

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Новикова К.П., Торба Т.Ф., Качур Д.А.

Высшие учебные заведения нашей страны призваны выпускать из своих стен не только конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов, но и духовно и физически развитых людей, здоровых и закаленных, способных к плодотворному труду и защите Родины. Крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка молодежи являются одним из важнейших критериев потенциала развития современного общества и показателей уровня культурного облика личности. Воспитание и всесторонняя подготовка специалистов нового качества возможна только с помощью современных методов, основанных на последних достижениях информационных технологий.

Наиболее актуальной проблемой в физическом воспитании является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно многим исследованиям, студенты часто имеют негативное отношение к занятиям физической культурой. Это свидетельствует о том, что физическая культура как часть общей культуры личности у студентов не сформирована. Практика показывает, что не все студенты основной группы выполняют нормативы рабочей программы, часть студентов относится к специальной медицинской группе, около трети студентов вообще освобождаются от практических занятий по состоянию здоровья. Низкий уровень физической подготовленности, отсутствие системных знаний по физической культуре связаны с отсутствием преемственности в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы и вуза.

Инновационные технологии в области здоровья студентов помогают в формировании необходимых знаний, умений и навыков для здорового образа жизни и помогают использовать полученные знания в повседневной жизни. Познавательная деятельность студентов строится на оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании специальных

упражнений для профилактики и коррекции осанки, тренировке зрения, использовании визуализации и сочетании различных форм информации. Особое значение в овладении азами и здоровым образом жизни студентов имеет оптимизация их физического состояния, подготовка к жизненной практике, которые рассматриваются как огромный вклад в развитие культуры общества и как средство воспитания всесторонне развитой личности студентов в условиях исключительно материальных ценностей¹.

В настоящее время меняются подходы и требования к физическому воспитанию студентов. Эти требования выражаются в том, что сам учебный процесс должен стать более привлекательным, эмоциональным, разнообразным в выборе средств и методов физического воспитания. Особое место в этом направлении следует отводить внедрению в учебный процесс инновационных технологий, направленных на развитие физических качеств и совершенствование специальных навыков и умений.

Эффективная реализация комплексного подхода к физическому воспитанию студентов предполагает использование современных педагогических технологий. Педагогическую технологию следует понимать как проект образовательного процесса, как модель этого процесса, как законы и принципы его организации, как систему образовательного процесса, как сам процесс, как методы, средства, операции, приемы, приемы, условия, формы организации учебного процесса.

Педагогические технологии позволяют минимизировать импровизированное обучение и перевести его на путь предварительного проектирования учебного процесса и последующей практической реализации.

При этом, как показывает практика, многие студенты не имеют четкого представления о целях и задачах физического воспитания молодежи, что усложняет процесс их адаптации к учебной деятельности в вузе на начальном

¹ См.: Дедловская М.В. Формы академических занятий физической культурой в вузе: традиции и инновации / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции. 2016.

этапе обучения. формирование профессиональной деятельности. В связи с этим важнейшей задачей физического воспитания в высшей школе является формирование у студентов осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом. Ее решение без использования современных информационных технологий невозможно, но, как показывает практика, их активное внедрение в физическую культуру невозможно осуществить без решения следующих задач:

- разработка компьютерного программного и методического обеспечения по дисциплине «Физическая культура»;
- создание информационной среды по физическому воспитанию в вузе с наличием мультимедийных изданий, электронных библиотек и т.д.;
- повышение уровня информационной подготовленности ППС кафедр физической культуры вузов;
- компьютеризация кафедр физического воспитания.

Все вышеизложенное составляет суть противоречия между уровнем развития современных информационных технологий и недостаточной разработанностью педагогических условий их применения в сфере физического воспитания студентов.

Одним из современных методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние педагогической деятельности как образовательного пространства и наметить пути ее модернизации в стране, является инновационная деятельность.

