

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

П. В. Василиженко

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: vasilizhenko14@mail.ru*

Статья посвящена рассмотрению доступных в настоящее время инновационных методов и средств физического воспитания студентов. Определено, что в последние годы роль физического воспитания студентов в системе образования трансформируется: его функции не ограничиваются исключительно формированием положительного восприятия физической активности у обучающихся. Выявлено, что применение инновационных форм физического воспитания студентов позволяет обеспечить рост их физической активности, повысить стрессоустойчивость, а также рационально использовать время как наиболее ценный ресурс.

The article is devoted to the consideration of currently available innovative methods and means of physical education of students. It is determined that the role of physical education of students in the education system has been transformed in recent years: its functions are not limited solely to the formation of a positive perception of physical activity among students. It is revealed that the use of innovative forms of physical education of students allows ensuring the growth of their physical activity, increasing stress resistance, as well as rationally using time as the most valuable resource.

Ключевые слова: физическое воспитание; инновационные методы и средства; физическая активность; физическая культура.

Keywords: physical education; innovative methods and means; physical activity; physical culture.

В сложившейся в России системе образования высшие учебные заведения (ВУЗы) являются участниками наблюдающихся в последние годы digital-процессов, охвативших все сферы взаимодействия людей: сегодня образовательные организации остаются не только инструментом развития кадрово-интеллектуального потенциала страны, но и трансформируются в одну из составных частей механизма решения демографических проблем посредством физического воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов на всем историческом промежутке развития системы преподавания в России рассматривалось в числе неотъемлемых компонентов образовательных программ, однако в последние годы оно стало получать все больше внимания ввиду определенных причин различной среды возникновения. Действующие социально-экономические условия находят выражение в стремительно повышающемся уровне внедрения инновационных средств и развития информационных систем, поскольку традиционные формы физического воспитания перестают полностью удовлетворять потребность в

ресурсе времени, а наблюдающееся повышение нагрузки на студентов в связи с выполнением требований образовательных программ обуславливает ухудшение их физического состояния [4].

Необходимость анализа инновационной составляющей физического воспитания студентов как инструмента повышения уровня физической активности обучающихся, а также формирования положительного отношения к занятиям физической культурой, мотивации и содействия здоровому образу жизни в рамках диджитализации средств реализации образовательных программ обосновывает актуальность темы.

Научные исследования, проводимые как российскими, так и иностранными учеными, подтверждают необходимость регулярного проведения занятий по физической культуре в рамках реализации образовательных программ, поскольку они способствуют улучшению общефизического состояния студентов, вместе с тем повышая их работоспособность и создавая условия для обеспечения стрессоустойчивости.

Физическое воспитание студентов рассматривается не только как инструмент развития личности, ориентированной на здоровую жизнедеятельность, но и улучшения морально-психологического климата вокруг нее, а также укрепления социальной сплоченности обучающихся. Физическое воспитание играет, бесспорно, значимую роль в подготовке студентов к условиям динамичности жизнедеятельности.

Физическое воспитание студентов имеет различные формы реализации, проявляющиеся в форме решения комплекса задач по следующим направлениям (таблица).

Таблица – Роль физического воспитания студентов: основные функции [1, 2]

Функция	Характеристика
Непосредственно физическая	Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья студентов, улучшению их общефизической подготовки и повышению выносливости. При этом важным аспектом выступает профилактика заболеваний, в числе которых: заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата, а также стресс и депрессивное состояние (однако последнее следует лечить в комплексе с работой квалифицированных психологов). Занятия физической культурой повышают физическую активность студентов, позволяя поддерживать энергию на достаточном уровне, улучшать кровообращение и обмен веществ.
Психологическая	Физическое воспитание считается дополнительным инструментом обеспечения устойчивости человека к нагрузкам эмоционального характера. Как показывают многочисленные научные исследования, занятия спортом и физической культурой позволяют студентам лучше справляться с эмоциональным напряжением, повышать настойчивость, а также уверенность в себе и самоорганизацию. При этом совместные занятия укрепляют межличностные связи, формируют командный дух и учат работать в коллективе, что крайне важно для формирования социальной и психологической зрелости личности

Социальная	Физическое воспитание способствует и социализации студентов, развитию навыков общения и взаимодействия в коллективе. Спортивные мероприятия, участие в командных играх, тренировки и соревнования дают студентам возможность интегрироваться в социум, укреплять чувство ответственности, лидерства и честности. Студенческие организации служат дополнительными площадками для общения, обмена опытом и формирования культурных ценностей
Эстетическая	Физическое воспитание одновременно рассматривается как метод формированию эстетических представлений о теле, здоровом образе жизни, а также восприятия красоты и гармонии движений. Восприятие физического воспитания с точки зрения эстетической составляющей позволяет развивать чувство собственного достоинства и принятия физической активности как важной части полноценной жизни студентов
Экономическая функция	Качественная система физического воспитания студентов может также оказать влияние на снижение затрат на медицинское обслуживание (лечение заболеваний, вызванных недостаточной физической активностью). Кроме того, в долгосрочной перспективе, здоровые и физически активные студенты приобретают больше возможностей на успешную профессиональную деятельность, что с экономической точки зрения может снизить затраты на здравоохранение и повысить производительность труда

