

УДК 371.7

**Кривсун С.Н.,
Киселева Л.Е.**

ИНТЕГРАЦИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Ключевые слова: интеграция, традиционные и инновационные средства физической культуры, студенты, личность, физическое воспитание.

В последние годы состояние здоровья студенческой молодежи вызывает большую тревогу у педагогической и медицинской общественности страны, стало одной из основных государственных проблем, решение которых необходимо осуществить в ближайшие годы, при этом необходимо учитывать, что на данный момент времени проводится массовая популяризация занятий физической культурой и спортом (Белоконь и др., 2002; Здоровье студентов, 1997; Максимова, 2002).

Студенческий возраст является основополагающим этапом завершения процесса развития организма и становления личностных качеств молодых людей в психологическом, физическом и социальном плане.

В этот период в силу анатомо-физиологических, возрастно-половых особенностей организм студентов недостаточно защищен от негативного влияния общественно-средовых факторов повседневной жизни, что сказывается как на двигательной подготовке, так и на здоровье подрастающего поколения. Состояние здоровья молодежи, поступающей в высшие учебные заведения, оставляет желать лучшего (Курилова и др., 2003; Максимова, 2002).

Проведенный анализ литературных источников, как отечественных, так и зарубежных авторов, дает основания утверждать, что влияние занятий физической культурой на организм студентов очень высоко, так как занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию физического развития студентов, повышению функционального состояния и ускорению процессов адаптации к деятельности в вузе (Барчуков, 2013; Дианов и др., 2012; Петрова и др., 2013; Chraif, Anitei, 2012; Hawker, 2012; Khodabakhshi, Khodaei, 2011; Mailey et al., 2012; Pereira Da Silva et al., 2013).

В связи с этим изменение существующего положения в сфере состояния здоровья студенческой молодежи требует принципиального пересмотра и совершенствования содержания преподавания курса «Физическая культура» в высших учебных заведениях, в том числе и гуманитарных.

Содержание преподавания курса «Физическая культура» в высших учебных заведениях должно учитывать как значительно снизившийся за последние годы уровень физического и психологического здоровья студентов, так и большую популярность в молодежной среде инновационных средств физической культуры: атлетической гимнастики, аэробики, шейпинга, калланетики, ритмической гимнастики и др. Отдавая должное значению и роли традиционных средств физической культуры: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и др. – и учитывая популярность в молодежной среде инновационных средств физической культуры, следует разумно использовать интеграцию этих средств в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Сочетание традиционных и инновационных средств физической культуры в процессе физического воспитания студентов на занятиях в вузе окажет более разностороннее влияние физических упражнений на организм занимающихся, более эффективно содействует укреплению их здоровья, удовлетворит разнообразные двигательные интересы и поможет осознать роль и значение физической культуры в жизни человека, что в дальнейшей жизнедеятельности будет способствовать формированию культуры двигательной деятельности и приобщению к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Недостаточно высокий уровень физической подготовленности совре-

менных молодых людей, закончивших среднюю общеобразовательную школу и поступающих в высшие учебные заведения, убеждает в необходимости использовать в процессе физического воспитания студентов вуза простые по технике выполнения естественные для движений человека инновационные средства физической культуры (Bendíková et al., 2015).

Простота и доступность этих упражнений обеспечит легкость их выполнения студентами с недостаточно высоким уровнем физической подготовленности и вместе с тем обеспечит развитие основных физических качеств, необходимых для освоения традиционных средств, составляющих содержание программ учебного курса «Физическая культура».

Используя простые и доступные физические упражнения инновационных средств физической культуры в совокупности с традиционными средствами физического воспитания, необходимо планировать их в качестве подготовительных и подводящих упражнений, способствующих освоению студентами традиционных средств физической культуры, более сложных по технике их выполнения и требующих высокого уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.).

Такой подход к содержанию занятий по курсу «Физическая культура» в вузах должен быть обеспечен специально разработанной программой интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры, основанной на мотивационном аспекте деятельности студентов.

Разработка данной программы должна базироваться на современных требованиях и принципах физического воспитания молодежи и в каждом отдельном случае учитывать учебно-материальную базу вуза и наличие

специально подготовленных педагогических кадров.

