

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Л. Ю. Коткова<sup>1</sup>, Л. Ш. Шаймарданова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Набережночелнинский филиал университета управления «ТИСБИ»,  
г. Набережные Челны, Российская Федерация  
e-mail: klumeg@mail.ru*

<sup>2</sup>*Елабужский институт Казанского федерального университета,  
г. Елабуга, Российская Федерация  
e-mail: sh.lutsia@mail.ru*

В статье обсуждаются 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;

- 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. – Результаты ответов на вопрос: «Нравиться ли вам посещать занятия по физической культуре?», %

| Варианты ответов | Девушки | Юноши |
|------------------|---------|-------|
| 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?», %

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

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

Таблица 3. – Результаты ответов на вопрос: «Какими видами упражнений вам не нравится заниматься на занятиях по физической культуре?», %

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

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:<br>1. Дыхательные упражнения для грудной клетки.<br>2. Для носа.<br>3. Для диафрагмы  | Повторный.<br>Игровой.<br>Круговой   | Сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система                          |
| Атлетическая гимнастика | 1. Упражнения с собственной массой тела.<br>2. Упражнения с отягощениями (на тренажерах, со штангой, гантелями, гирями и др.).<br>3. Упражнения с изменениями условий внешней среды (бег по песку, в гору и т.д.).<br>4. Упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеры, жгуты и др.).<br>5. Упражнения из силовых видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг) | Динамический.<br>Изометрический.<br>Ударный.<br>Соревновательный.<br>Круговой.<br>Метод максимальных усилий.<br>Метод повторных непредельных усилий.<br>Метод изокинетических усилий | Опорно-двигательный аппарат, силовые способности: силовая выносливость, координация, скоростно-силовые |
| Гимнастика Ушу          | 1. Упражнения в базовых стойках на месте (бинбу, мабу, гунбу, сюйбу).<br>2. Упражнения в движении.<br>3. Дыхательные упражнения.<br>4. Суставные упражнения.<br>5. Статодинамические упражнения.<br>6. Упражнения с предметами   | Динамический.<br>Изометрический.<br>Повторный.<br>Строго регламентированного упражнения.<br>Игровой.<br>Соревновательный   | Опорно-двигательный аппарат, координационные способности, сила, гибкость, выносливость                 |
| Йога                    | 1. Упражнения (асаны) разогревающего характера.<br>2. Асаны стоя.<br>3. Асаны сидя.<br>4. Асаны лежа.<br>5. Силовые асаны.<br>6. Асаны для отдыха  | Изометрический.<br>Повторный   | Опорно-двигательный аппарат, координационные способности, сила, гибкость, выносливость                 |
| Закаливание             | 1. Занятия на свежем воздухе (аэротерапия).<br>2. Занятия в помещении с открытыми форточками.<br>3. Выполнение упражнений в помещении босиком.<br>4. Обтирание мокрым полотенцем   | Повторный.<br>Интервальный.<br>Игровой.<br>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.