

Гончарова Алёна Андреевна

студентка

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-138626

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

***Аннотация:** в статье рассматриваются существующие методические рекомендации, направленные на интеграцию инновационных технологий в процесс обучения физической культуре в университете. Объектом исследования является физическое воспитание, а предметом – новые подходы к обучению, отвечающие потребностям студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическое воспитание, инновационные технологии.*

Современные тенденции показывают, что среди молодежи наблюдается дефицит интереса к традиционным видам спорта, а также к физической активности в целом. Поэтому задача физического воспитания заключается не только в обучении базовым техникам различных видов спорта, но и в создании условий для формирования положительного отношения к физической культуре. Данный процесс можно осуществить через индивидуализацию подходов к обучению и помощью современных технологий.

Актуально внедрение дистанционных форм обучения и самообразования, что становится возможным благодаря цифровым платформам. Учащиеся

получают возможность заниматься в удобном для них темпе, следя за прогрессом и сравнивая результаты с ровесниками.

Современные инновационные подходы к обучению физической культуре становятся важным компонентом образовательных процессов в контексте глобальной цифровизации и изменений в социокультурной среде. Одним из таких подходов является интеграция активных методов обучения, поскольку они способствуют формированию у студентов не только физического развития, но и социальной компетентности. Активные методы включают в себя игровые технологии, проекты физической подготовки и различные виды состязаний, которые приносят элемент соревновательности и интереса в процесс физических занятий.

Важной составляющей современных подходов является внедрение междисциплинарного подхода в обучение физической культуре. Соединение знаний из различных областей, таких как психология, физиология, медицинская наука и педагогика, позволяет создать целостное представление о значении физической активности.

В качестве новых программ, которые можно внедрить в занятия физической культурой в университетах, есть возможность рассмотреть пилатес и стретчинг. Данные направления универсальны и удобны, так как не требуют больших материальных затрат на оборудование, а их эффективность для совершенствования физической формы студентов максимальна.

Пилатес – это направление, которое помогает развивать двигательные навыки и правильную осанку, а также укрепляет мышцы. Он включает в себя комплекс упражнений, которые можно подобрать индивидуально для каждого студента, в зависимости от его медицинской группы здоровья.

Занятия стретчингом направлены на развитие мобильности суставов и повышение гибкости, а методика стретчинга основывается на естественных свойствах мышц: релаксации и ползучести. Если объединить оба направления, то студенты на занятиях физической культурой будут осваивать все необходимые упражнения для правильного физического развития.

Использование современных информационных технологий также накладывает свой отпечаток на внедрение инновационных подходов. Применение мобильных приложений, платформ для онлайн-занятий и виртуальных тренажеров позволяет не только разнообразить процесс обучения, но и сделать его более доступным. Учащиеся могут заниматься физической культурой в удобное для них время и в комфортной обстановке. Многообразие форматов, включая геймификацию, способствует повышению мотивации и вовлеченности студентов в процесс физической подготовки.

Создание комфортной и безопасной среды для физической активности также становится одним из приоритетов. Применения нового оборудования, основанного на современных технологиях, делают занятия более продуктивными. Это может включать в себя использование умной спортивной экипировки, системы анализа движений и технологии для контроля физической нагрузки, что приносит большую пользу в обучении.

Ярким примером умной спортивной экипировки являются смарт-часы. В настоящее время существует огромное количество различных видов подобного оборудования, которое может значительно упростить процесс занятия физической культурой. Благодаря умным часам преподаватели могут сделать занятия более эффективными и целенаправленными.

Среди преимуществ использования умных часов является их многофункциональность. Они позволяют в режиме реального времени производить мониторинг пульса, предоставляют точные данные о частоте сердечных сокращений, благодаря чему можно контролировать интенсивность тренировки, не перегружая студентов.

Среди функций умных часов также есть отслеживание активности, что позволяет следить за количеством пройденных шагов, считать калории и производить мониторинг общей активности в течение занятия.

Все вышеперечисленные функции умных часов помогут преподавателям на занятиях физической культурой в университете собирать данные о состоянии

здоровья студентов и об уровне их физического развития, благодаря чему можно будет скорректировать программу занятий, сделать ее эффективнее.

Роль преподавателя в этом процессе трансформируется – он становится не только знакомым авторитетом, но и партнером, который помогает студентам не только освоить физические навыки, но и развить личностные качества, необходимые в спорте и в жизни. В этом контексте важна способность педагога к активному взаимодействию, чтобы процесс обучения проходил в атмосфере доверия и открытости.

Существенный аспект – это этические и правовые вопросы, связанные с использованием данных учеников в информационных системах. Соблюдение конфиденциальности и защита персональной информации являются неотъемлемой частью работы с цифровыми данными. Заключение соглашений и разъяснение родителям и учащимся правил работы с персональной информацией увеличивает доверие к образовательной системе в целом.

Анализ результатов применения современных технологий показывает, что педагогический процесс становится более динамичным и адаптивным. Внедрение современных подходов влияет на общий уровень физической подготовки, здоровья и самочувствия учащихся, что является залогом их дальнейшей успешной социальной и профессиональной деятельности.

Наглядность результатов и активное сотрудничество всех участников образовательного процесса помогут создать цикл постоянного совершенствования, который на практике проявится в успешном обучении физической культуре. В итоге, благодаря современным инновационным подходам, можно не только повысить уровень физической активности среди учащихся, но и сформировать у них стойкие полезные привычки, которые останутся на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Васенков Н.В. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе / Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – №10–7. – С. 72–75. – EDN XAFVRD
2. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06–2022–360. – EDN QCIVUA.
3. Лихачев О.Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза / О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции (Самара, 15 апреля 2013 г.). – Самара, 2013. – С. 44–46. – EDN XHCJKD
4. Мокеева Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – №1. – С. 82–84. – EDN VBAXXV
5. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 49–52. – EDN VEAETJ.
6. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–381. – EDN HUXPBT.