

# МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

## ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Показано, что внедрение нетрадиционных и инновационных систем физических упражнений для развития профессионально важных качеств у студентов различных специальностей позволит решать проблемы их оздоровления, повышения физической и умственной работоспособности и в конечном итоге будет содействовать полноценной и всесторонней подготовке к будущей профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** нетрадиционные и инновационные системы физических упражнений, профессионально важные качества студентов, подготовка к будущей профессиональной деятельности.

### Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности

Важная тенденция в развитии современной высшей школы — переход к компетентному подходу в профессиональном образовании. Эта тенденция выражается в том, что усиление инновационных технологий в современном производстве не удовлетворяет традиционным понятиям профессиональной квалификации [6]. Перестройка системы ВПО поставила перед вузами задачу всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности будущих специалистов.

Проблемность ситуации обусловлена существующим противоречием между несовершенством традиционно сложившейся системы физкультурно-оздоровительной деятельности в педагогических вузах и широкими возможностями внедрения инновационных и нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий, отвечающих современным запросам молодежи, направленных на гуманизацию учебно-оздоровительного процесса с учетом инноваций, творчества, инициативы и интересов преподавателя и студентов [1, 3, 5]. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на основе нетрадиционных и инновационных физкультурно-оздоровительных систем физических упражнений с учетом развития профессионально важных качеств студентов различных педагогических специальностей.

Идея нашего исследования состоит в том, что внедрение нетрадиционных и инновационных систем физических упражнений для развития профессионально

важных качеств студентов различных специальностей позволит решать проблемы физической активности также и подростков, их оздоровления и повышения физической и умственной работоспособности. Это, в свою очередь, будет содействовать полноценной и всесторонней подготовке к будущей профессиональной деятельности в школе в условиях значительного снижения уровня здоровья обучающихся.

В процессе исследования определено (табл.), что содержание физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на основе нетрадиционных и инновационных систем физических упражнений должно строиться на основе особенностей психофизической деятельности, профессионально важных физических и психических качеств и специфики будущей профессиональной деятельности различных специальностей вуза [2, 4, 6].

### Этапы модернизации учебного процесса

Модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на основе нетрадиционных и инновационных физкультурно-оздоровительных систем физических упражнений внедряется в образовательно-воспитательный процесс вуза по следующим этапам.

#### 1. Поисково-теоретический этап

На данном этапе определялось содержание физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на основе анализа философской, социологической, педагогической, психологической, методической и сле-

### Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на основе нетрадиционных и инновационных физкультурно-оздоровительных систем физических упражнений

Специальности подготовки	Формирование свойств и качеств будущего педагога			Рекомендованные виды спорта и физических упражнений	Рекомендованные нетрадиционные и инновационные системы ФУ
	Приоритетные особенности психо-физической деятельности	Специфика будущей профессиональной деятельности	Профессионально важные физические и психические качества		
Русский язык, литература, иностранный язык	Повышенная умственная деятельность	Малоподвижный труд, требующий небольших затрат физической энергии. Чаще всего рабочая поза сидя, двигательные действия минимальные, малоамплитудные и незначительные напряжения мышц пальцев рук	Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, толерантность, память, воображение	Л/а, спортивные и подвижные игры, бадминтон, плавание	Аквааэробика, йога, шейпинг, чирлидинг, бодибилдинг, фитнес
Математика, физика, информатика		Малоподвижный труд в сочетании с туристической и археологической деятельностью	Память, мышление, эмоциональная устойчивость, логическое мышление, внимание	Гиревой спорт, атлетизм, арм-спорт, шахматы, русские шашки, спортивные и подвижные игры, л/а	Силовой экстрим, пауэрлифтинг, стритбол, лапта, бодибилдинг, фитнес, сноуборд
История, культурология		Подвижная деятельность, требующая умеренных затрат физической энергии, работа с неблагополучными семьями и подростками	Инициативность, организаторские способности, оперативное мышление	Туризм, спортивные и подвижные игры, стрельба	Историческое фехтование, дартс, паркур, стритбол, зарница, сноуборд
Социальная работа, детская психология	Повышенное нервно-эмоциональное напряжение	Подвижная деятельность, требующая умеренных физических и повышенных психических затрат энергии	Общая выносливость, внимание, инициативность, организаторские способности, эмоциональная устойчивость	Спортивные и подвижные игры, рукопашный бой, плавание, аэробика	Восточные единоборства, йога, паркур, стретчинг, велоспорт, лапта, скейтборд, турникмен
Начальные классы		Комбинированная деятельность, требующая умеренных физических и повышенных психических затрат энергии	Инициативность, организаторские способности, выдержка, эмоциональная устойчивость, толерантность	Гимнастика, подвижные и спортивные игры, настольный теннис, бадминтон, шахматы, русские шашки, плавание	Стритбол, турникмен, лапта, шейпинг, фитнес, флешмоб, скейтборд
Музыка		Эмоциональная устойчивость, оперативное мышление, толерантность, настойчивость	Воображение, смелость и решительность, эмоциональная устойчивость	Спортивные и подвижные игры, бадминтон, плавание	Бодифлекс, калланетика, пилатес, велоспорт, шейпинг, бодибалет, чирлидинг, флешмоб
Технология, ОБЖ	Значительная физическая активность, повышенное нервно-эмоциональное напряжение	Подвижная деятельность, требующая высоких физических и психических затрат энергии	Инициативность, эмоциональная устойчивость, организаторские способности, настойчивость, толерантность	Спортивные и подвижные игры, гиревой спорт, л/а, туризм	Пауэрлифтинг, велоспорт, флешмоб, фитнес, восточные единоборства, скейтборд, сноуборд
Физическая культура		Инициативность, эмоциональная устойчивость, организаторские способности, настойчивость, толерантность	Гимнастика, подвижные и спортивные игры, настольный теннис, бадминтон, туризм	Бодифлекс, калланетика, пилатес, велоспорт, шейпинг, лапта, чирлидинг, турникмен, пауэрлифтинг, восточные единоборства, флешмоб, ролики	

