

У спортсменов экспериментальной группы улучшение результата на 5,3 % зафиксировано на достоверном уровне.

Заключение. Проанализировав научную литературу и проведя экспериментальные исследования можно сделать вывод, что для роста спортивного результата гребцов этого возраста эффективными являются упражнения: жимы и тяги штанги и гантелей различных видов и модификаций в положении лежа; упражнения для развития мышц брюшного пресса; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре стоя на брусьях; тяги амортизаторов различных видов, выполнение упражнений на силовых тренажерах.

Изучив влияние специальных упражнений скоростно-силового характера на учебно-тренировочный процесс гребцов, можно сделать вывод, что возможность достижения высоких результатов у гребцов 15 – 17 лет на дистанции 200 метров в немалой степени зависит от уровня проявления скоростно-силовых способностей.

В результате проведения эксперимента в экспериментальной группе значительно улучшились результаты по контрольным тестам: прохождение дистанции 200м, а также в тяге и жиме штанги лежа на 20 кг за 20 сек.

Литература

1. Афанасьев, В.П. Специальная силовая подготовка в гребле на байдарках и каноэ /В.П.Афанасьев, В.Ф.Каверин //Гребной спорт. – 2018. – 273 с.
2. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие / Ю.П.Корнилов, А.Н.Никоноров, А.К.Чупрун. – Волгоград: ВГАФК, 2019. – 330 с.
3. Неминущий, Г.П. Средства общей физической подготовки гребца /Г.П. Неминущий // Гребной спорт. – Ежегодник. – 2015 – 68 с.

УДК 796.011.3

ИНОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

М.Ю. Золотова

Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация
e-mail: mariy-zolotova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются возможности внедрения нестандартного инвентаря в образовательный процесс по физической культуре в вузе. Обосновывается актуальность использования инновационных средств, обеспечивающих повышение мотивации студентов к регулярным занятиям физической активностью, развитие координационных способностей, гибкости и скоростно-координационных качеств. Представлены результаты педагогического эксперимента, свидетельствующие о положительном влиянии нестандартного оборудования на уровень физических показателей и вовлеченности студентов. Определены перспективы интеграции нестандартного инвентаря с цифровыми технологиями для совершенствования учебного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, вуз, инновации, нестандартный инвентарь, координация, гибкость, мотивация, студенты.

INNOVATIVE APPROACHES TO THE USE OF UNCONVENTIONAL EQUIPMENT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A UNIVERSITY

M.Yu. Zolotova

State Social and Humanitarian University, Russian Federation.

Abstract. The article examines the possibilities of introducing unconventional equipment into the educational process of physical education at the university level. The relevance of using innovative means aimed at increasing students' motivation for regular physical activity, as well as developing

coordination abilities, flexibility, and speed-coordination qualities, is substantiated. The results of a pedagogical experiment demonstrate the positive influence of unconventional equipment on the level of students' physical performance and engagement in the learning process. Prospects for integrating unconventional equipment with digital technologies to improve the educational process are identified.

Keywords: physical education, university, innovation, unconventional equipment, coordination, flexibility, motivation, students.

Современная система физического воспитания студентов требует поиска новых методических решений, направленных на повышение вовлеченности молодежи в занятия физической культурой. Традиционные формы организации занятий зачастую не удовлетворяют потребности студентов, так как ориентированы преимущественно на стандартный спортивный инвентарь (мячи, гимнастические снаряды, тренажёры) [2-4].

В условиях модернизации высшего образования растет потребность в формировании у студентов компетенций, связанных с ведением здорового образа жизни и поддержанием высокой физической работоспособности. Однако практика показывает, что посещаемость занятий по физической культуре часто низкая, а мотивация студентов – недостаточная.

Одним из перспективных решений является внедрение нестандартного инвентаря, включающего фитболы, балансировочные платформы, эластичные ленты, мини-эспандеры, скакалки с электронным счетчиком и модульные мягкие блоки. Использование таких средств обеспечивает разнообразие упражнений, развитие координации и гибкости, а также повышает мотивацию студентов к систематическим занятиям.

