандарт), рабочие программы дисциплин. Изменения образовательной документально-правовой основы учебного процесса неизменно требует внедрения новых приемов, форм, средств и методов обучения, отвечающих требованиям современной педагогической высшей школы.

Инновации в системе высшего образования представляют собой новшества в развитии вуза, затрагивающие изменения имеющейся образовательной практики конкретного учреждения [1].

Проблема внедрения педагогических инноваций в систему физического воспитания студенческой молодежи является особенно острой и актуальной, так как касается важнейших сторон формирования здорового образа жизни студентов и подготовки их к будущей профессиональной деятельности. На наш взгляд, педагогические инновации в системе физического воспитания студентов должны выполнять следующие задачи:

- совершенствовать психофизическую, интеллектуальную, эмоциональную, волевою и потребностно-мотивационную сферу студентов; 104

- способствовать повышению качества образования в области физического воспитания студенческой молодежи;
- обеспечивать взаимосвязь физической культуры и спорта с другими социальными явлениями;
- способствовать формированию новых взглядов, установок на отношение студентов к собственному здоровью и образу жизни.

Уйти от сложившихся традиционных подходов в преподавании физического воспитания в вузе очень трудно, так как любое новшество требует комплексного взаимодействия всех сторон педагогического процесса.

Недостаточное материально-техническое оснащение вуза, отсутствие согласованности учебных подразделений вуза в вопросах организации процесса по физическому воспитанию тормозят практическое внедрение новшеств в систему обучения. Данное обстоятельство требует разработки теоретико-методических положений по внедрению инновационных средств физической культуры в практику физического воспитания студентов.

Цель исследования – теоретически обосновать использование инновационных подходов в процессе организации и проведения занятий по физической культуре со студенческой молодежью.

Задачи исследования:

1. Изучить потребностно-мотивационную сферу студенческой молодежи по вопросам организации занятий по физической культуре в вузе.
2. Раскрыть содержание нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры и целесообразность их использования в процессе физического воспитания студентов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Елабужского института Казанского федерального университета, г. Елабуги, Республики Татарстан со студентами 1-го курса в количестве 102 человек (67 девушек и 35 юношей) в период с февраля по март 2022 г.

Результаты исследования. Для изучения интересов и потребностей студентов в вопросах организации занятий по физической культуре в вузе нами была разработана анкета «Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом».

В результате анализа вопросов анкеты, нами было выявлено, что большинству студентов нравится посещать занятия по физической культуре (таблица 1).

Таблица 1. – Девушки Юноши

Результаты
ответов на
вопрос:
«Нравиться ли
вам посещать
занятия по
физической

культуре?»), %

Варианты ответов

Да	89,5	91,4
Нет	–	–
Не знаю	10,4	8,5

Из общего числа опрошенных респондентов до поступления в вуз занимались спортом 64,1 % девушек и 74,2 % юношей.

Изучая приоритеты в выборе физических упражнений на занятиях по физической культуре, больше половины девушек и юношей отдают предпочтение спортивным играм (таблица 2).

Таблица 2. – Результаты ответов на вопрос: «Какими видами упражнений вам нравится заниматься на занятиях по физической культуре?», %

<i>Варианты ответов</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
<i>Бег</i>	<i>37,3</i>	<i>48,5</i>
<i>Спортивные игры</i>	<i>52,2</i>	<i>80</i>
<i>Плавание</i>	<i>7,4</i>	<i>17,1</i>
<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>8,9</i>	<i>17,1</i>
<i>Силовые упражнения</i>	<i>13,4</i>	<i>28,5</i>
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>35,8</i>	<i>34,2</i>
<i>Гимнастические упражнения</i>	<i>34,3</i>	<i>28,5</i>

У студентов отсутствует интерес к таким видам упражнений, как ходьба на лыжах, плавание, силовые упражнения (таблица 3).

<i>Варианты ответов</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
<i>Бег</i>	<i>16,4</i>	<i>17,1</i>
<i>Спортивные игры</i>	<i>11,9</i>	<i>14,2</i>
<i>Плавание</i>	<i>17,9</i>	<i>20</i>
<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>53,7</i>	<i>34,2</i>
<i>Силовые упражнения</i>	<i>44,7</i>	<i>–</i>
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>8,9</i>	<i>5,7</i>
<i>Гимнастические упражнения</i>	<i>8,9</i>	<i>17,1</i>

Подводя итог полученным результатам опроса, можно резюмировать, что студенты проявляют определенный интерес к занятиям физической культурой, но лишь к игровым видам упражнений. Практически у них отсутствует интерес к прикладным видам упражнений (бег, плавание, ходьба на лыжах и др.), которые, на наш взгляд, являются наиболее значимыми и эффективными в укреплении здоровья, телесности, поддержании высокого уровня работоспособности организма. Данное обстоятельство диктует необходимость поиска новых, нетрадиционных средств и форм организации занятий по физической культуре со студентами, повышающих их потребность в гармоничном физическом развитии.

При разработке инновационных подходов в системе образования необходимо опираться на разработанные рядом авторов (М. М. Поташник, В. А. Магин и др.) инновационные направления:

1. Применение нового содержания в образовании.
2. Использование новых приемов, методов, средств, технологий и систем обучения.
3. Образование новых типов образовательных учреждений.
4. Организация новых моделей управления в системе образования.

Направленность занятий по физической культуре со студентами сводится к освоению ими основных ценностей физической культуры: здоровья,

гармоничного физического развития, расширения диапазона двигательных возможностей. В связи с этим инновационные процессы должны, в первую очередь, затрагивать методическое обеспечение учебных занятий, включающее в себя применение новых приемов, средств, технологий обучения.

