

# Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования и оздоровления студентов

DOI 10.31483/r-53641

УДК 37.012.85



Коркишко О.В.<sup>а</sup>, Лешкевич С.А.<sup>б</sup>, Антонченко Н.В.<sup>с</sup>, Давиденко Р.В.<sup>д</sup>, Жуков М.А.<sup>е</sup>

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,  
Севастополь, Российская Федерация.

<sup>а</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1338-3130>, e-mail: olga.cor1909@yandex.ua

<sup>б</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach\_basket@mail.ru

<sup>с</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5742-7676>, e-mail: nadya\_bogomaz51@mail.ru

<sup>д</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3771-7609>, e-mail: davidenko@list.ru

<sup>е</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8343-3113>, e-mail: maksim\_jykov@mail.ru

**Резюме:** В статье рассматриваются вопросы изучения и внедрения инновационных технологий в физкультурно-спортивном образовании и оздоровлении студентов, как одна из главных задач развития учебных планов и программ вуза. *Цель статьи* – поиск путей повышения эффективности обучения физической культуре, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности через использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта. В ходе исследования применялись следующие *методы*: эксперимент и наблюдение. Авторами представлены новые технологии (формы, средства и методы) применяемые на занятии по физической культуре. Отмечается, что они содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию физических качеств, увеличению возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной). Для эффективного повышения проведения занятий в системе физкультурно-спортивного образования, проводился научный эксперимент для внедрения новых направлений в практику. Для решения задач на занятии применялся специально разработанный комплекс упражнений из различных направлений спорта (стретчинг, степ-аэробика, кроссфит). В экспериментальной группе учебные занятия проводились по специально составленной программе, включая элементы нетрадиционных видов спорта, а в контрольной – по стандартной учебной программе. *Результаты исследования* свидетельствуют об эффективности внедрения в программу по физическому воспитанию нетрадиционных видов физических упражнений, за счет которых повысились показатели не только мотивационного направления, а также физические качества и развитие духовных ценностей для оздоровления организма студентов.

**Ключевые слова:** инновации, студенты, физические качества, физкультурно-спортивное образование, фундаментальные проблемы.

**Для цитирования:** Коркишко О.В. 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. DOI:10.31483/r-53641.

## Introduction of Innovative Technologies of Physical Culture and Sports Education and Health Improvement of Students

Olga V. Korkishko<sup>a</sup>, Sergey A. Leshkevich<sup>b</sup>, Nadezhda V. Antonchenko<sup>c</sup>,  
Ruslan V. Davidenko<sup>d</sup>, Maksim A. Zhukov<sup>e</sup>  
FSAEI of HE "Sevastopol State University",  
Sevastopol, Russian Federation.

<sup>a</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1338-3130>, e-mail: olga.cor1909@yandex.ua

<sup>b</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach\_basket@mail.ru

<sup>c</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5742-7676>, e-mail: nadya\_bogomaz51@mail.ru

<sup>d</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3771-7609>, e-mail: davidenko@list.ru

<sup>e</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8343-3113>, e-mail: maksim\_jykov@mail.ru

**Abstract:** This article deals with the study and implementation of innovative technologies in sports education and health improvement of students, as one of the main objectives of the University curricula and programs development. *The purpose of the article* is to search for ways for improving the effectiveness of physical education, the formation of students' sustainable needs for physical activity through the application of non-traditional types of physical exercises and sports. During the study the following *methods* were applied: experiment and observation. The authors present new technologies (forms, means and methods) used in physical education classes. It is noted that they contribute to the acquisition of experience of creative practical activity, the development of physical qualities, increase of the capabilities of the functional systems of the body (cardiovascular, respiratory, immune). For effective increase of carrying out classes in system of physical culture and sports education, the scientific experiment for integration into practice was carried out. To solve problems in the classroom a specially designed set of exercises from different kinds of sports (stretching, step aerobics, crossfit) was used. In the experimental group, training sessions were conducted according to a specially formulated program, including elements of non-traditional kinds of sports, and in the control group – according to the standard curriculum. *The results of the study* show the effectiveness of the implementation of non-traditional types of physical exercises in the program on physical education, which have increased not only motivational, as well as physical qualities and the development of spiritual values for students' health improving.

