

3. Кабачков, В. А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования / В. А. Кабачков. - Москва, 1996.- 28с.

УДК 796.011.1:378.147:001.895

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРАДИЦИОННЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Шелешкова Т.А., **Колошкина В.А., **Дударева И.М.**

***УО «МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь**

****УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь**

*В статье показана эффективность педагогических инноваций как важнейшего предиктора самоактуализации и физического развития студенческой молодёжи. **Ключевые слова:** педагогические инновации, студенты, эксперимент, мотивационная сфера.*

AN INNOVATIVE APPROACH TO THE USE OF TRADITIONAL FITNESS TECHNOLOGIES IN THE WORK OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

***Sheleshkova T.A., **Koloshkina V.A., **Dudareva I.M.**

***Educational institution «MITSO», Vitebsk, Republic of Belarus**

****Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk,
Republic of Belarus**

*The article shows the effectiveness of pedagogical innovations as the most important predictor of self-actualization and physical development of students. **Keywords:** pedagogical innovations, students, experiment, motivational sphere.*

Введение. Цель исследования - определение эффективности использования аэробики как инновационной технологии в мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Достижение этой цели осуществлялось через решение следующих задач:

- изучение особенностей использования упражнений аэробики на развитие физических качеств и здоровья студенческой молодёжи;
- проведение сравнительного анализа полученных результатов;
- выявление интересов студентов в обозначенной нами области и, в целом, определение уровня их мотивационной сферы.

Материалы и методы исследований. Базой исследования стал гуманитарный факультет УО Витебский филиала международного

университета «МИТСО». Эксперимент проводился в три этапа: 1) октябрь - декабрь 2022 года (студенты 1 курса); 2) февраль - апрель 2023 года (студенты 2 курса); 3) октябрь - декабрь 2023 года (студенты 3 курса). Студенты 1 курса занимались по типовой программе физического воспитания, а студенты 2 и 3 курсов - по экспериментальной программе, в которую были включены и занятия по комплексу классической аэробики. Причём как до, так и после эксперимента во всех студенческих группах было проведено тестирование уровня развития физических качеств.

При изучении данной проблемы нами использовались как общепсихологические, так и формально-логические методы, а также такие специальные методы, как: педагогические наблюдения, анализ научных источников, беседа, математическая обработка данных и др.

Результаты исследований. Кафедра экономики и информационных технологий Витебского филиала международного университета «МИТСО» ежегодно проводит анкетирование первокурсников с целью выяснения наиболее популярных у молодёжи видов спорта и оздоровительных видов гимнастики. Было выявлено, что наиболее популярными у девушек видами оздоровительных занятий были названы аэробика и шейпинг, а у юношей – атлетическая гимнастика и бодибилдинг. Из видов спорта девушки отдают предпочтение волейболу, а юноши футболу и восточным единоборствам. На последующих местах по популярности находятся спортивные игры и оздоровительное плавание [1].

В занятиях по физической культуре приоритет был отдан ритмической гимнастике, поскольку 74,8 % респондентов отдали ей предпочтение. Полученные результаты исследования подтвердили сформулированную нами гипотезу о том, что у студентов, занимающихся классической аэробикой, показатели физической подготовки и уровень мотивационной сферы оказались значительно выше в сравнении со студентами, работавшими по типовой учебной программе. Применение нетрадиционных упражнений аэробики позволяет студентам разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры. Сразу отметим, что здесь важен выбор оптимального комплекса упражнений, включающего в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Регулярные занятия аэробикой направлены на поддержание тела в тонусе, тренировку мышц и кожи, общее оздоровление организма. В свою очередь приобретение знаний о здоровом образе жизни носит не абстрактный характер, а способствует развитию основных физических качеств, позволяющих выработать устойчивый интерес к занятиям физической культуры, совершенствовать приобретённые умения и навыки [3,4].

В ходе эксперимента выяснилось, что главную трудность для преподавателя физической культуры и аэробики представляет решение сложной психолого-педагогической задачи по формированию мотивационной сферы студента. Для этого надо понимать и саму структуру мотивационной сферы, и знать механизмы её формирования в различных областях, включая физическую культуру с элементами аэробики. Более того это не способствует

также актуализации мотивационной сферы студентов. Соответственно возникла необходимость проведения занятий интегрировано: с элементами различных видов гимнастики, применяя при этом необходимые блоки упражнений для развития тех или иных умений, навыков и качеств.