Вместе с тем программа интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры для физического воспитания студентов вузов, в том числе гуманитарных, должна представлять собой детерминизированную, причинно обусловленную область общей культуры.

Она должна отражать системное, динамическое и качественное развитие физической культуры личности студентов, характеризующееся конкретным уровнем специальных знаний, мотивационно-ценностных ориентаций, физическим совершенством, приобретенными в результате воспитания, образования и обучения для реали-

зации в разнообразной социально-культурной деятельности (Виленский, Горшков, 2013; Филанковский, 2000).

Конкретное содержание программы интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры для студентов вузов должно обеспечить реализацию современной модели физической культуры личности студента вуза, отражающей социальный заказ российского общества.

В связи с тем, что в вузы поступают в основном вчерашние школьники, такую модель можно позаимствовать у В.В. Филанковского (Филанковский, 2000), теоретически и практически обосновавшего ее в условиях школьного физического воспитания (таблица).

Структурные элементы модели физического воспитания

Основные структурные элементы модели	Компоненты основных структурных элементов модели	Признаки сформированности основных компонентов структурных элементов модели
Основы знаний о физической культуре	Теоретические	Компетенция, эрудиция
	Методические	Объективность, обоснованность
	Умение применять	Осознание, воспроизводство
Ценностная ориентация	Мотивация	Социальная, личностная
	Интересы	Спортивные, физкультурно-оздоровительные
	Установки	Устремленность к достижению цели
	Убеждения	Осознание необходимости
	Потребности	Биологическая (физиологическая), социальная, самоуважение и безопасность
Физическое совершенство	Физическое развитие	Морфологические, физиологические, функциональные, психологические показатели, телосложение, физические качества
	Двигательные умения и навыки	Уровень усвоения, точность, надежность, автоматизация, способность положительного переноса навыков
Физкультурно-спортивная деятельность (направленность)	Оздоровительная	Повторность, систематичность, затраты времени, уровень достижений, динамика роста
	Обучающе-развивающая	
	Спортивно-рекреационная	
	Прикладная	
	Самосовершенствование	
	Профессиональная	
	Корректирующая	

Предлагаемая модель физической культуры личности студента гуманитарного вуза представляет собой своего рода систему, отражающую и определяющую взаимосвязь разнообразных функций физической культуры в образовательно-воспитательном процессе студентов вуза.

Структурными элементами физической культуры личности студента гуманитарного вуза являются:

- основы знаний о физической культуре, ее значении и роли в сохранении и укреплении здоровья человека, мотивационные аспекты деятельности в приобщении к занятиям физической культурой;
- методические подходы к умению применять сформированные в процессе деятельности знания, осознание их важности для практической жизнедеятельности каждого человека;
- ценностная ориентация, выражающая мотивацию, установки, интересы, убежденность и потребности личности студента в процессе занятий физической культурой;
- физическое совершенство, отражающее уровень физического развития, физической подготовленности и двигательных возможностей студента как результат деятельности;
- физкультурно-спортивная деятельность и ее оздоровительно-рекреационная, спортивно-прикладная, профессионально-корректирующая направленность.

Формируя физическую культуру личности студента путем использования интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры, необходимо эту задачу решать по определенной схеме (рисунок).

Схема реализации интеграции инновационных и традиционных средств физической культуры состоит из пяти

блоков, содержание которых требует разработки и научно-методического обоснования с последующей практической апробацией и внедрением в процесс физического воспитания студентов гуманитарного вуза.

Блоки целевой (направленный на расширение знаний о средствах физической культуры и формирование мотивационных основ занятий физическими упражнениями, эффективное развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей), теоретико-методологический (для реализации дидактических, аксиологических, деятельностных принципов и подходов) и методический (основывающийся на комплексном применении традиционных и инновационных средств в образовательном процессе) являются основой для дальнейшего практического формирования физической культуры личности студентов гуманитарного вуза.

Разработка представленных блоков требует теоретического обобщения современного состояния проблемы формирования физической культуры личности студентов путем анализа специальной научно-методической литературы и опыта работы гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта.

