

К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

О. В. Виноград

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: vechervinograd@mail.ru*

В статье представлены сведения о возможностях внедрения и использования инновационных технологий и методик в физическом воспитании студенческой молодежи. Результаты анализа научной и методической литературы свидетельствуют о том, что появление множества новых педагогических течений, обучающих и воспитательных систем, технологий, привлечение молодых перспективных специалистов в учреждения образования позволяет значительно повысить качество занятий по физической культуре.

The article presents information about the possibilities of introducing and using innovative technologies and methods in the physical education of students. The results of the analysis of scientific and methodological literature indicate that the emergence of many new pedagogical trends, teaching and educational systems, technologies, attracting young promising specialists to educational institutions can significantly improve the quality of physical education classes.

Ключевые слова: физическое воспитание; студенты; технологии.

Keywords: physical education; students; technologies.

«Физическая культура» – одна из учебных дисциплин, формирующая компетентность студентов оздоровительной деятельности, способствующая развитию физических и моральных качеств, повышению мотивации к самосовершенствованию.

Здоровье – состояние психического, ментального и социального благополучия. Проблема укрепления здоровья в последнее время является широко обсуждаемой в общественных кругах. Занятия физической культурой – это перспективная стратегия по решению многих проблем со здоровьем, которые влияют на современного человека. Укрепление здоровья студентов и курсантов основано на вовлечении их в здоровый образ жизни, создании на протяжении образовательного процесса условий, благоприятствующих здоровью, в том числе посредством занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» [1].

Преподаватели по физическому воспитанию и сама организация работы в учреждениях высшего образования играют важную роль в этом процессе, поскольку они обеспечивают обучение, основанное на укреплении здоровья, мотивации студентов к регулярной физической активности. В соответствии с социальными и экономическими потребностями общества основными задачами учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование у

современной молодежи стремления развиваться физически, а не только духовно. Для достижения этой цели необходимо двигаться в ногу с реалиями текущего момента. В целом это означает, что необходим переход учебного процесса на новый уровень с использованием инновационных подходов, технологий и методик с применением интерактивного оборудования. Внедрение инноваций в учебный процесс поможет дополнительно привлечь интерес обучающихся к занятиям физической культурой [1, 2].

Однако многие преподаватели часто допускают ошибки, полагая, что новизна ограничивается привлекательностью технических устройств. Безусловно, в наше время очень важно использовать новинки IT-индустрии. Но не следует забывать, что без хорошо подготовленных, мотивированных преподавателей ни одна инновационная программа не сможет содействовать эффективной популяризации занятий физической культурой среди сегодняшних студентов. Современные приложения способны отслеживать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но не дадут грамотных рекомендаций на практическом занятии, так как за правильностью выполнения упражнений и дозировкой должен следить специалист в данной области [3, 4].

Одной из самых значимых целей на занятиях физической культурой с использованием инновационных технологий является повышение мотивации молодежи. Чтобы повысить интерес студентов необходимо постоянно искать необычные формы и средства проведения занятий. Одним из наиболее эффективных инструментов в этом отношении являются занятия гимнастикой и пилатесом, которые представляют собой группу упражнений, развивающих гибкость и силу, избавляя от лишнего веса и укрепляя мышечный корсет. Кроме того, эти занятия рекомендованы при различных заболеваниях, способствуют не только физическому, но и духовному развитию. Не следует забывать, что занятия физической культурой с музыкальным сопровождением поднимают эмоциональный фон, а в паузах отдыха оказывают эффект расслабления [5].

Как свидетельствует анализ научно-методической литературы, одним из привлекательных направлений для молодежи являются занятия аэробикой. Система упражнений аэробикой предполагает обучение не только танцевальным движениям, но и укреплению мышечного корсета, развитию общей выносливости. В то же время программа аэробики построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Эффективность упражнений по воздействию в целом можно разделить на высокоинтенсивную аэробику с тренировочным эффектом и низкоинтенсивную аэробику с оздоровительным эффектом.

Занятия считаются оздоровительными, если они способствуют снятию стресса и расслаблению организма, вызывают состояние покоя и комфорта. Главная особенность оздоровительных занятий – наличие аэробной части, в которой работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем поддерживается на заданном уровне.

Еще одним способом приобщения студентов к занятиям физической культурой является использование индивидуального подхода к каждому из них.

Общеизвестно, что начинать занятия физической культурой лучше под руководством квалифицированного специалиста. Однако в последнее время широкое распространение получили самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль. С помощью различных фитнес-приложений и гаджетов студент сам способен регулировать процесс занятий и успешно справляться с негативными последствиями психологического стресса в результате возрастающих нагрузок, связанных с усвоением учебного материала.

Диагностические программы позволяют специалисту быстрее поставить диагноз, диагностико-рекомендательные – наряду с диагнозом пользователю предлагают определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В управляющих программах компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации. В последнем случае речь идет о создании системы «Персональный тренер» [3].

Физическое воспитание – это вид воспитания специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности физкультурных занятий. Большинство различных техник, которые появляются на этом этапе, постоянно связаны с улучшением техники фитнеса. На данный момент создано множество фитнес-программ, благодаря этому заниматься ими может практически каждый.