Учитывая вышеизложенное, мы предлагаем модернизировать процесс физической подготовки студентов нетрадиционными оздоровительными средствами физической культуры, дополняя их спортивно-ориентированным подходом. К таким средствам относятся: дыхательная гимнастика, атлетическая гимнастика, гимнастика ушу, йога, закаливание и др.

Преимущества данного направления заключаются в следующем:

- доступность нетрадиционных средств оздоровления для студенческой молодежи с разным уровнем здоровья, физического и двигательного развития;
- всестороннее воздействие нетрадиционных средств оздоровления на организм занимающихся;
- большая вариативность использования нетрадиционных средств оздоровления с учетом индивидуальных предпочтений, уровня подготовленности студентов;
- гибкость в регулировании физических нагрузок в процессе выполнения упражнений;
- возможность повышения психоэмоционального фона занятий [2].

Идея спортивно-ориентированного подхода в процессе физического воспитания в последние годы все активнее начинает использоваться в различных инновационных проектах в области физкультурного образования. Она подразумевает включение в процесс физического воспитания методов и форм спортивной тренировки, что неизменно повышает эффективность физической подготовки занимающихся.

Нетрадиционные оздоровительные средства физической культуры предлагается применять во всех разделах программ по физической культуре и спорту и элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Упражнения дыхательной гимнастики, ушу, йоги, закаливания включать в подготовительную и заключительную части занятий. Упражнения

атлетической гимнастики использовать как средства повышения уровня физической подготовленности занимающихся в основной части занятия. В процессе реализации нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры руководствоваться такими принципами спортивной тренировки, как: углубленной специализации, индивидуализации, постепенности, предельности, волнообразности и вариативности в наращивании нагрузки. На физкультурных занятиях со студентами это означает:

- определение предрасположенности к выполнению тех или иных видов упражнений;
- учет индивидуальных особенностей организма занимающихся;
- постепенное увеличение сложности упражнений, нагрузочных режимов.

Содержание нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры формировать с учетом имеющегося материально-технического оснащения вуза. Выполнение упражнений представленных видов гимнастики

необходимо начинать с простейших упражнений, постепенно осваивать более сложные движения. Давать студентам разучивать отдельные упражнения в качестве самостоятельной работы.

Мы предлагаем использовать следующее методическое обеспечение занятий физической культурой с применением нетрадиционных оздоровительных средств (таблица 4).

Таблица 4. – Методическое обеспечение занятий физической культурой с применением нетрадиционных оздоровительных средств ФК со студентами вуза

Средства	Содержание	Методы	Направленность воздействия
Дыхательная гимнастика	Дыхательные упражнения статического, динамического характера, дренажные: 1. Дыхательные упражнения для грудной клетки. 2. Для носа. 3. Для диафрагмы	Повторный. Игровой. Круговой	Сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система
Атлетическая гимнастика	1. Упражнения с собственной массой тела. 2. Упражнения с отягощениями (на тренажерах, со штангой, гантелями, гириями и др.). 3. Упражнения с изменениями условий внешней среды (бег	Динамический. Изометрический. Ударный. Соревновательный. Круговой. Метод максимальных усилий. Метод повторных непределенных усилий. Метод изокинетических усилий	Опорно-двигательный аппарат, силовые способности: силовая выносливость, координация, скоростно-силовые

	по песку, в гору и т.д.).		
	4. Упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеры, жгуты и др.).		
	5. Упражнения из силовых видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг)		
Гимнастика Ушу	1. Упражнения в базовых стойках на месте (бинбу, мабу, гунбу, суйбу). 2. Упражнения в движении. 3. Дыхательные упражнения. 4. Суставные упражнения. 5. Статодинамические упражнения. 6. Упражнения с предметами	Динамический. Изометрический. Повторный. Строго регламентированного упражнения. Игровой. Соревновательный	Опорно-двигательный аппарат, координационные способности, сила, гибкость, выносливость
Йога	1. Упражнения (асаны) разогревающего характера. 2. Асаны стоя. 3. Асаны сидя. 4. Асаны лежа. 5. Силовые асаны. 6. Асаны для отдыха	Изометрический. Повторный	Опорно-двигательный аппарат, координационные способности, сила, гибкость, выносливость
Закаливание	1. Занятия на свежем воздухе (аэротерапия). 2. Занятия в помещении с открытыми форточками. 3. Выполнение упражнений в помещении босиком. 4. Обтирание мокрым полотенцем	Повторный. Интервальный. Игровой. Соревновательный	Иммунная система, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система

Заключение. Нетрадиционные оздоровительные средства физической культуры несут в себе мощное оздоровительно-развивающее воздействие, благоприятно воздействуя на все системы организма, решая тем самым основные задачи физической культуры. Практика их применения особенно

важна именно в настоящее время, когда увеличивается рост инфекционных заболеваний, а показатели здоровья студентов резко снижаются.

Не представляя собой особой сложности, не предъявляя высоких требований к уровню физической подготовленности занимающихся, оздоровительные средства физической культуры могут с легкостью быть использованы на физкультурных занятиях со студенческой молодежью на протяжении всего процесса обучения в вузе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Магин, В. А. Инновационные технологии в физическом воспитании : метод. указания по выполнению практических (семинарских) работ / В. А. Магин. – Ставрополь, 2017. – 70 с.
2. Марандыкина, О. В. Возможности нетрадиционных средств оздоровления студентов / О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 131–137.