

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

И. В. Федосюк¹, Е. А. Яворец²

¹*Институт бизнеса Белорусского государственного университета
г. Минск, Республика Беларусь*

²*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: yeavorets@mail.ru*

Статья посвящена применению инновационных форм, средств и технологий в физическое воспитание студентов. Исследуется проблема снижения физической активности и мотивации студентов к занятиям спортом. Анализируются возможности использования цифровых технологий, нетрадиционных видов спорта и инновационных методик. Разработаны методические рекомендации по интеграции инноваций в образовательный процесс с учетом законодательных норм.

The article is devoted to the use of innovative forms, means and technologies in physical education of students. The problem of decreasing physical activity and motivation of students to do sports is investigated. The possibilities of using digital technologies, non-traditional sports and innovative methods are analyzed. Methodological recommendations for the integration of innovations into the educational process are developed, taking into account the legislative norms.

Ключевые слова: физическое воспитание; инновационные технологии; здоровый образ жизни; личностно-ориентированный подход; мотивация.

Keywords: physical education; innovative technologies; healthy lifestyle; personality-oriented approach; motivation.

Современный этап развития высшего образования характеризуется возрастающими требованиями к уровню подготовки выпускников, которые должны обладать не только глубокими профессиональными знаниями, но и крепким здоровьем, высокой физической и социальной активностью. Физическое воспитание студентов играет важнейшую роль в формировании гармонично развитой личности, способной к эффективной профессиональной деятельности и адаптации к условиям современной жизни. Как отмечают К. П. Новикова, Т. Ф. Торба, Д. А. Качур крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка молодежи являются одними из важнейших критериев потенциала развития современного общества [6].

Исследования показывают тенденцию к снижению уровня физической активности и мотивации студентов к занятиям физической культурой. Так, исследование, проведенное Т. И. Бонько в Иркутском государственном университете в 2022 г., выявило, что лишь 15 % студентов занимаются спортом ежедневно, а большинство (67 %) ограничиваются 1–2 занятиями бегом или зарядкой в неделю. Аналогичная ситуация наблюдается и в других вузах. Это свидетельствует

о необходимости поиска новых, более эффективных подходов к организации процесса физического воспитания студентов [2].

Одним из перспективных направлений в этой области является внедрение инновационных форм, средств и технологий в процесс физического воспитания студентов. Применение инновационных технологий в системе физкультурного образования повышает эффективность и качество занятий, формирует соответствующие мотивации и интересы к физкультурно-спортивной деятельности.

Инновации позволяют сделать занятия более интересными и разнообразными, учесть индивидуальные особенности студентов, повысить их мотивацию и вовлеченность в процесс. С. А. Ковалев в своем исследовании также подчеркивает, что освоение содержания инновационных технологий обеспечивает специфику высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности преподавателя и студента [4].

В данной работе будут рассмотрены различные инновационные формы, средства и технологии, применяемые в физическом воспитании студентов, такие как: использование онлайн-платформ, нетрадиционных видов спорта, а также методики дифференцированного и личностно-ориентированного подхода. Будет дана оценка их эффективности и разработаны рекомендации по их внедрению в образовательный процесс учреждения высшего образования. Особое внимание будет уделено анализу влияния инноваций на формирование культуры здорового образа жизни у студентов, что соответствует целям современного физического воспитания. Согласно А. В. Бокову инновационный подход в физическом воспитании студентов предполагает комплексное использование современных технологий, методов и форм обучения, направленных на формирование гармонично развитой личности [1].

Цель данной работы – выявить и оценить эффективность применения инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании студентов, а также разработать практические рекомендации по их внедрению в образовательный процесс учреждения УВО, с учетом современных тенденций и вызовов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Первая задача – провести анализ научной литературы и нормативных документов, посвященных физическому воспитанию студентов, с акцентом на инновационные подходы и технологии. Рассмотреть современные тенденции и вызовы в области физического воспитания студентов (снижение уровня физической активности, цифровизация, изменение мотивации, необходимость формирования культуры здорового образа жизни) [2, 5, 8].