циальной литературы, а также анализировался опыт организации исследуемой деятельности в различных педагогических вузах.

Было организовано анкетирование по выявлению потребности в модернизации содержания. В исследовании приняли участие 672 студента различных специальностей и факультетов педагогического вуза и 12 преподавателей. На необходимость внедрения нетрадиционных и инновационных физкультурно-оздоровительных систем физических упражнений указали 90% респондентов.

Опрос, а также наблюдение за выбором студентами различных специальностей и факультетов приоритетов физической активности на занятиях физической культурой, спортивных специализаций и систем физических упражнений позволили рекомендовать виды спорта, нетрадиционные и инновационные виды физического воспитания для реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.

## 2. Формирующий этап

В процессе внедрения физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на основе нетрадиционных и инновационных физкультурно-оздоровительных систем физических упражнений были определены следующие педагогические условия реализации процесса модернизации:

- ♦ организация и включение субъектов педагогического процесса в физкультурно-оздоровительную среду вуза комплекса ресурсов (материально-технических, интеллектуальных, информационно-методических). Их взаимосвязанное функционирование направлено на организацию такого учебно-воспитательного процесса, который бы содействовал эффективному овладению нетрадиционными системами физических упражнений, нацеленных на оздоровление и физическое развитие обучающихся, формирование здорового образа и стиля жизни подростков, развитие профессионально важных качеств студентов для будущей профессиональной деятельности;
- ♦ организация занятий физической культурой (теоретическое и практическое обучение основам нетрадиционных систем физических упражнений в учебное время в содержании специальных модулей дисциплины «Физическая культура»);
- ♦ организация секций спортивного клуба вуза (проведение занятий по нетрадиционным методикам физических упражнений узкими специалистами в сфере нетрадиционной физической культуры и видов спорта во внеучебное время);
- ♦ организация и проведение самостоятельных занятий (содействие студентам со стороны администрации и преподавателей физической культуры и спорта вуза в организации самостоятельных занятий нетрадиционными физическими упражнениями с предоставлением специального инвентаря и помещений, проведение консультаций по совершенствованию нетрадиционных

и инновационных методик и определению их влияния на развитие профессионально важных качеств обучающихся для будущей профессиональной деятельности, участие в агитационных мероприятиях).

На этом этапе установлено, что самостоятельные занятия студентов являются основным педагогическим условием, которое способствует эффективному решению проблемы физической активности и развития, оздоровления и повышения физической и умственной работоспособности.

## 3. Обобщающий этап

Положительное влияние внедрения нетрадиционных и инновационных систем физических упражнений для развития профессионально важных качеств студентов различных специальностей в содержании физкультурно-оздоровительной деятельности было выявлено по следующим критериям: качества личности и качество обучения.

