

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ОПТИМИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Е. А. Остапова<sup>1</sup>, А. В. Остапов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленка,

<sup>2</sup>Полтавский национальный технический университет имени Юрия Кондратюка,  
г. Полтава, Украина  
*elenaostapova04@gmail.com*

В статье рассмотрены основные направления инновационных подходов к процессу физического воспитания студентов. Описаны особенности инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности, внедрённой в учебный процесс по физическому воспитанию студентов факультета технологий и дизайна Полтавского национального педагогического университета имени В. Г. Короленка, Украина.

In the article basic directions of the innovative going are considered near the process of physical education of students. The features of innovative athletic-health activity, inculcated in an educational process on physical education of students of faculty of technology and design of the Poltava national pedagogical university of the name of V. G. Korolenka, Ukraine, are described.

**Ключевые слова:** инновация; физическое воспитание; педагогические технологии; образование; студенты.

**Keywords:** innovation; physical education; pedagogical technologies; education; students.

**Актуальность исследования.** Негативные тенденции снижения уровня здоровья студентов обусловлены многими факторами: недостаточное финансирование и материально-техническое обеспечение отрасли физического воспитания и спорта; непопулярность среди молодежи здорового образа жизни; негативное отношение к занятиям физическими упражнениями; стремительное развитие компьютерных технологий, которые значительно усовершенствовали процесс коммуникаций в обществе и прочее. В связи с этим актуальным является решение данной проблемы посредством использования инновационных подходов в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

В этой связи одним из важных научных направлений исследований в области физического воспитания студентов является поиск и обоснование инновационных технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении применения нетрадиционных средств физической культуры в целостном процессе образования и развития студентов, особенно их профессионально-прикладной физической подготовки [3].

Особенно важно, чтобы первопричиной возникновения повышенного интереса к инновационным технологиям физического воспитания стало осознание руководителями высших учебных заведений важности физического воспитания как обязательной дисциплины, способной гармонизировать учебный процесс, создание предпосылки для физического совершенствования студентов. При этом особый методологический смысл должна иметь установка на формирование физического образования как комплекса актуализированных ценностей физической культуры, адекватных интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям студентов в том или ином виде спортивной или физкультурной деятельности. Сложившаяся проблемная ситуация, является следствием недостаточной разработанности инновационных технологий, при которых существенно меняются содержание и направленность физического воспитания студенческой молодёжи, происходит обогащение теоретико-методических положений физкультурно-оздоровительной работы на основе применения нетрадиционных средств, а также о необходимости спортизации физического воспитания в общем процессе профессиональной подготовки [2].

Реальным направлением выхода из существующего кризиса, в котором находится в настоящее время физическое воспитание студентов, является применение в педагогической практике такого вида двигательной деятельности, как оздоровительная аэробика. Его основу составляют оздоровительно-образовательные и развивающе-тренировочные упражнения, отличающиеся высокой эмоциональностью и динамичностью, способствующие расширению двигательного опыта, формированию здоровья, развитию физических качеств и двигательных-координационных способностей, необходимых будущим специалистам.

В связи с изложенным, представляется чрезвычайно актуальным изучение возможностей реализации оздоровительной аэробики на занятиях по физическому воспитанию студентов, как одного из средств спортивно-ориентированного физического воспитания, отражающего его инновационную сущность.

**Цель исследования** - разработать и экспериментально обосновать здоровьесформирующую технологию физического воспитания, основанную на использовании средств оздоровительной аэробики на занятиях по физическому воспитанию со студенческой молодёжью в процессе их профессиональной подготовки.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в несколько этапов. *Первый этап* – поисковый, в ходе которого изучались литературные источники по проблематике исследования, проводился анализ образовательных программ по физическому воспитанию, формулировалась и уточнялась цель исследования, разработаны задачи и методы исследования, определён контингент испытуемых. *Второй этап* – разработана педагогическая инновационная модель и содержание экспериментальных занятий по оздоровительной аэробике на занятиях по физическому воспитанию со студенческой молодёжью. Проведен формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого изучались базовый и вариативный компоненты на основе применения средств оздо-

ровительной аэробики на занятиях по физическому воспитанию со студенческой молодежью.

Исследования проводились на базе факультета технологий и дизайна Полтавского национального педагогического университета имени В. Г. Короленка, г. Полтава. Студенты факультета, в количестве 58 человек составили контрольную (28 чел.) и экспериментальную (30 чел.) группы. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой программе физического воспитания для высших учебных заведений, два часа в неделю. В экспериментальной группе студенты занимались в условиях использования элементов оздоровительной аэробики. Занятия проводились в аналогичных временных условиях (два часа в неделю). Каждое занятие включало в себя базовый и вариативный компоненты. Базовый компонент заключался в выполнении обязательного образовательного минимума (основы знаний, лёгкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры), вариативный – в использовании элементов оздоровительной аэробики (теоретическая подготовка, базовые шаги, воспитание физических качеств). Для оценки разработанной технологии до и после эксперимента студенты обеих групп тестировались по всем исследуемым. В качестве критерия эффективности был принят прирост результатов в контрольных испытаниях. Третий этап – проводились анализ и обобщение фактического материала, формулировались выводы и практические рекомендации.

В соответствии с целью и учетом специфики задач исследования нами были использованы **следующие методы** научного познания: теоретическое исследование, педагогический эксперимент, контрольное тестирование. Сбор и анализ ретроспективной и текущей информации, педагогическая оценка результатов ранее проведенных исследований позволили отобрать наиболее информативные методики. Использовались как стандартизированные, так и специфичные показатели (тесты). Для определения уровня физической подготовленности студентов был отобран ряд контрольных тестов.