Инновация – это результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения определенных потребностей человека, общества и государства. При этом критериями новизны должны быть научная новизна и ее практическое воплощение. В сфере физической культуры и спорта накоплен определенный багаж современных инновационных технологий, которые направлены на формирование нового подрастающего поколения с необходимым уровнем физической и спортивной культуры. Среди основных инновационных технологий выделим: спортивно ориентированную

физическую культуру; личностно-ориентированная физическая культура; профессионально ориентированная физическая культура; экологическое образование; олимпийское образование; спортивно-патриотическое воспитание; мониторинг физического здоровья.

Эти технологии еще не в полной мере внедрены в практическую педагогическую деятельность, и это существенно тормозит инновационный процесс модернизации физического воспитания в целом. Это свидетельствует о том, что инновационные технологии в оздоровительной физической культуре не имеют достаточного методического обеспечения и, как следствие, слабой их практической реализации¹.

Технология в физическом воспитании представляет собой взаимосвязанную упорядоченную совокупность оптимальных и эффективных средств, методов и приемов, направленных на обеспечение планируемого спортивного результата или показателя физической подготовленности, находящихся под метрологическим медико-педагогическим контролем.

Технологии спортивной педагогики и дидактики являются частью интеллектуального вектора физической культуры и физкультурных знаний, в основе которых лежат фундаментальные науки. Согласно классификации знаний в области физической культуры по четырем уровням, технологии являются аспектами второго и третьего уровней, т.е. включают социальные и биологические детерминанты процессов освоения ценностей физической культуры и различных дисциплин (их технологические продолжения), которые определяют конкретные пути и средства реализации достижений науки в практике физкультурных интересов человека.

Современные технологии в физическом воспитании направлены на поиск оптимальной двигательной активности человека².

¹ См.: Булич Е.Г. Здоровье человека: Биологические основы жизнедеятельности и двигательной активности при ее стимуляции / Е.Г. Булич, И.В. Муравов - К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

² См.: Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. Бака. СПб: Стратегия будущего, 2008. 140 с.

Физическая культура прямо и косвенно охватывает такие свойства и направленности личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии познания и творчества, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, работа и отдых, физический и духовный. Достижение человеком такой гармонии обеспечивает ей социальную стабильность, продуктивную включенность в жизнь и работу, создает ее душевный комфорт. Физическая культура выступает как социокультурный пласт практики, направленный на овладение природными силами студентов и опосредованный их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей учащегося рассматривается в рамках воспитательного процесса как развитие элементов культуры.

Новизна образовательного процесса подчеркивает огромную роль воспитания личности, ее самооценки. Только тогда она может достичь состояния, при котором становятся возможными и необходимыми общественные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее эффективные и долгосрочные результаты воспитания в физической культуре.

Эта деятельность в системе многоуровневого физического воспитания и физкультурного образования предусматривает разработку различных научно обоснованных оздоровительных и образовательных программ. Предлагаемые программы должны способствовать повышению двигательной активности учащихся в недельном цикле, повышению общей грамотности и снижению негативного воздействия как аудиторных факторов обучения, так и окружающей среды.

Актуальной проблемой теории и практики оздоровительной физической культуры является разработка методологических основ реализации Государственной программы формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь, а также требований Государственный спортивно-

оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Для этого необходимо создать такие технологические модели оздоровительной физической культуры, которые бы существенно изменили проблемную ситуацию, отношение личности к своему здоровью. В связи с этим особое значение имеет создание педагогических технологий, учитывающих все формы организационно-педагогической деятельности, условия, обеспечивающие приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

Психолого-педагогические технологии система методов воздействия на человека через механизм психолого-педагогической регуляции его социального самочувствия и поведения.

Ориентированная на студента технология формирует практические навыки, необходимые в различных физических ситуациях, сознательное и активное отношение студентов к физическому воспитанию, объясняет важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивают более полное усвоение учебного материала. Занятия по физической культуре включают большой объем теоретического материала, на который отводится минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективно решить эту задачу. Пояснения к технике выполнения изучаемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов в различных областях.