### Качества личности:

- ♦ **мотивационный критерий.** В исследовании приняли участие 298 студентов и 11 преподавателей. Анонимное анкетирование представителей различных факультетов института выявило: 62% респондентов считают, что модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательно-воспитательном процессе вуза положительно влияет на гармоничное развитие личности и дополняет профессиональную подготовку в вузе; 18% — считают, что обновление содержания не окажет никакого влияния на молодежь; 7% — указали на более положительное влияние традиционного содержания, мотивируя это тем, что нетрадиционные системы физических упражнений отвлекают студентов от обучения и подготовки к другим предметам учебной программы; 13% — затруднились ответить;
- ♦ **коммуникативный критерий.** В связи с информатизацией, общением в социальных сетях и чатах этот критерий приобретает особую актуальность. Беседы с обучающимися, систематически занимающимися нетрадиционными системами физических упражнений в учебное и внеучебное время на спортивных объектах, позволили раскрыть у них такие проявления коммуникативных способностей, как умение отстаивать свою точку зрения, организовывать образовательную деятельность и взаимопомощь в профессиональном педагогическом самообразовании;
- ♦ **эмоциональный критерий.** Проанализировав специфику будущей профессиональной деятельности педагога и приоритетные особенности его психофизической активности, мы выявили потребность в формировании у учащихся эмоционально-волевых качеств и нормализации уровня устойчивости средствами нетрадиционных и инновационных систем физических упражнений.

По методике оценки эмоционально-волевых качеств и определения уровня стрессоустойчивости до и после внедрения программы модернизации выявлена положительная динамика.

По методике оценки эмоционально-волевых качеств на:

12% сократилось число студентов с плохо развитым качеством;

8% увеличилось число студентов с удовлетворительно развитым качеством;

4% с хорошо развитым качеством; число студентов с уровнями «очень плохо развитое качество» и «отлично развитое качество» осталось прежним.

По определению уровня стрессоустойчивости на 9% после внедрения программы модернизации сократилось число студентов, подверженных стрессу, угрожающему их психическому и физическому здоровью.

По результатам наблюдения за студентами и подростками, активно культивирующими нетрадиционные системы физических упражнений, выявлено, что данные занятия сформировались в личностно значимую ориентацию. Студенты и подростки осознанно занимаются нетрадиционной физической деятельностью, применяя творческий, исследовательский и инновационный потенциал, ведут здоровый образ жизни.

Качество обучения:

♦ **гностический критерий.** Обработка данных об академической успеваемости 118 студентов, активно занимающихся нетрадиционной физической активностью, показала, что в среднем общая академическая успеваемость у них выросла на 9%. Исследование было расширено изучением посещаемости студентов по другим учебным предметам: в прошлом они активно уклонялись от занятий физической культурой, в настоящем приобщаются к физическим упражнениям. Беседы с преподавателями различных дисциплин выявили незначительную положительную динамику в этом вопросе;

♦ **валеологический критерий.** Исследование показало: 22 студента (11% от группы студентов, освобожденных от занятий физической культурой или посещающих специальные занятия лечебной физической культуры) после внедрения программы включились в нее, выполняя физические упражнения с учетом физических ограничений. Отсюда следует, что после внедрения

программы уменьшилось число студентов, не занимающихся физической культурой в вузе;

♦ **организационный критерий.** Анализ организованности на сдаче зачета по физической культуре студентами, активно культивирующими нетрадиционные и инновационные физкультурно-оздоровительные системы, выявил существенное уменьшение по сравнению с предыдущими учебными годами числа учащихся, имеющих задолженности по интересующему нас предмету.

## Заключение

Модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на основе нетрадиционных и инновационных систем физических упражнений оказывает положительное влияние на всестороннее и гармоничное развитие учащихся. Занятия по программе модернизации в учебной и внеучебной деятельности студентов дополняют профессиональную подготовку будущего специалиста.

Руководствуясь примером решения проблемы организации физической активности студентов, администрации и средних общеобразовательных учебных заведений необходимо обратить должное внимание на школьников, неактивно принимающих участие, как показывает практика, в физкультурно-спортивном движении подрастающего поколения из-за несоответствия их интересов, с одной стороны, и организации занятий физической культурой в школе — с другой.

## Литература

1. Бурлакова Т.В. Индивидуализация профессиональной подготовки: Автореф. ... дисс. докт. пед. наук. — Ярославль, 2009. — 41 с.
2. Иванов В.Г. Проектирование содержания профессионально-педагогической подготовки преподавателя высшей технической школы: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. — Казань, 1997. — 41 с.
3. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспект): Автореф. ... дисс. докт. пед. наук. — Тюмень, 2009. — 47 с.
4. Осипов П.Н. Профессиональное развитие студента. — Казань: Школа, 2002. — 196 с.
5. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: Инновационная деятельность. — М.: Магистр, 1997. — 224 с.
6. Тутолмин А.В. Становление и развитие творческой компетентности будущего учителя (на основе системного подхода): Автореф. ... дисс. докт. пед. наук. — Чебоксары, 2009. — 50 с.