Наряду с применявшимися ранее традиционными комплексами нами разработаны также гимнастические комплексы с элементами степ-аэробики, шейпинга и др. Особое внимание при этом мы уделяем комплексам с использованием различных предметов. В процессе выполнения таких комплексов формируется правильная осанка, красивая походка. После ознакомления студентов с различными комплексами и их первичного усвоения для закрепления и технического совершенствования эти комплексы включаем теперь в подготовительную часть занятий физической культуры. Кроме того, закреплению и совершенствованию приобретённых умений и навыков способствует самостоятельное проведение студентом занятий с учебным подразделением, на которых отрабатываются до автоматизма элементы различных гимнастических комплексов [3].

При этом следует отметить, что полностью подтвердилась и другая наша гипотеза о том, что интерес к аэробике не только не ослабевает, а, напротив, усиливается к выпускному курсу. Это вселяет надежду на то, что и в последующей трудовой деятельности педагоги будут заниматься физкультурой и спортом и будут на профессиональном уровне культивировать и пропагандировать в молодёжной среде здоровый образ жизни.

Результаты исследования неоднократно обсуждались на заседаниях кафедры, Совете гуманитарного факультета, докладывались на международных и региональных конференциях [1,2].

Заключение. Таким образом, не только теоретически, но и экспериментально было подтверждено, что использование упражнений классической аэробики способствует не только развитию у студенческой молодёжи силы мышц рук, ног, брюшного пресса, но и значительно повышает уровень их положительной мотивационной сферы, которая включает в себя и морально-эстетическую составляющую. Музыка, как правило, вызывает у студентов положительные эмоции, оптимистическое настроение, что существенно повышает не только их интерес к занятиям по физической культуре, но и к учебно-воспитательному процессу в целом. В целом же несомненно, что применение нетрадиционных упражнений аэробики позволяет студентам укрепить своё здоровье, разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры и содействует всестороннему и гармоничному развитию личности.

Литература.

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. – Москва : АСТ, 2016. - 272 с.
2. Рукавишникова, С. К. Формирование здорового образа жизни на основе использования системы пилатес / С. К. Рукавишникова, Е. А. Назаренко // Науч. тр. Сев. - Зап. ин-та упр. РАНХиГС. - 2013. - № 2. - С. 290–293.

3. Колошкина, В. А. Пилатес как метод улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / В. А. Колошкина, И. М. Дударева, В. В. Трущенко // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности : материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – С. 156-159.

4. Колошкина, В. А. Влияние упражнений системы Пилатес на функциональное состояние организма студентов / В. А. Колошкина, И. М. Дударева // Педагогика современности: актуальные вопросы психологической и педагогической теории и практики : материалы V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С.70-73.

УДК 316.628:378:001.895

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТА КАК ПРЕДИКТОР СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ

***Шелешкова Т.А., **Колошкина В.А., **Дударева И.М.**

***УО «МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь**

****УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь**

*В статье показана эффективность педагогических инноваций как важнейшего предиктора самоактуализации и физического развития студенческой молодежи. **Ключевые слова:** педагогические инновации, студенты, предикторы, самоактуализация, мотивационная сфера.*

PEDAGOGICAL INNOVATIONS AS A PREDICTOR OF SELFACTUALIZATION OF THE STUDENT'S MOTIVATION SPHERE

***Sheleshkova T.A., **Koloshkina V.A., **Dudareva I.M.**

***Educational institution «MITSO», Vitebsk, Republic of Belarus**

****Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus**

*The article shows the effectiveness of pedagogical innovations as the most important predictor of the physical development of student. **Keywords:** pedagogical innovation, students, predictors, selfactualization, motivational sphere.*

Введение. Педагогические инновации занимают важное место в теории и практике физического воспитания. Успешность их применения во многом зависит от умелого сочетания традиционных и новых технологий, а также достоверности прогнозирования процесса самоактуализации мотивационной сферы личности студента. Цель исследования – анализ и обобщение опыта работы кафедры экономики и информационных технологий Витебского