

АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е. В. Апанович, Е. А. Кулаженко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: e0864271@gmail.com*

Статья рассматривает значимость всестороннего развития студентов в современном высшем образовании, подчеркивая важность физической культуры и здоровья. Он описывает, как физические упражнения способствуют улучшению здоровья и работоспособности, а также как различные инновационные подходы в физическом воспитании, такие как личностно ориентированный и рейтинговый, помогают адаптироваться студентам и удовлетворять их потребности. Также акцентируется внимание на роли олимпийского образования и патриотического воспитания в формировании успешных и активных студентов. Инновации в образовательных процессах играют ключевую роль в этой трансформации.

The article examines the importance of the comprehensive development of students in modern higher education, emphasizing the importance of physical culture and health. He describes how physical exercise contributes to improving health and performance, as well as how various innovative approaches in physical education, such as personality-oriented and rating approaches, help students adapt and meet their needs. Attention is also focused on the role of Olympic education and patriotic education in the formation of successful and active students. Innovations in educational processes play a key role in this transformation.

Ключевые слова: актуальность физической подготовки; инновации в физической подготовке; направления инноваций в физической подготовке.

Keywords: the relevance of physical training; innovations in physical training; directions of innovations in physical training.

Несмотря на то что основной задачей современного высшего образования выступает качественная углубленная и целеориентированная подготовка специалистов различных отраслей, значимость всестороннего развития студентов все же невозможно не признавать. Такая потребность обусловливается природой каждого человека, которому для полного раскрытия внутреннего потенциала, максимально эффективного достижения своих целей недостаточно одних лишь специальных знаний в конкретной области. Благодаря всестороннему развитию человек получает качества и навыки, которые помогут ему самореализоваться, он сможет решать более сложные задачи, чем человек без всестороннего развития. Всестороннее развитие позволит человеку быть востребованным в обществе и интересным собеседником. Такой человек будет иметь более развитое мышление и более широкий кругозор.

Одним из важнейших направлений всестороннего развития студентов выступает непосредственно область физической культуры и здоровья. Выполне-

ние физических упражнений вызывает поток нервных импульсов от работающих мышц и суставов, что активизирует центральную нервную систему и приводит ее в деятельное состояние. Это, в свою очередь, стимулирует функции внутренних органов, повышая работоспособность человека и обеспечивая ощутимый прилив энергии. Многие упражнения также способствуют профилактике и лечению хронических заболеваний внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Основными качествами физического развития человека являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств вносит вклад в укрепление здоровья, однако степень этого воздействия различна. Тяжелоатлетические упражнения развивают силу, тренировки на короткие дистанции способствуют скорости, а гимнастические и акробатические практики улучшают ловкость и гибкость. Исследования показывают, что для эффективного оздоровления и профилактики респираторных заболеваний важно в первую очередь развивать выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими аспектами здорового образа жизни, создает надежную защиту от многих болезней. Достигнуть высокого уровня выносливости можно с помощью циклических упражнений, которые представляют собой длительные, ровные и повторяющиеся нагрузки. К этим упражнениям относятся бег, быстрая ходьба, плавание, лыжи, велоспорт, аэробика, а также с определенными оговорками – командные виды спорта, такие как баскетбол, теннис, гандбол, футбол [4, с. 119–120].

Научные исследования и практический опыт в различных странах убедительно подтвердили сильное оздоровительное воздействие медленного бега на здоровье людей всех возрастов. Бег улучшает кровообращение во всех внутренних органах, включая мозг, что особенно важно, поскольку это обеспечивает энергетическую основу для улучшения мозговой регуляции и психической деятельности. У любителей оздоровительного бега наблюдается значительное улучшение обменных процессов благодаря повышенной микроциркуляции – кровотоку в мелких сосудах.