Одним из популярных направлений фитнес-индустрии является тренинг с петлями TRX (подвесной тренинг). Петли TRX – это вид спортивного оборудования для занятий с использованием в виде отягощения веса собственного тела. Он представляет собой многофункциональный тренажер, основой конструкции которого являются две стропы, объединенные между собой, и закреплены на определенной высоте. Это тренировочная система, которая получила популярность во всем мире. С помощью подвесного оборудования можно заниматься как функциональными, силовыми тренировками, так и статическими, а также тренировками на растяжку. За счет неустойчивого положения при опоре на петли во время тренировочного процесса задействуются не только внешние мышцы, но и мышцы-стабилизаторы, что позволяет улучшить качество тела, укрепить опорно-двигательный аппарат, сформировать правильную осанку, что очень важно при малоподвижном образе жизни, который ведут большинство студентов.

Одним из самых популярных видов физических упражнений является пилатес. Разные преподаватели очень часто его используют на своих занятиях. Пилатес – это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом. Эта система состоит из упражнений для укрепления позвоночника и мышц. Нагрузка предназначена для более слабых групп мышц, служащих для того, чтобы поддерживать осанку. Пилатесом может заниматься любой человек в

любом физическом состоянии. Данный вид тренировок не требует дорогостоящего оборудования, единственное, что требуется – гимнастический коврик. Пилатес мягко воздействует на организм и помогает растянуть мышцы и расслабиться, а также развивает гибкость, силу, выносливость, помогает справиться со стрессом.

Существует несколько основных принципов техники пилатеса:

- *основанной на дыхании*. Неправильный вдох и выдох могут навредить, испортить эффект от упражнений. Кислород снабжает кровеносную систему, тело, мозг, что важно для хорошего самочувствия. Для хорошего самочувствия важно иметь хороший мышечный каркас, который также можно натренировать, занимаясь пилатесом. Каждое упражнение требует напряжения мышц, точности движений. Важно не количество повторений, а их качество, рекомендуется делать несколько повторений, это позволит поддерживать высокий уровень концентрации на технике выполнения упражнения;

- *основанной на расслаблении*. Напряжение должно быть заменено сознательным расслаблением. Разделение этих состояний повышает выносливость и учит контролировать свое тело.

Очень важен баланс между разумом и телом, имея этот баланс можно достичь не малых высот в физическом и умственном развитии.

Немаловажно в процессе занятий и самому преподавателю физической культуры постоянно пополнять объем знаний, чтобы на регулярной основе передавать их студентам или обмениваться с ними обновленной информацией, так как с помощью информационных технологий молодежь сейчас очень быстро делится полезными советами и рекомендациями далеко за пределами студенческого городка.

Использование информационных технологий оптимизирует процесс обучения и подталкивает каждого студента к самостоятельному принятию решений. Вместе с тем с помощью компьютерных программ можно проводить мониторинг функционального состояния занимающихся.

В связи с возросшей гиподинамией, связанной с «ковидными» ограничениями и наблюдаемой в молодежной среде, ученые мира все чаще стали напоминать о роли физической культуры в системе высшего образования. Модернизация системы образования, основанная на появлении множества новых педагогических течений, обучающих и воспитательных систем, технологий с привлечением молодых перспективных кадров позволяет значительно повысить качество занятий по физической культуре.

Даже несмотря на то, что материально-техническая база многих учреждений высшего образования зачастую не отвечает потребностям занимающихся, руководящие работники в большинстве университетов страны ставят стратегические цели в ее развития. В данный период времени учебный процесс стал гораздо интереснее, чем в недавнем прошлом благодаря изобилию разнообразного инвентаря. К примеру, в ограниченный промежуток времени мы можем использовать как различные по диаметру и весу мячи, так эластичные канаты, блоки, ремни, кольца, цилиндры, скакалки и прочие

приспособления, зарекомендовавшие себя в современных оздоровительных системах.

Следует учитывать, что ведущую роль в применении современных информационных технологий играет программно-методическое обеспечение. В этом направлении только начинается кропотливый процесс по разработке и внедрению дидактических материалов, которые подготовлены на основе современных научно-технических достижений.

Особую роль в системе подготовки и повышения квалификации необходимо отвести созданию и использованию единой многомодульной системы электронных учебников и справочников, банков данных и баз знаний, развитию на унифицированной основе электронной библиотеки и обеспечению взаимодействия между ними средствами телекоммуникаций [3].

В то же время не следует забывать и о методических материалах, разработанных на основе исследований последних лет и применяемых в учебном процессе.

Так, например, одна часть технологий может поддерживать теоретические и практические занятия – это электронные учебники и энциклопедии, обучающие и контролирующие программы, подготовленные на основе технологий мультимедиа; другая часть – направлена на поиск, обработку и представление научно-методической информации на основе Интернет-технологий, третья – может быть ориентирована на создание Web-страниц и презентаций и т. д. Особую значимость информационные технологии приобретают при выполнении самостоятельных заданий на домашнем компьютере при организации дистанционного обучения, проведении научных исследований.

Таким образом, использование новых методик в учебном процессе обязательно приведет к росту интереса к занятиям физической культурой у студентов и, соответственно, к улучшению здоровья их вообще, что положительно повлияет на здоровье в нашей стране.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Янович, Ю. А. Особенности физического воспитания студентов и курсантов под влиянием интеграционных процессов в сферах образования и экономики / Ю. А. Янович, Ю. И. Масловская, Л. В. Кудина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 2. – С. 62–69.
2. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи : пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. – Минск : БГУ, 2017. – 111 с.
3. Киршев, С. П. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры / С. П. Киршев, С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 8. – С. 26–29.
4. Ливицкий, А. Н. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов / А. Н. Ливицкий, Л. М. Факторович // Теория и практика физической культуры. – 1994. – С. 34–39.
5. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Радуга, 2005. – С. 99–106.