Технология дифференцированного физического воспитания – это целенаправленное физическое развитие индивидуальных способностей учащихся, через систему средств, методов и организационных форм, обеспечивающее эффективное достижение цели воспитания. Содержание ТДФО составляет комплекс педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления учебным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Суть

ТДФО заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией (выделением технических деталей и делением их по сложности) и последующим объединением этих частей различными способами в зависимости от уровня технической подготовленности учащихся.

Преимущественное использование средств, принадлежащих к той или иной группе, может определяться многими факторами – возрастными и гендерными особенностями привлекаемых, их интересами, материально-техническими возможностями, состоянием здоровья и физической подготовкой и т. д. Однако, вне зависимости от всех этих факторов, оптимальный режим физической активности должен обеспечивать поддержание нормального функционирования организма, укрепление его жизненно важных органов и функциональных систем, профилактику заболеваний и многое другое, то есть способствовать всему, что обеспечивает человека полная физическая форма. Оптимальный режим специально организованной (кроме бытовой) двигательной активности для различных категорий занимающихся вне зависимости от возраста, пола, интересов, условий и т. д. должен включать три группы средств:

1) аэробные упражнения, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;

2) силовые упражнения, способствующие укреплению двигательного аппарата – мышечного аппарата, костной системы, соединительной ткани – связок, сухожилий;

3) упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата¹.

¹ См.: Колтошова Т.В. Вторичная профилактика нарушений функции позвоночника у студентов средствами физической культуры: автореф... дис. кан. пед. наук. Омск: ОГТУ, 2006. 24 с.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение учащихся в самостоятельную творческую деятельность. В физическом воспитании такой формой деятельности является физическое самовоспитание. Включение студенческой молодежи в самостоятельные занятия физической культурой предполагает совместную активную работу учителя и ученика.

Инновационные технологии обучения имеют следующие направления:

- «активация познавательной деятельности» – учащийся получает информацию от преподавателя в готовом виде. Характер обучения пассивный, отсутствуют элементы творчества, отсутствует самостоятельность. В этом направлении студент приобретает знания и умения, не применяя их на практике;
- «интерактивные технологии обучения» – ориентированное направление в образовании.

Концентрация внимания на студенте как на формирующейся личности, способной к самовыражению, самореализации. В основе этой технологии лежит личностно-ориентированное взаимодействие между учеником и учителем. Интерактивное обучение формируется в форме диалогового воздействия учащихся, в ходе которого вырабатываются навыки совместной деятельности. При таком обучении учащийся является не пассивным объектом образовательного процесса, а активным субъектом и участником. В последнее время преподаватели широко используют интерактивное обучение, в основе которого лежат интерактивные формы образовательного процесса. Путь взаимодействия такого обучения: ученик ↔ учитель. К наиболее популярным методам интерактивного обучения относятся круглые столы, мозговой штурм, дискуссии, в том числе коллективный подход к обучению¹.

Важными путями реализации концепции физического воспитания студентов на основе создания интегрированной физкультурно-спортивной

¹ См.: Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе физического воспитания: автореф... дис. кан. пед. наук. СПб.: 2006. 20 с.

среды являются: внедрение гуманитарных технологий, повышающих эффективность условий развития личности студентов; повышение профессиональной компетентности и мобильности педагогов в разработке и внедрении инновационных подходов в практику физического воспитания; актуализация целей физического воспитания на всестороннее, гармоничное развитие личности студента, понимаемое как достижение оптимального психофизического состояния и приобретение ценностной ориентации на здоровый образ жизни; интеграция образовательной и физкультурно-спортивной среды.

Повышение эффективности физического воспитания студентов может быть реализовано на основе организации интегрированной физкультурно-спортивной среды, позволяющей создать условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте. Внедрение концепции физического воспитания студентов, основанной на создании интегрированной физкультурно-спортивной среды, как одного из важных факторов модернизации физического воспитания с использованием возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре и решения вопросов планирования, организации и контроля самостоятельной работы, создает наиболее благоприятные условия для включения учащихся в самостоятельную двигательную деятельность.