Важность совершенствования указанного направления подчеркивается и на государственном уровне. Так, Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 54 «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы» утверждена Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 гг. Данная программа подготовлена с учетом современных мировых тенденций в сфере физической культуры и спорта на основе комплексного анализа современного состояния данной сферы в Республике Беларусь и является логическим продолжением Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 гг., утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303. Основными целями государственная программа определяет: успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших спортивных соревнованиях; приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом; создание условий для развития детско-юношеского спорта [3].

В рамках университетского обучения студентам предоставляется объективно качественная возможность полноценного и эффективного физического развития в рамках проведения учебных занятий по физической культуре. Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт. Физическая культура в учреждении высшего образования является важнейшей и неотъемлемой частью учебного процесса в УВО.

Среди современных методологических подходов к педагогической деятельности и ее трансформации ключевую роль играет инновационная деятельность. Инновация представляет собой результат внедрения новых идей, направленных на их практическое применение для удовлетворения потребностей общества. В области физического воспитания инновации становятся обычным явлением, как и в других сферах человеческой деятельности. Они не возникают спонтанно, а являются следствием использования передового педагогического опыта и научных исследований.

Основными источниками инноваций выступают исследования и работы ученых, занимающихся данной тематикой. С накоплением научно-педагогического опыта и знаний в области физической культуры, а также с улучшением спортивного инвентаря и оборудования, возникают новые идеи для преобразования спортивно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов. На стадии разработки инновационных технологий именно для физической культуры необходимо принимать в учет какой из компонентов учебно-воспитательного процесса они будут непосредственно затрагивать. Так, это могут быть:

- задачи учебно-воспитательного процесса (воспитательные, образовательные, оздоровительные); направленность (развивающая, тренирующая, формирующая);
 - подход (индивидуальный, коллективный, дифференцированный); способы организации (творческий, стандартизированный, проектировочный);
 - виды спорта (факультативные, базовые, варианты) [2, с. 173–174].
- Важно отметить, что частичные инновации, ориентированные лишь на отдельные элементы учебного процесса, не приведут к ожидаемым результатам. Значение имеют только комплексные образовательные инновации, которые включают в себя реализацию ключевых условий для формирования учебной деятельности и способствуют достижению результата.

В настоящее время специалисты в области физической культуры в своей практической и исследовательской деятельности уделяют основное внимание следующим инновационным технологиям:

- личностно-ориентированное физическое воспитание;
- спортивно-видовой подход;

- рейтинговый подход;
- олимпийское образование;
- спортивно-патриотическое воспитание;
- интеллектуализация физического воспитания и т. д. [1, с. 254].

Личностно-ориентированное физическое воспитание включает в себя цели, задачи, методы и формы образовательного процесса, которые максимально учитывают интересы и потребности студента. Этот подход предполагает возможность свободного выбора типа, объема и интенсивности физической активности, оптимальную нагрузку и сочетание регламентированных и самостоятельных занятий. Главное преимущество данного подхода заключается в его фокусе на предпочтениях студента, что, в свою очередь, способствует высокой заинтересованности учащегося в процессе физического воспитания.

Спортивно-видовой подход сосредоточен на тренировках по одному или нескольким видам спорта, используя научные и методические разработки, адаптированные к учебному процессу в УВО, что помогает удовлетворить индивидуальные двигательные потребности студентов. Этот подход, подобно личностно-ориентированному, ориентирован на выявление индивидуальных задатков, навыков, личных установок, мотивации, потребностей и интересов студенческой молодежи. Однако спортивно-видовой подход также включает в себя формирование спортивной культуры и способствует личной самоактуализации.

На сегодняшний день **рейтинговый подход** становится все более популярным. Система рейтингового контроля оказывает существенное влияние, побуждая применять специальные методы, техники и педагогические действия, направленные на поддержку ее работы. Эта система способствует более быстрому приспособлению студентов к условиям УВО. Она мотивирует их стремиться к высоким оценкам в контрольных упражнениях, помогает «догнать» отстающие физические качества до необходимых норм, а также поощряет активное участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях, а также регулярные посещения занятий по физическому воспитанию.