Вторая задача – изучить и систематизировать существующие инновационные формы, средства и технологии, применяемые в физическом воспитании, включая: цифровые технологии: виртуальная и дополненная реальность, фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-платформы [4, 6], нетрадиционные виды спорта: йога, пилатес, кроссфит, скандинавская ходьба [5, 6], инновационные методики и подходы: дифференцированный и личностно-ориентированный подходы, проектная деятельность [2, 4].

Третья задача – оценить влияние выбранных инноваций на: мотивацию к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни [4, 6].

Четвертая задача – разработать методические рекомендации по интеграции инновационных форм, средств и технологий в образовательный процесс по физической культуре в УВО с учетом специфики различных направлений подготовки и индивидуальных особенностей студентов.

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования будет использован комплекс взаимодополняющих методов.

Первый блок методов – теоретические методы:

Анализ научной и методической литературы. Нами был проведен анализ отечественных и зарубежных источников по вопросам инноваций в образовании, физической культуре и спорте, здоровом образе жизни. Особое внимание уделялось изучению теоретических основ внедрения инновационных форм, средств и технологий в физическое воспитание студентов, а также их влиянию на уровень физической подготовленности, мотивацию и формирование ЗОЖ.

В частности, были изучены работы К. П. Новиковой, Т. Ф. Торбы, Д. А. Качур, посвященные инновациям в физическом воспитании, а также исследования А. В. Бокова, рассматривающего инновационный подход как комплекс современных технологий, методов, средств и форм обучения. Кроме того, был проведен анализ нормативных документов, регулирующих сферу физического воспитания в высших учебных заведениях [1, 6, 7].

Систематизация и обобщение. Полученная в ходе анализа литературы информация была систематизирована и обобщена, что позволило выявить основные тенденции развития инноваций в физическом воспитании студентов, а также сформулировать рабочую гипотезу исследования.

Моделирование. Для более наглядного представления процесса внедрения инноваций в физическое воспитание была разработана модель, отражающая основные этапы, формы и методы работы.

Второй блок методов – эмпирические методы.

В рамках данного блока методов мы использовали лишь один – изучение опыта работы. Для выявления передового опыта использования инноваций в физическом воспитании студентов было проведено изучение опыта работы других вузов, а также анализ публикаций и методических разработок по данной теме.

Использование данного комплекса методов позволило провести всестороннее исследование проблемы и получить достоверные результаты.

Важно отметить, что в работе М. А. Циздоевой, Г. Х. Магомедова, З. М. Запирова отмечены базовые направления применения информационных технологий в физическом воспитании студентов, что учитывалось при разработке методики исследования [9].

Так же были учтены исследования В. А. Лоскутова и С. А. Ковалева, где предложены и обоснованы инновационные технологии, учитывающие состояние здоровья и будущую профессиональную деятельность бакалавров [3, 4].

Перейдем к результатам нашего исследования. На первом этапе был проведен анализ научной литературы и нормативно-правовой базы.

Анализ научной литературы по теме исследования выявил ряд ключевых проблем и тенденций в сфере физического воспитания студентов.

Современные студенты, являясь поколением «цифровых аборигенов», демонстрируют снижение уровня физической активности. Сидячий образ жизни, связанный с учебой и досугом, который все чаще проходит в виртуальной среде (социальные сети, компьютерные игры, онлайн-платформы), приводит к гиподинамии и связанным с ней рискам для здоровья. Это подтверждается исследованием И. Г. Нигреевой, И. В. Федосюк и др., где показано, что студенты тратят на занятия спортом недостаточное количество времени, не соблюдая рекомендации ВОЗ [2, 5, 6]. Также работа И. Г. Нигреевой и соавторов фиксирует низкую оценку студентами важности компонентов здорового образа жизни, что усугубляет проблему.