**Keywords:** students, innovations, sports education, physical qualities, fundamental problems.

**For citation:** Korkishko O.V., Leshkevich S.A., Antonchenko N.V., Davidenko R.V., & Zhukov M.A. (2019). Introduction of Innovative Technologies of Physical Culture and Sports Education and Health Improvement of Students. *Razvitie obrazovaniya = Development of education*, 4(6), 27-30. (In Russ.) DOI:10.31483/r-53641.

# Студентсен физкультурапа спорт вёренёвёпе сывлăх сирёплетёвне инноваци технологийёсем кёртессе

Коркишко О.В.<sup>а</sup>, Лешкевич С.А.<sup>б</sup>, Антонченко Н.В.<sup>в</sup>, Давиденко Р.В.<sup>д</sup>, Жуков М.А.<sup>е</sup>

АП «Севастополь патшалăх университетчĕ» ФПБВУ,  
Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.

<sup>а</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1338-3130>, e-mail: [olga.cor1909@yandex.ua](mailto:olga.cor1909@yandex.ua)

<sup>б</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: [coach\\_basket@mail.ru](mailto:coach_basket@mail.ru)

<sup>в</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5742-7676>, e-mail: [nadya\\_bogomaz51@mail.ru](mailto:nadya_bogomaz51@mail.ru)

<sup>д</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3771-7609>, e-mail: [davidenko@list.ru](mailto:davidenko@list.ru)

<sup>е</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8343-3113>, e-mail: [maksim\\_jykov@mail.ru](mailto:maksim_jykov@mail.ru)

**Аннотаци:** ку статьяра студентсен физкультурапа спорт вёренёвне тĕпчессипе тата ăна инноваци технологийёсене кёртессипе сыхăнă ыйтусене пăхса тухнă. Куна авторсем вузăн вёрену планёсемпе программисене аталантарассипе сыхăнă задачасенчен пĕри тесе пăхаççĕ. Физкультурапа спорт вёренёвĕн занятийёсен хускану активлăхне ўстерессин тухăçлăхне пысăклатмалли ку е вăл меле тупни, чăннипе те, физкультура тата спорт хăнăхтарăвёсемпе усă курнине пĕлтерет.

Авторсем физкультура урокёсенче усă куракан сёне технологисемпе (формăсемпе, хатёрсемпе тата меслетсемпе) паллаштарасçĕ. Вёсем, авторсен шухăшёпе, творчествăллă практика ёçёнче, хул-сұрампа келетке паллахне аталантарассинче, организмăн функци системин (чĕрепе юн тымарёсен, сывлав органёсен, иммунитетăн) вай-хаватне пысăклатассинче кирлĕ опыт пухма май парасçĕ. Физкультурапа спорт вёренёвĕн занятийёсен тухăçлăхне ўстерме сёне технологисемпе епле усă курнине аслăлăх эксперименчĕ туса тĕрĕсленĕ.

Палăртнă тĕллев патне пыма занятисенче спортăн расна енёпе (стретчингпа, степ-аэробикапа, кроссфитпа) сыхăнă хăнăхтарăвёсенчен ятарласа хатёрленĕ комплекспа уса курнă. Эксперимент ирттерекен ушкăнта вёрену занятийёсене ятарласа хатёрленĕ программа килĕшүүлĕ ирттернĕ. Унта спортăн традицире сук тĕсёсен элементчĕсене те кёртнĕ. Тĕрĕслев ушкĕнёнче яланхи программапа уса курнă. Эксперимент результатёсем физвоспитани программине традицие кĕмен спортăн элементёсемпе усă курнин витĕмлĕхĕ пысăк пулнине кăтарасçĕ. Çакна пула студентсем спортпа хавхаланнин кăтартавĕ кăна мар, хул-сұрам аталанăвёпе чун-чĕм пуянлăхĕ те ўсет.

**Тĕп сăмахсем:** физкультурапа спорт вёренёвĕ, студентсем, инноваци, хул-сұрам пахалăхĕ, татса памалли тĕп ыйтусем.

**Цитатăлама:** Коркишко О.В. 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. DOI:10.31483/r-53641.

## Введение

Развитие инновационных средств физической активности связано с определенным социокультурным запросом, поскольку уже сложилась определенная мотивация к разным типам физкультурно-оздоровительной работы и спортивной деятельности.