Цель исследования: выявить эффективность применения нестандартного инвентаря на занятиях физической культуры в вузе для развития координационных способностей, гибкости и мотивации студентов.

Задачи исследования:

1. Разработать и внедрить методику занятий с использованием нестандартного инвентаря, включающую упражнения на координацию, гибкость и скоростно-координационные качества.
2. Провести педагогический эксперимент и оценить динамику показателей координации и гибкости у студентов экспериментальной и контрольной групп.
3. Исследовать влияние нестандартного инвентаря на мотивацию студентов и их отношение к занятиям физической культурой с помощью анкетирования.

Современные исследования в области физического воспитания студентов отмечают необходимость поиска инновационных средств и методов организации занятий. Внедрение нестандартного инвентаря способствует:

- активизации двигательной активности студентов;
- развитию координационных способностей и гибкости;
- повышению мотивационной составляющей за счет включения игровых элементов;
- индивидуализации нагрузки в зависимости от физической подготовленности.

Практика зарубежных вузов показывает, что сочетание традиционных и инновационных средств значительно повышает вовлеченность студентов и улучшает их физическую подготовку [1].

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе Государственного социально-гуманитарного университета со студентами Педагогического факультета 1–2 курсов ($n = 84$), не имеющими спортивной специализации. Участники были разделены на две группы: экспериментальная ($n = 42$) – занятия с использованием нестандартного инвентаря; контрольная ($n = 42$) – занятия по традиционной программе.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование студентов для выявления уровня мотивации;
- педагогический эксперимент (продолжительность – 16 недель, 2 занятия в неделю по 90 минут);
- педагогическое тестирование.

Примененные тесты:

- Координация движений: прыжки на одной ноге через набивной мяч (количество ошибок за 30 сек).
- Статическая координация: стойка на одной ноге с закрытыми глазами (время удержания равновесия, сек).
- Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя (см).
- Подвижность плечевых суставов: «замок за спиной» (касание/недостаток касания в см).
- Скоростно-координационные качества: челночный бег 3×10 м (время, сек).

Анкетирование студентов проводилось с целью выявления отношения обучающихся к занятиям физической культурой и определения влияния использования нестандартного инвентаря на их мотивацию. Анкета включала 10 вопросов, отражающих уровень интереса к занятиям, предпочтительные формы двигательной активности и субъективную оценку привлекательности учебного процесса. В частности, студентам предлагалось оценить, насколько им нравятся занятия физической культурой, какие формы работы они считают наиболее интересными (традиционные упражнения, игровые методы, использование нестандартного инвентаря), а также выразить готовность участвовать в дополнительных тренировках при условии внедрения новых средств и оборудования. Ответы фиксировались по шкале Лайкерта (от 1 до 5 баллов), что позволило количественно оценить уровень мотивации и интереса. Полученные данные были использованы для сопоставления динамики показателей между контрольной и экспериментальной группами и анализа влияния инновационной методики на вовлеченность студентов в процесс физического воспитания.

Методика занятий в экспериментальной группе была направлена на развитие координационных способностей, гибкости и скоростно-координационных качеств студентов посредством систематического использования нестандартного инвентаря. Продолжительность педагогического эксперимента составила 16 недель при режиме двух занятий в неделю по 90 минут. Каждое занятие включало три основные части: разминку, основную и заключительную.

Разминка строилась на основе динамических упражнений с применением эластичных лент, фитболов и мини-эспандеров, направленных на постепенную активизацию основных мышечных групп и развитие суставно-связочного аппарата. Особое внимание уделялось упражнениям на равновесие и ориентацию в пространстве, которые выполнялись на балансировочных подушках и платформах.

Основная часть занятия предусматривала чередование упражнений на координацию, гибкость и развитие скоростно-координационных качеств. В процессе работы использовались различные виды нестандартного инвентаря: балансировочные доски, гимнастические палки, модульные мягкие блоки, фитболы, эспандеры и скакалки с электронным счетчиком. Для развития координации применялись упражнения, включающие передвижения по нестабильным поверхностям, броски и ловлю мячей различного веса и формы, а также парные упражнения с элементами взаимодействия и реакции на сигналы. Гибкость развивалась за счет комплекса упражнений на растяжку с использованием фитболов и эспандеров, а также статических позиций с фиксацией тела на мягких модулях. В тренировочный процесс активно включались игровые и соревновательные формы, мини-эстафеты и задания на точность, что способствовало поддержанию интереса и положительного эмоционального фона.