Проблема низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой также широко освещается в литературе. Изменение ценностных ориентаций, отсутствие интереса к традиционным видам спорта, недостаток времени, уделяемого физической активности, – все это факторы, снижающие эффективность традиционных подходов к физическому воспитанию. Ряд проанализированных нами работ акцентируют внимание на необходимости повышения мотивации студентов через внедрение инновационных форм, средств и технологий, делающих занятия более интересными, доступными и персонализированными. В работе В. А. Лоскутова предлагается учитывать специфику будущей профессии для формирования осознанной мотивации к поддержанию здоровья [4].

Формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов – еще одна важная задача, стоящая перед современной системой образования. В современной науке отмечается, что ЗОЖ – это не только отказ от вредных привычек, но и комплексный подход, включающий в себя рациональное питание, режим труда и отдыха, регулярные физические нагрузки, психогигиену [6].

Инновационные технологии, такие как мобильные приложения для отслеживания физической активности и питания, онлайн-платформы для обучения ЗОЖ, могут сыграть ключевую роль в формировании у студентов сознательного отношения к своему здоровью.

Помимо анализа научной литературы, был проведен анализ Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

В результате проведенного анализа можно утверждать, что Закон подчеркивает важность развития физической культуры и спорта и создания условий для этого, включая разработку и внедрение инноваций. Это создает нормативно-правовую базу для внедрения инновационных подходов в физическом воспитании студентов (9 и 10 статьи Закона). В частности, Закон предусматривает разработку государственных программ развития физической культуры и спорта, которые могут включать в себя мероприятия по внедрению инноваций [7].

Также Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» предусматривает финансирование физической культуры и спорта из различных источников, включая средства республиканского и местных бюджетов, а также средства физических и юридических лиц (статья 65 Закона). Это открывает

возможности для финансирования проектов, связанных с внедрением инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании студентов [7].

Закон Республики Беларусь также регламентирует организацию физического воспитания в учреждениях образования, включая высшие учебные заведения. (Статья 32, статьи 53-64 Закона). Это позволяет интегрировать инновационные подходы в учебный процесс, учитывая требования государственных образовательных стандартов. Закон также предусматривает создание специализированных по спорту классов (статья 62 Закона), что создает дополнительные возможности для внедрения инноваций [7]. Также Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» уделяет внимание развитию студенческого спорта (статья 9 Закона), что также способствует созданию благоприятных условий для внедрения инноваций в этой области [7].

В заключение, отметим, что Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для формирования культуры ЗОЖ (преамбула Закона). Это соответствует целям внедрения инновационных подходов в физическое воспитание, которые способствуют формированию у студентов сознательного отношения к своему здоровью [7].

Таким образом, первый этап исследования показал, что внедрение инновационных форм, средств и технологий в физическое воспитание студентов является необходимым условием для решения актуальных проблем, связанных со снижением уровня физической активности, изменением мотивации и необходимостью формирования культуры ЗОЖ.

Второй этап исследования – изучение и систематизация инновационных форм, средств и технологий.

На данном этапе исследования был проведен анализ и систематизация инноваций, применимых в физическом воспитании студентов. Они были классифицированы по трем основным категориям.

Первая категория инноваций – цифровые технологии.

Современные цифровые технологии открывают широкие возможности для совершенствования процесса физического воспитания. В ходе исследования был рассмотрен ряд технологий.

Первая технология – виртуальная и дополненная реальность (VR/AR): VR/AR технологии позволяют создавать иммерсивные тренировочные среды, моделировать различные спортивные ситуации, делать занятия более интересными и мотивирующими для студентов. Они также позволяют адаптировать нагрузки под индивидуальные особенности каждого студента [6, 8].

В работе Циздоевой Мадины Асолтовны и соавторов показано, что компьютерные технологии могут применяться для создания тренировочных и соревновательных ситуаций, а также для контроля уровня знаний [9].

Вторая технология – фитнес-трекеры. Данные устройства позволяют студентам отслеживать свою физическую активность в течение дня, контролировать сон, пульс, количество сожженных калорий. Эта информация помогает им осознавать свой образ жизни и вносить в него необходимые корректировки для улучшения здоровья и физической формы [6, 9].