**Результаты исследования.** Организационные условия экспериментальной части работы содержали набор соответствующих воздействий на условия учебной деятельности и активного отдыха, направленные на оптимизацию образовательного процесса: обеспечение адекватного учебного режима, рационализацию учебной и внеучебной работы, оздоровительных мероприятий.

В рамках осуществления педагогического эксперимента разработаны: учебная программа физического воспитания студенческой молодежи с использованием элементов оздоровительной аэробики; рациональное построение тренировочных нагрузок, соответственно возрасту и физической подготовленности испытуемых; содержание средств оздоровительной аэробики для изучения в условиях вуза; система оценки технической подготовленности.

Вариативная часть занятия, как и тренировка в оздоровительной аэробике, направлена на физическое и духовное развитие человека, оздоровление его организма и достижение технического мастерства, которое возможно лишь в том случае, если студент в достаточной степени овладел теоретическими и практическими разделами тренировки, имеет хорошее физическое развитие. Учебный материал был составлен с учетом действующей программы по физическому

воспитанию для студентов высших учебных заведений. При этом руководствовались научными положениями В. К. Бальсевича [1] о приоритете спортивной тренировки, как эффективного воздействия на развитие физических качеств и двигательного-координационных способностей. Это особенно важно для существенного повышения эффективности физического воспитания студентов, где до настоящего времени ведущая роль отводилась только обучению двигательным умениям и навыкам при освоении различных физических упражнений.

Особенностью разработанной технологии является использование средств оздоровительной аэробики одновременно с выполнением обязательного базового компонента без увеличения количества учебных часов. Реализация данной технологии осуществлялась с учётом следующих условий: расширения двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми элементами оздоровительной аэробики с повышенной двигательного-координационной сложностью; формирования умений и навыков при освоении физических упражнений, связанных с повышением уровня здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; расширения функциональных возможностей организма и повышения его адаптивных свойств за счет целенаправленного развития физических качеств; формирования практических умений для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, оздоровительной и рекреативной направленности, группового взаимодействия, посредством подвижных игр; реализации принципа вариативности.

Расширение содержания учебного материала на основе применения различных средств оздоровительной аэробики позволило формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой, повысило их общую работоспособность и концентрацию внимания на занятии. Плотность занятия физической культуры увеличилась в пределах 15 %. Соотношение базовой части занятия составило 60 %, вариативной – 40 % от общего времени. Реализованная технология позволила существенно расширить объем физической активности студентов, повысить мотивацию к занятиям физическими упражнениями и уровень их здоровья. Результаты исследований показали значительный разброс индивидуальных показателей развития физических качеств и двигательного-координационных способностей. Это свидетельствует о разных типологических особенностях студентов. Достоверное увеличение показателей у студентов ЭГ, по сравнению с КГ, произошло по абсолютному большинству тестов. Существенные различия в показателях двигательной координации у студентов обеих групп вполне закономерны. В частности, использование элементов оздоровительной аэробики требует проявления согласованности движений руками и ногами, что способствовало эффективному развитию координационных способностей.

Повышение уровня физической подготовленности студентов связано со специфичностью двигательных действий оздоровительной аэробики как средства физической культуры. Занятия оздоровительной аэробикой требуют от студентов комплексного проявления разнообразных двигательных способностей и навыков в различных сочетаниях, а также содействуют воспитанию умения применять различные по длительности и амплитуде движения, помогают

сочетать их во времени и пространстве, оказывают влияние на развитие координации движений, быстроты реакции и других физических качеств.

Таким образом, в результате применения специальной методики у испытуемых существенно увеличились показатели развития таких двигательных способностей, как координация движений, скоростно-силовые способности, сила, гибкость. Сравнение среднегрупповых результатов учащихся контрольных и экспериментальных групп показало, что по абсолютному большинству показателей преимущество оказалось за экспериментальной группой.

**Обсуждение.** Система высшего образования Украины требует обязательного обновления посредством внедрения инновационных технологий. Дисциплина «Физическое воспитание» не является исключением из этого правила. Под инновационными технологиями понимают целенаправленную систему действий, реализуемую в педагогической практике и направленную на разработку иерархии учебных целей и задач для определения возможных методов их достижения, что проявляется в конкретных результатах физического воспитания студентов. Инновационное образование представляет собой совокупность образовательных и учебных процессов, направленных на стимулирование и проектирование новых типов деятельности, эффективных не только для конкретного человека, но также для определенных социальных групп или даже общества в целом. Оценить его продуктивность можно, сравнив инновационное образование с традиционным. При этом важно помнить, что педагогические инновации обязательно учитывают положительный опыт прошлого и ориентируются на него.

**Выводы.** Проблема отсутствия интереса у студентов к занятиям физической культурой и недостатка двигательной активности является очень актуальной. Для ее решения целесообразно использовать современные инновационные технологии, информационно-методические системы, практики, направленные на реализацию творческого потенциала студенческой молодежи.

Вовлечение студентов в учебный процесс с использованием нестандартных подходов позволяют заинтересовать учащихся намного сильнее, чем традиционные занятия.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернышенко Ю. К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 15–25.
2. Сычева Т. В. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов // Физическое воспитание студентов. Х., 2012. № 4. С. 115–119.
3. Чермит К. Д. Здоровьесберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) // Образование города на пути к XXI веку. Майкоп, 2000. С. 272–277.