Заключительная часть включала дыхательные упражнения, статическую растяжку и релаксационные элементы с использованием фитболов и мягких модулей, направленные на восстановление дыхания и нормализацию сердечного ритма.

Контрольная группа занималась по стандартной программе (гимнастика, ОФП, спортивные игры).

Результаты и их обсуждение. Проведенный педагогический эксперимент показал, что включение нестандартного инвентаря в образовательный процесс по физической культуре в вузе оказывает выраженное положительное влияние на развитие координационных способностей и гибкости студентов.

Во-первых, результаты теста «прыжки на одной ноге через набивной мяч» свидетельствуют о том, что экспериментальная группа показала более высокую динамику снижения ошибок (-37%), чем контрольная (-14%). Это указывает на рост способности студентов точно

воспроизводить двигательные действия в усложнённых условиях и лучше адаптироваться к нестандартным ситуациям. Данный эффект можно объяснить использованием упражнений на балансировочных платформах и с мячами разной величины и веса, что требовало постоянной коррекции движений и концентрации внимания.

Таблица 1 – Динамика показателей тестов у студентов экспериментальной и контрольной групп

Тест / Показатель	ЭГ (до)	ЭГ (после)	Изменение, %	КГ (до)	КГ (после)	Изменение, %
Прыжки на одной ноге через мяч (ошибки, раз ↓)	9,8	6,2	-36,7	9,7	8,3	-14,4
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек ↑)	18,6	31,2	+67,7	19,1	24,3	+27,2
Наклон вперед из положения сидя (см ↑)	8,4	13,8	+64,3	8,6	10,7	+24,4
Замок за спиной (касание, % ↑)	42	71	+69,0	44	53	+20,4
Челночный бег 3×10 м (сек ↓)	8,1	7,4	-8,6	8,0	7,8	-2,5

Примечание: стрелка (↑ или ↓) указывает направление желаемых изменений; жирным выделены наиболее значительные положительные результаты экспериментальной группы.

Во-вторых, в тесте на статическую координацию («стойка на одной ноге с закрытыми глазами») показатели в экспериментальной группе выросли почти в 1,7 раза, тогда как в контрольной – лишь на четверть. Это подтверждает, что упражнения с фитболами и балансировочными подушками эффективно тренируют системы равновесия и сенсомоторную координацию.

В-третьих, показатели гибкости позвоночника («наклон вперед из положения сидя») продемонстрировали прирост на 5,4 см у студентов экспериментальной группы, что более чем в два раза превышает результаты контрольной. Такой эффект объясняется регулярным использованием динамической и статической растяжки с применением фитболов, гимнастических палок и эластичных лент, которые обеспечивают более широкий диапазон движений и создают условия для постепенного увеличения амплитуды.

Четвёртым значимым результатом стало улучшение *подвижности плечевых суставов* («замок за спиной»): доля студентов, сумевших выполнить касание кистей, возросла на 29% в экспериментальной группе, тогда как в контрольной – только на 9%. Это свидетельствует о большей эффективности применения эспандеров и упражнений на растяжку плечевого пояса с использованием нестандартного оборудования.

Особого внимания заслуживает динамика по челночному бегу 3×10 м, где наблюдалось улучшение на 8,6 % в экспериментальной группе против 2,5 % в контрольной. Этот результат демонстрирует, что применение игровых эстафет, модульных блоков и упражнений на скоростную координацию не только повышает двигательную активность, но и способствует развитию скоростных качеств в комплексе с координационными.

Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной методики, основанной на использовании нестандартного инвентаря, как средства развития координационных способностей и гибкости студентов.