Третья технология – мобильные приложения. Существует большое количество мобильных приложений, предназначенных для занятий фитнесом, спортом, ведения здорового образа жизни. Они предлагают разнообразные тренировочные программы, советы по питанию, мотивационные материалы. [6, 9].

Четвертая технология – онлайн-платформы. Онлайн-платформы предоставляют доступ к онлайн-тренировкам, вебинарам, лекциям по ЗОЖ, консультациям со специалистами. Это позволяет студентам заниматься физической культурой и получать информацию о ЗОЖ в любое удобное для них время и в любом месте [6, 8].

Вторая категория инноваций – нетрадиционные виды спорта.

В исследовании был рассмотрен ряд нетрадиционных видов спорта.

Первый вид – йога, пилатес. Эти виды спорта способствуют развитию гибкости, силы, выносливости, улучшению координации движений, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и тревожности [6].

Второй вид – Кроссфит. Высокоинтенсивные тренировки кроссфита развивают силу, выносливость, скорость, координацию, гибкость. Они также способствуют сжиганию калорий и улучшению общей физической формы. О. В. Коркишко и др. отмечают эффективность использования кроссфита в рамках эксперимента по внедрению нетрадиционных видов спорта в учебный процесс [6].

Третий вид – скандинавская ходьба. Доступный вид физической активности, который подходит для людей с разным уровнем физической подготовки. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению осанки, снижению веса. И. Г. Нигреева, И. В. Федосюк предлагают скандинавскую ходьбу в качестве инновационного средства физического воспитания, отмечая ее доступность и оздоровительный потенциал [5].

Третья категория инноваций – инновационные методики и подходы. В рамках нашей работы были рассмотрены следующие инновационные методики и подходы – дифференцированный и личностно-ориентированный подходы.

Эти подходы позволяют учитывать индивидуальные особенности студентов – уровень физической подготовки, состояние здоровья, интересы, мотивацию, – и строить тренировочный процесс, максимально эффективный для каждого. С. А. Ковалев подчеркивает, что инновации должны учитывать все формы организационно-педагогической деятельности и условия, способствующие вовлечению студентов в занятия физической культурой [3].

Таким образом, второй этап исследования позволил выявить и систематизировать широкий спектр инноваций, применимых в физическом воспитании студентов. Эти инновации обладают значительным потенциалом для повышения эффективности.

Третий этап исследований – это разработка методических рекомендаций.

На основе результатов первых двух этапов исследования, включающих анализ литературы и систематизацию существующих инноваций, были разработаны методические рекомендации по интеграции инновационных форм, средств и технологий в образовательный процесс по физической культуре в УВО. Эти рекомендации направлены на решение выявленных проблем – сни-

жение уровня физической активности студентов, изменение мотивации к занятиям и необходимость формирования культуры здорового образа жизни.

Основные положения методических рекомендаций:

1. Интеграция цифровых технологий. Рекомендуются активно использовать цифровые технологии в образовательном процессе. Например, применять VR/AR тренажеры для отработки технических элементов в различных видах спорта, фитнес-трекеры для мониторинга физической активности студентов и предоставления им обратной связи, мобильные приложения с индивидуальными тренировочными программами, онлайн-платформы для организации дистанционных занятий и консультаций. Особенно важно использовать компьютеры для предоставления информации, контроля уровня знаний и создания тренировочных ситуаций [8].

2. Внедрение нетрадиционных видов спорта. В учебный процесс следует включать нетрадиционные виды спорта, такие как йога, пилатес, кроссфит, скандинавская ходьба. Это позволит диверсифицировать занятия, учесть интересы различных групп студентов, повысить их мотивацию и способствовать формированию навыков ЗОЖ. При этом важно адаптировать нагрузки под уровень физической подготовки студентов и их состояние здоровья [6].

3. Применение инновационных методик. Рекомендуются использовать дифференцированный и личностно-ориентированный подходы [2, 3, 8]. Дифференцированный подход позволит учесть индивидуальные особенности студентов и построить тренировочный процесс с учетом их уровня подготовки. Личностно-ориентированный подход направлен на развитие самостоятельности и ответственности студентов за свое здоровье.