Физическая активность – инструмент общего социально-психологического развития человека, независимо от отклонений от нормы в состоянии здоровья, вне возраста и характера психоэмоциональных и физических ограничений [2].

Под физической культурой студента необходимо понимать не только совокупность физических качеств личности, но и определенный стиль жизни. Определяющий фактор укрепления здоровья – позиция самого студента, она отражает отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Из этого следует концепция формирования ценностно-мотивационных установок ориентированной на здоровый стиль жизни личности, который становится основой современного общества.

Главный объект изучения теории – феномен «физическое совершенство» человека и общества в целом. Возникающие человеческие потребности образуют систему физической культуры [3].

Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования и оздоровления студентов – задача развития учебных планов и программ

вуза. Для повышения управления в системе физкультурно-спортивного образования, преподавателям нужно проводить научные исследования и интегрировать в практику положительный опыт [1].

Поиск путей повышения эффективности обучения физической культуре, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности и предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта.

В учебной дисциплине «физическая культура и спорт» кафедры могли бы предоставлять студентам в процессе обучения не только отдельные виды спорта, но и наиболее популярные нетрадиционные системы физических упражнений, применяемых из таких видов как: йога, восточные единоборства, кроссфит, стретчинг, шейпинг, спортивные танцы, тай-бо и др.

Данный вид может быть включен в учебную программу в раздел общей физической подготовки. При этом могут быть разработаны дополнительные нормативы, отражающие суть нетрадиционных видов.

Также при внедрении нетрадиционных видов физических упражнений возможно использование не одного конкретного вида, а различных по содержанию. Например, в основную форму (шейпинг, стрейчинг, тай-бо и др.) возможно периодическое включение элементов борьбы, единоборств, аутотренинг и др. Такая форма будет эффективна, способствовать повышению мотивационных ценностей и естественно – активность на занятиях [4].

*Методы.* Для исследования, в течение трех месяцев, были сформированы две группы по 20 студентов – экспериментальная и контрольная. В экспериментальной группе учебные занятия проводились по специально составленной программе, включая элементы нетрадиционных видов спорта, а в контрольной – по учебной программе. Экспериментальное внедрение данной программы проводилось на цикле общей физической подготовки. Для решения задач на занятии применялись специально разработанный комплекс упражнений из различных направлений (стретчинг, степ-аэробика, кроссфит), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

На первом этапе был проведен опрос по специальной анкете для выяснения мнения студентов к физической культуре как к учебному предмету и о значении ее в повседневной жизни, тестирование по основным физическим показателям. По окончании цикла ОФП в обеих группах – повторное анкетирование и тестирование.

*Результаты исследования.* В экспериментальной группе уровень физических качеств увеличился: сила – 9%, гибкость – 10%, ловкость – 10%, выносливость – 8%, быстрота – 6%. В контрольной: сила – 5%, гибкость – 5%, ловкость – 6%, выносливость – 4%, быстрота – 5%.

По результатам анкетирования, мнение студентов в контрольной группе изменилось в положительную сторону: увеличился интерес к занятиям по физическому воспитанию – 5% и возрос интерес научиться чему-то новому – 5%. В экспериментальной: увеличился интерес к занятиям по физическому воспитанию – 25%, увеличился интерес научиться чему-то новому – 15%, а также улучшилось мнение о программе по физическому воспитанию в вузе – 35%, увеличилась посещаемость занятий и возросло желание – 10%.

Для выявления отношения выбора форм занятий физической культурой и определения мотивационных факторов, со студентами провели анкетирование.

Согласно результатам, большинство студентов – 40,6% высказались за обязательные учебные занятия, 34,7% отдали предпочтение самостоятельным занятиям и 24,7% хотели бы заниматься факультативно.

На вопрос анкеты, «Какие факторы могут побудить Вас регулярно заниматься физическим воспитанием в рамках обязательных учебных занятий?» Первое место по значимости 48,3% занял ответ «Острое осознание значения занятий физической культурой для жизнеде-

ятельности, будущей профессии. На втором месте – 39% ответ о наличии хорошей современной спортивной базы и третью позицию 12,7% составляет ответ «другие факторы».