Анкетирование проводилось до и после педагогического эксперимента с целью выявления изменений в мотивации и отношении студентов к занятиям физической культурой. Анализ ответов показал, что использование нестандартного инвентаря оказало заметное влияние на эмоциональное восприятие и вовлеченность участников.

До начала эксперимента большинство студентов обеих групп (около 58 %) относились к занятиям физической культурой нейтрально, 24 % отмечали низкий интерес, и лишь 18 % проявляли активное участие. После завершения эксперимента в экспериментальной группе доля студентов, положительно оценивающих занятия, увеличилась до 76 %, а количество участников, выразивших желание продолжать тренировки во внеучебное время, возросло с 22 % до 61 %.

При ответе на вопрос о предпочтительных формах занятий 72 % студентов экспериментальной группы выбрали формат с использованием нестандартного инвентаря (фитболы, эспандеры, балансировочные платформы и др.), в то время как в контрольной группе этот показатель не превысил 38 %. Средняя оценка привлекательности занятий по шкале от 1 до 5 баллов повысилась с 3,1 до 4,4 в экспериментальной группе и с 3,0 до 3,5 – в контрольной.

Таким образом, внедрение инновационного оборудования не только улучшило физические показатели студентов, но и повысило уровень их внутренней мотивации, эмоциональной вовлеченности и интереса к процессу занятий. Это подтверждает комплексный эффект методики, сочетающей развитие двигательных качеств и формирование устойчивой положительной установки на систематическую физическую активность.

Заключение. Проведённое исследование подтвердило эффективность внедрения инновационных подходов к использованию нестандартного инвентаря на занятиях физической культуры в вузе. Экспериментальные данные свидетельствуют, что применение нестандартного оборудования (фитболы, эспандеры, балансировочные платформы, гимнастические палки, набивные мячи, степ-платформы) способствует значительному повышению уровня координационных способностей, гибкости и скоростно-координационных качеств студентов. Наиболее выраженная положительная динамика отмечена в показателях тестов на равновесие, координацию движений и гибкость, что связано с повышением сенсомоторной активности и развитием пространственного контроля движений.

Кроме того, использование нестандартного инвентаря в учебном процессе способствует активизации познавательного интереса студентов, делает занятия более разнообразными и эмоционально привлекательными. По результатам анкетирования установлено, что у большинства студентов повысилась внутренняя мотивация к занятиям физической культурой, увеличилось количество положительных оценок учебных занятий и доля обучающихся, проявляющих инициативу к самостоятельной двигательной активности. Это указывает на то, что нестандартный инвентарь выполняет не только функциональную, но и стимулирующую роль в формировании устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Полученные результаты подтверждают необходимость включения элементов инновационного содержания в программы физического воспитания студентов. Методика, основанная на применении нестандартного инвентаря, может быть рекомендована для практического использования в образовательных учреждениях высшего образования как эффективное средство повышения физической подготовленности, развития двигательных качеств и формирования положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. В перспективе подобные технологии могут стать частью комплексной системы индивидуализации образовательного процесса в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Васильева, В. Р. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе // Научные исследования. – 2019. – № 1. – С. 12–15. – URL: <https://na-journal.ru/1-2019-gumanitarnye-nauki/1473-innovacionnye-i-sovremennye-podhody-k-organizacii-zanyatiy-fizicheskoy-kultury-v-vuze>
2. Глачаева, С. Е. Внедрение современных оздоровительных фитнес-практик в учебно-тренировочном процессе вуза / С. Е. Глачаева // Актуальные проблемы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта : сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Коломна, 21–22 марта 2024 года. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2024. – С. 53–60.
3. Зонг, Ц. Реформа и инновации в преподавании физической культуры в университетах // Scientific Reports. – 2025. – Т. 15, № 1. – С. 1–9. – URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-05417-y>
4. Кобец, Е.А. Структура и содержание силовой подготовки студентов, занимающихся армспортом в условиях вуза / Е. А. Кобец, Н. Н. Кривошей, С. Е. Глачаева, Е. Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – С. 38–40.
5. Маричева, К. С. Фитбол как часть оздоровительной гимнастики / К. С. Маричева // Технологии образования. – 2024. – № 3(24). – С. 39–49.