В рамках традиционной организации физической культуры не всегда есть возможности для реализации индивидуального подхода, хотя он так необходим, поскольку речь идет о здоровье молодежи. Кроме того, традиционное образование не ориентировано на выбор учащимися какого-либо вида физической культуры, будь то плавание или легкая атлетика, футбол или баскетбол, фигурное катание или тренажерный зал. Поэтому для учителей становится актуальной проблема внедрения новых методов обучения, чтобы заинтересовать учащихся. К новым методам относится использование в образовательной практике нетрадиционных видов физической культуры и спорта. Многие нетрадиционные виды дошли до нас из глубокой древности.

Одной из таких систем является йога.

Использование йоги в образовательной практике позволит:

- развивать гибкость и физическую силу учащихся;
- развивать умение совмещать йогу с другими физическими упражнениями;
- заинтересовать студентов специальной медицинской группы¹.

Согласно проанализированным данным, современная система образования в вузе характеризуется высокой интенсивностью учебного процесса, информационной насыщенностью. Студенты проводят много времени в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, а подготовка к занятиям дома занимает много времени. Все это не может не сказаться негативно на состоянии различных систем организма.

Обобщая литературные данные, можно констатировать, что ситуация еще более усугубляется тем, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения и уклоняются от занятий физкультурой. В связи с этим задача повышения их двигательной активности остается актуальной.

Одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем.

Необходимо создать современные спортивные залы, доступные каждому для занятий в свободное время. Данное направление учебного процесса будет перспективным для совершенствования физического воспитания студентов.

Таким образом, внедрение в тренировочный процесс студентов новых форм, технологий и методов даст ряд преимуществ по сравнению с традиционным физическим воспитанием. Это оптимизирует учебный процесс,

¹ Наскалов В.М. Педагогические технологии в комплексном подходе к физическому воспитанию / В.М. Наскалов, Т.П. Юшкевич // Вестник Полоцкого государственного университета. 2006. № 5.

делает его более эффективным, помогает спрогнозировать результаты, вызывает у студентов интерес к физической культуре.

Интерес студентов к предмету возможно создавать, применяя творческие методы обучения, активизируя процесс обучения с помощью проблемного обучения, которое вызывает стремление к поиску. Ключом к самостоятельным занятиям физическими упражнениями служат систематические домашние задания по физической культуре, которые являются еще и мощным резервом повышения двигательного режима студентов, разгрузкой учащихся, переключением их с умственной работы на физическую. Самостоятельные занятия способствуют снятию усталости, напряжения, повышению жизненного тонуса и работоспособности. Практика также показывает, что в наибольшей степени стимулирует студентов к самостоятельным занятиям проведение самостоятельных спортивных соревнований и спортивных праздников. Повышению двигательной активности студентов эффективно способствуют такие интересные формы внеклассной работы, как клуб любителей аэробики, туристические походы, дни здоровья, спартакиады, спортивные викторины и спортивные праздники. В своем сообщении я остановлюсь на трех важнейших, на мой взгляд, путях повышения активности физического воспитания в средних профессиональных образовательных учреждениях: организации кругового метода тренировки на учебных занятиях, средствах и методике внедрения домашних заданий, организации нестандартных форм внеклассной работы. Организация кругового метода тренировки на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Из многих известных средств, повышающих моторную плотность занятий и способствующему активному развитию необходимых физических качеств – является метод круговой тренировки. Этот метод позволяет не только целенаправленно развивать физические качества занимающихся, но и ускорить процесс развития двигательных навыков. Методика внедрения кругового метода тренировки такова: вначале составляется графическая схема круговой тренировки, которая отражает последовательность физических упражнений,

направленных на основные мышечные группы (ног, рук, плечевого пояса, брюшного пояса, спины) и способствует развитию внутренних органов и систем. Далее, при выборе упражнения и степени нагрузки тренировочных комплексов соблюдались основные правила: количество повторений упражнений, четкая разметка мест занятий, краткое описание упражнений в виде фото или графического рисунка, правильное ведение и заполнение личной карточки достижений. Затем со студентами разучивались все упражнения в комплексе, использовалась такая форма, как демонстрация учебного фильма с пояснениями преподавателя. Это способствовало более прочному и правильному восприятию технического выполнения комплекса.