На вопрос, «Какие факторы могут побудить Вас регулярно заниматься физическим воспитанием в вузе факультативно?» 46,7% – считают занятия по интересам с выбором вида спорта; 31,9% – осознанное значение занятий для будущей карьеры и 21,4% – наличие хороших условий спортивной базы.

На последний, четвертый вопрос, «Какие факторы могут побудить Вас регулярно заниматься физической культурой и спортом самостоятельно во внеурочное время в объеме 4–6 часов в неделю?» На первом месте ответ набрал 50,8% – острое осознание значения занятий физической культурой для жизнедеятельности, будущей профессии; 28,5% ответили за возможность самому выбирать системы физических упражнений или виды спорта, а на третьем месте – 20,7% выбрали наличие вблизи проживания спортивной базы.

Инновации физкультурного движения (теоретические и практические образовательные методики, технические и специальные средства) способствуют решению фундаментальных вопросов теории физического воспитания: новый подход к физической активности позволяет все большему количеству молодых людей вводить занятия физической культурой в ежедневную привычку для развития способностей, лечения болезней, профилактика заболеваний.

*Выводы.* По итогам исследования можно сказать об эффективности внедрения в программу по физическому воспитанию нетрадиционных видов физических упражнений. Почти все студенты признают жизненную необходимость в занятиях физической культурой, однако только 34,7% готовы к самостоятельным занятиям, тогда как большая часть – 40,6% студентов предпочитают регулярно заниматься физическим воспитанием в рамках обязательных учебных занятий.

Увеличились не только мотивационные ценности, но и физические показатели, при сравнении контрольной и экспериментальной группы.

Большое преимущество нетрадиционных форм физических упражнений в активизации студентов во время учебного процесса. Учитывая то, что применяемые виды спорта не требуют значительных материальных затрат, оснащения, материальной базы, можно сказать о возможности практического внедрения.

### **Список литературы**

1. Баранчев В.П. Управление инновациями: учебник / В.П. Баранчев, Н.П. Масленникова, В.М. Мишин. – М.: Высшее образование; Юрайт-Издат, 2009. – 711 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
3. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Ч. I / П.А. Виноградов. – Челябинск: Изд-во УрГАФК, 2012. – 289 с.
4. Чуев В.А. Научные исследования и разработки в спорте / В.А. Чуев. – М.: Изд-во ФИС, 2000. – 230 с.

**References**

1. Barancheev, V. P., Maslennikova, N. P., & Mishin, V. M. (2009). Upravlenie innovatsiyami: uchebnik., 711. M.: Vysshee obrazovanie; Iurait-Izdat.
2. Vilenskii, M. Ia., & Gorshkov, A. G. (2013). Fizicheskaya kul'tura i zdorovyi obraz zhizni studenta: Uchebnoe posobie. M.: KnoRus.
3. Vinogradov, P. A. (2012). O sovremennoi kontseptsii razvitiia fizicheskoi kul'tury i sporta. Sovremennye problemy i kontseptsii razvitiia fizicheskoi kul'tury i sporta. Ch. I, 289. Cheliabinsk: Izd-vo UrGAFK.
4. Chuev, V. A. (2000). Nauchnye issledovaniia i razrabotki v sporte., 230. M.: Izd-vo FIS.

**Информация об авторе**

**Коркишко Ольга Владимировна** – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.  
**Лешкевич Сергей Анатольевич** – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.  
**Антонченко Надежда Васильевна** – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.  
**Давиденко Руслан Владимирович** – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.  
**Жуков Максим Анатольевич** – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.

**Information about the author**

**Olga V. Korkishko** – senior lecturer of physical education and sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.  
**Sergey A. Leshkevich** – senior lecturer of physical education and sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.  
**Nadezhda V. Antonchenko** – senior lecturer of physical education and sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.  
**Ruslan V. Davidenko** – senior lecturer of physical education and sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.  
**Maksim A. Zhukov** – senior lecturer of physical education and sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

**Авторсем çинчен пълтерни**

**Коркишко Ольга Владимировна** – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тата спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.  
**Лешкевич Сергей Анатольевич** – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тата спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.  
**Антонченко Надежда Васильевна** – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тата спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.  
**Давиденко Руслан Владимирович** – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тата спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.  
**Жуков Максим Анатольевич** – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тата спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.