В рамках **олимпийского образования** главной целью педагогической деятельности является развитие у студентов знаний об Олимпийских играх, включая их историю, цели, задачи, основные принципы, а также о разнообразных видах спорта и методах подготовки спортсменов. Кроме того, важно донести до студентов гуманистический и социально-культурный потенциал спорта. Основным результатом реализации данного подхода становится не только знакомство студентов с олимпийским движением, но и стимулирование их мотивации к достижению высоких результатов в спорте.

Спортивно-патриотическое воспитание охватывает знакомство студентов с спортивной историей их страны, региона, города или УВО, поддержку и развитие традиций проведения различных спортивных мероприятий, что в итоге способствует формированию патриотизма среди студенческой молодежи.

Необходимость **увеличения интеллектуального потенциала** учащихся делает вопрос интеллектуализации физического воспитания особенно актуальным. Решение этой проблемы часто связывают с введением в занятия физической культурой различных игр и упражнений, которые требуют активизации

умственных функций. Однако в этом контексте важно не потерять из виду основную цель физического воспитания – развитие двигательных навыков. Более того, физическая активность сама по себе обладает огромным потенциалом для формирования личности [1, с. 257–258].

Таким образом, подводя итоги всему вышесказанному, можно остановиться на основных моментах. Основной задачей современного высшего образования является качественная подготовка специалистов, однако всестороннее развитие студентов не менее важно. Недостаточно специальных знаний; развитие навыков помогает в самореализации, делает человека более востребованным и способствует расширению кругозора.

Ключевым направлением всестороннего развития является физическая культура и здоровье. Физические упражнения активизируют нервную систему, улучшают функции органов и повышают работоспособность, укрепляя здоровье. В частности, выносливость, развиваемая циклическими упражнениями, защищает от болезней.

Медленный бег, например, улучшает кровообращение и обмен веществ. Значение физической культуры подчеркивается государственными программами, направленными на развитие спорта и физической активности. В университетах занятия физической культурой способствуют гармонии между физическим и духовным, а также социальной устойчивости.

Инновационная деятельность становится ключевой в образовательных подходах, включая физическое воспитание. Новые идеи, основанные на передовом опыте и научных исследованиях, трансформируют образовательные процессы. Важно разрабатывать комплексные инновации, охватывающие основные аспекты учебной деятельности.

Специалисты в области физической культуры акцентируют различные подходы, такие как личностно-ориентированное физическое воспитание, спортивно-видовой подход, рейтинговый подход, олимпийское образование и интеллектуализация физического воспитания. Личностно ориентированное воспитание фокусируется на интересах студентов, а рейтинговый подход мотивирует их к высоким достижениям и участию в соревнованиях. Олимпийское образование знакомит студентов с историей олимпийских игр, а спортивно-патриотическое воспитание формирует патриотизм через знание спортивной истории страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов, М. В. Инновации в мире физической культуры и спорта / М. В. Иванов, А. С. Чепенко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сб. материалов X Юбилейной Междунар. заочной науч.-практ. конф., посвящ. 65-летию БГТУ им. В. Г. Шухова : в 2 ч., Белгород, 16 ноября 2018 года ; под ред. С. А. Михайличенко, Ю. Ю. Буряка. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2018. – Ч 1. – С. 251–258.

2. Лазарев, В. А. Инновации в спорте / В. А. Лазарев // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях : сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. : в 3 ч., Казань, 28 декабря 2018 года. – Казань : Агентство междунар. исслед., 2018. – Ч. 2. – С. 173–175.

3. О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : Постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 января 2021 г., №54: в ред. Постановления Совета Министров Респ. Беларусь от 16.01.2024 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

4. Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития : Материалы всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2020 года. – СПб. : Медиапир, 2022. – 496 с.