Организационный и результативно-оценочный блоки предусматривают практическое решение поставленной проблемы интеграции инновационных и традиционных средств физической культуры и отражают этапы практического их использования в ходе экспериментальной работы, средства управления этим процессом, количественную и качественную оценку результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента.

Представленной схемой также предусмотрены конкретные условия

ЦЕЛЕВОЙ БЛОК

- Использование интеграции инновационных средств физической культуры и традиционных средств физической культуры для более эффективного развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей.
- Расширение объема знаний о средствах физической культуры.
- Стимулирование мотивации к занятиям физическими упражнениями

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

Дидактические, аксиологические, деятельностные принципы и подходы к их реализации при интеграции инновационных средств физической культуры и традиционных средств физической культуры

МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК		
Методы: - программа интеграции инновационных средств физической культуры и традиционных средств физической культуры на занятиях физической культуры; - анализ и диагностика физической подготовленности студентов; - педагогический эксперимент	Формы: практические и теоретические занятия	Средства: комплексное применение традиционных и инновационных средств в образовательном процессе

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ БЛОК

Этапы практического применения интеграции традиционных и инновационных средств физического воспитания в образовательном процессе:

- диагностический;
- прогностический;
- содержательно-практический

Средства управления процессом эффективного применения интеграции традиционных и инновационных средств физического воспитания в образовательном процессе:

- специализированная учебно-образовательная программа;
- план-график реализации программы

РЕЗУЛЬТАТИВНО-ОЦЕНОЧНЫЙ БЛОК

Количественная и качественная оценка уровня развития физических качеств и совершенствование двигательных способностей, полученных посредством применения интеграции традиционных и инновационных средств физического воспитания в образовательном процессе

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАЦИИ
ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Комплексный и поэтапный характер применения интеграции традиционных и инновационных средств физического воспитания

Овладение студентами программным материалом для практического применения инновационных и традиционных средств физического воспитания

Формирование у студентов осознанной потребности в занятиях физической культурой

РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ

Схема реализации средств физической культуры

реализации интеграции инновационных и традиционных средств физической культуры, которые обеспечат получение конечного результата реализации цели всей работы.

Схема реализации задач формирования физической культуры личности студента гуманитарного вуза путем интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры позволит успешно их решить, если будет:

- составлена экспериментальная программа наиболее эффективного сочетания традиционных и инновационных средств физической культуры, обеспечивающая положительный перенос двигательных умений и навыков при освоении студентами разнообразных физических упражнений, составляющих содержание традиционных и инновационных средств физической культуры;
- разработана методика использования упражнений инновационных средств физической культуры в качестве подготовительных и подводящих упражнений для успешного освоения студентами упражнений традиционных средств физической культуры;
- создана объективная оценка усвоения материала экспериментальной программы студентами и методика ее практического применения на занятиях по курсу «Физическая культура».

Процесс применения интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры будет способствовать разработке и применению в учебном курсе «Физическая культура» здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию ценностного отношения к собственному здоровью студенческой

молодежи (Хлебунова, Пожарская, 2017).

Результат деятельности по реализации программы формирования физической культуры личности студента будет направлен на осознание им потребности в систематических занятиях физической культурой, способствующих не только физическому развитию и совершенствованию, но и повышению работоспособности в процессе жизнедеятельности.

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2013.
2. Белоконов А. В., Кураев Г. А., Морозова Г. И. Анализ состояния проблемы сохранения здоровья студентов высших учебных заведений Южного федерального округа // Валеология. 2002. № 4. С. 6–10.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: КноРус, 2013.
4. Дианов Д. В., Радугина Е. А., Степанян Е. Н. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М.: КноРус, 2012.
5. Здоровье студентов / Н. А. Агаджанян [и др.]. М.: Изд-во РУДН, 1997.
6. Курилова Н. П., Бондарь Ю. А., Гречихина М. В. Забота о здоровье студентов // Специалист. 2003. № 12. С. 16–17.
7. Максимова Т. М. Состояние здоровья и ценностные ориентации современной молодежи // Здравоохранение Российской Федерации. 2002. № 2. С. 40–43.
8. Петрова В. И., Петров А. Ю., Сорокин А. Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). М.: КноРус, 2013.
9. Филанковский В. В. Теория и практика профессиональной готовности учителя физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 2000.
10. Хлебунова С. Ф., Пожарская Е. Н. Здоровьесберегающие технологии в образовании: содержание, применение, эффективность // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2017. № 1. С. 57–66.
11. Bendíková, E. et al., 2015. The level of muscular system of secondary school pupils in relation to health. *European Journal of Physical Education and Sport*, 7: 9–16.
12. Chraif, M. and M. Anitei, 2012. Overload Learning, Attachment and Coping Styles Predictors of Mental