4. Учет специфики направлений подготовки. Методические рекомендации должны учитывать специфику различных направлений подготовки студентов. Например, для студентов технических специальностей можно делать акцент на прикладных видах спорта, а для студентов гуманитарных направлений – на развитии творческих способностей в рамках занятий физической культурой.

5. Создание мотивационной среды. В рекомендациях важно уделить внимание созданию в вузе мотивационной среды, способствующей формированию у студентов потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой. Это может быть достигнуто через организацию спортивных мероприятий, создание спортивных клубов, проведение лекций и вебинаров по ЗОЖ, популяризацию достижений студентов в спорте.

6. Система оценки и контроля. Для эффективного внедрения инноваций необходима разработка системы оценки и контроля, которая позволит отслеживать прогресс студентов, эффективность применяемых методик и вносить необходимые корректировки в учебный процесс.

Разработанные методические рекомендации представляют собой комплексный подход к внедрению инноваций в физическое воспитание студентов и направлены на повышение эффективности занятий, формирование устойчивой мотивации и культуры здорового образа жизни.

В результате проведенного исследования выявлены инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов. Цифровые

технологии (VR/AR, фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-платформы), нетрадиционные виды спорта (йога, пилатес, кроссфит, скандинавская ходьба) и инновационные методики (дифференцированный и личностно-ориентированный подходы) на наш взгляд окажут положительное влияние на мотивацию студентов к занятиям, уровень их физической подготовленности и формирование культуры ЗОЖ.

Разработанные методические рекомендации, учитывающие специфику различных направлений подготовки и индивидуальные особенности студентов, позволят эффективно интегрировать инновации в образовательный процесс по физической культуре в учреждении образования и способствовать достижению целей современного физического воспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Боков, А. В. Инновационный подход в физическом воспитании студентов вуза / А. В. Боков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 6–2(81). – С. 110–114.
2. Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования и оздоровления студентов / О. В. Коркишко, С. А. Лешкевич, Н. В. Антонченко [и др.] // Развитие образования. – 2019. – № 4(6). – С. 27–30.
3. Ковалев, С. А. Инновационные формы, средства в технологии физического воспитания студентов / С. А. Ковалев // Globus : Психология и педагогика. – 2021. – Т. 7, № 4(44). – С. 19–22.
4. Лоскутов, В. А. Технологии формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / В. А. Лоскутов // Конкурс МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ : сб. ст. Междунар. науч.-исслед. конкурса, Пенза, 20 янв. 2020 г. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 266–268.
5. Нигреева, И. Г. Новая форма занятий для студентов СМГ – скандинавская ходьба / И. Г. Нигреева, И. В. Федосюк // Здоровый образ жизни: сб. статей Вып. 14 / редкол.: В. М. Куликов (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 71–74.
6. Новикова, К. П. Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов / К. П. Новикова, Т. Ф. Торба, Д. А. Качур // Педагогическая наука в современном образовательном пространстве : теоретические и практические исследования (к 135-летию выдающегося отечественного педагога А. С. Макаренко) : сб. трудов Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 28 апреля 2023 г. – М. : ООО «СамПолиграфист», 2023. – С. 248–259.
7. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З : с изм. и доп. от 27.07.2022, 2/2920 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125>. – Дата доступа: 10.12.2024.
8. Федосюк, И. В. Совершенствование системы физического воспитания студентов в институте бизнеса БГУ с учетом современных подходов и дистанционных технологий / И. В. Федосюк, Е. П. Платонова // Физическая культура и спорт – стратегические компоненты развития личности [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19 мая 2022 г. / УО ВГАВМ ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – С. 85–88.
9. Циздоева, М. А. Базовые направления применения информационных технологий в сфере физического воспитания студентов / М. А. Циздоева, Г. Х. Магомедов, З. М. Запиров // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75–4. – С. 307–310.