- and Physical Health of Teenage High School Students in Romania. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 69: 1842–1846.
13. Hawker, C.L., 2012. Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse Education Today*, 32 (3): 323–331.
 14. Khodabakhshi, A. and M.R. Khodaei, 2011. P03-418 – The comparison between resiliency and mental health among athlete and non-athlete male students. *European Psychiatry*, 26: 1588.
 15. Mailey, E.L. et al., 2012. Unobserved mental health profiles are associated with weight and physical activity change in female college freshmen: A latent profile analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 3 (1): 76–84.
 16. Pereira Da Silva, S. et al., 2013. Short-term tracking of performance and health-related physical fitness in girls. The Healthy Growth in Cariri Study, *Journal of Sports Sciences*, 31 (1): 104–113.
 8. Petrova, V.I., A.Yu. Petrov and A.N. Sorokin, 2013. Professional and health-promoting physical culture of the student (for Bachelors). Moscow: Knorus. (rus)
 9. Filankovsky, V.V., 2000. Theory and practice of professional readiness of the teacher of physical culture: abstract of Doctoral Thesis in Pedagogy. Maykop. (rus)
 10. Khlebunova, S.F. and E.N. Pozharskaya, 2017. Health saving technologies in education: maintenance, application, efficiency. *News-Bulletin of Southern Federal University. Pedagogical Sciences*, 1: 57–66. (rus)
 11. Bendíková, E. et al., 2015. The level of muscular system of secondary school pupils in relation to health. *European Journal of Physical Education and Sport*, 7: 9–16.
 12. Chraif, M. and M. Anitei, 2012. Overload Learning, Attachment and Coping Styles Predictors of Mental and Physical Health of Teenage High School Students in Romania. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 69: 1842–1846.
 13. Hawker, C.L., 2012. Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse Education Today*, 32 (3): 323–331.
 14. Khodabakhshi, A. and M.R. Khodaei, 2011. P03-418 – The comparison between resiliency and mental health among athlete and non-athlete male students. *European Psychiatry*, 26: 1588.
 15. Mailey, E.L. et al., 2012. Unobserved mental health profiles are associated with weight and physical activity change in female college freshmen: A latent profile analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 3 (1): 76–84.
 16. Pereira Da Silva, S. et al., 2013. Short-term tracking of performance and health-related physical fitness in girls. The Healthy Growth in Cariri Study, *Journal of Sports Sciences*, 31 (1): 104–113.

References

1. Barchukov, I.S., 2013. Physical culture: textbook. Moscow: Academia. (rus)
2. Belokon, A.V., G.A. Kurayev and G.I. Morozova, 2002. Analysis of the condition of health preservation of students of higher educational institutions of Southern Federal District. *Valeology*, 4: 6–10. (rus)
3. Vilensky, M.Ya. and A.G. Gorshkov, 2013. Physical culture and healthy lifestyle of the student: teaching manual. Moscow: Knorus. (rus)
4. Dianov, D.V., E.A. Radugina and E.N. Stepanyan, 2012. Physical culture. Pedagogical grounds of the valuable attitude towards health. Moscow: Knorus. (rus)
5. Agadzhanyan, N.A. et al., 1997. Health of students. Moscow: RUDN publishing house. (rus)
6. Kurilova, N.P., Yu.A. Bondar and M.V. Grechikhina, 2003. Health care of students. *Expert*, 12: 16–17. (rus)
7. Maximova, T.M., 2002. State of health and valuable implications of modern youth. Health care of the Russian Federation, 2: 40–43. (rus)