Студенты современных вузов все чаще сталкиваются с проблемами, проявляющимися в форме гиподинамии, стрессов, неправильного питания и недостатка сна. Обозначенные виды нарушений обуславливаются факторами различной формы происхождения, и высокие требования к учебной и социальной активности входят в их число. Сложившиеся особенности протекания образовательного процесса формируют ситуацию, при которой традиционные формы физического воспитания студентов, ориентированные на коллективные занятия и классическую физическую активность, не всегда могут быть эффективными. Обостряется потребность во внедрении инновационных форм и средств физического воспитания, которые приобретают все больше преимуществ, в том числе в контексте активизации студентов и повышения их заинтересованности в занятиях физической культурой.

Инновационные формы физического воспитания студентов представлены различными методами и средствами, которые создаются в результате развития науки и технологий, а новыми инструментами педагогического воздействия. Ключевой формой инновационного физического воспитания студентов выступает использование цифровых технологий, среди которых широкое распространение получили мобильные приложения: они позволяют контролировать уровень физической активности студентов, проводить непрерывный мониторинг показателей их здоровья, а также предоставлять персонализированные программы тренировок. Мобильные приложения ожидаемо получили широкое распространение также благодаря возможностям отслеживать количество шагов, определять расход калорий, оценивать параметры сна, а также предлагать индивидуальные планы тренировок в зависимости от уровня физической под-

готовки студента. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культур становится основным результатом использования мобильных приложений [3].

Растущий интерес наблюдается и по отношению к таким инновационным формам физического воспитания студентов, как концепция «wellness», которая акцентирует внимание на гармоничном развитии тела и души. В рамках обозначенной концепции активно развиваются направления йоги, пилатеса, а также различные виды групповых и индивидуальных тренировок. Обзор научной литературы и анализ практики физического воспитания в образовательных организациях показывает, что студенты все больше интересуются возможностями своего физически-духовного развития в рамках концепции «wellness», поскольку она помогает справляться со стрессами и обеспечивать баланс в распределении времени, что крайне важно в условиях напряженного образовательного процесса.

Перечень инновационных методов физического воспитания студентов также расширился благодаря использованию инструментов виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) для проведения тренировок и спортивных занятий. VR- и AR-технологии предоставляют студентам возможность погружаться в виртуальные тренировки, которые могут быть как индивидуальными, так и групповыми, создавая имитированные условия для занятий спортом или выполнения физических упражнений в различных, порой экстремальных условиях, что повышает интерес и мотивацию обучающихся. VR- и AR-технологии могут быть особенно полезны для студентов с ограниченными возможностями или тех, кто не может посещать спортивные залы по причине физических ограничений.

Мультидисциплинарные подходы к физическому воспитанию студентов также рассматриваются как инновационные формы обучения. Современные методы физической культуры включают элементы психологии, медицины и педагогики, что позволяет комплексно подходить к вопросам развития физической активности и улучшения здоровья студентов. Мультидисциплинарный подход реализуется на основе программ, включающих элементы психологической подготовки, которые позволяют студентам лучшим образом справляться с перегрузками, стрессами и повышают устойчивость их эмоционального состояния.

Также одной из инновационных форм физического воспитания студентов является создание так называемых «интерактивных спортивных площадок», где студенты могут заниматься физической активностью, используя различные сенсоры и интерактивные элементы. Интерактивные площадки оснащаются мультимедийными экранами, на которых студенты могут следить за своим прогрессом, участвовать в конкурсах или виртуальных соревнованиях, а также выполнять упражнения под руководством виртуальных тренеров.

Физическое воспитание студентов с применением инновационных форм становится неотъемлемым элементом образовательного процесса. Обзор научной литературы и анализ практического применения инновационных решений в области физического воспитания студентов позволил определить перспектив-

ность развития подобной системы физического образования благодаря ее преимуществам:

- формирование положительного восприятия физической активности в представлении студентов, а также повышение уровня их вовлечения в физкультурную деятельность;

- препятствование развитию заболеваний, как правило, обусловленных недостатком физической активности, благодаря повышению мотивации студентов заниматься физкультурой, а также следовать основным правилам здорового питания (диетам);

- систематизация процесса физического образования посредством применения инновационных технологий, персонализирующих программы физической активности студентов, исходя из особенностей строения их тела, психоэмоционального состояния и других параметров;

- улучшение самого процесса физического воспитания за счет исключения возможности импровизированного преподавателем обучения;

- минимизация издержек, связанных с контролем прогресса в области физического воспитания студентов, за счет программного обеспечения процесса обучения.

Таким образом, можно утверждать, что за последние годы уровень инновационного развития системы физического воспитания студентов значительно поднялся в связи с цифровым «обновлением» программ образования. Дальнейшее развитие системы физического воспитания студентов в рамках ее инновационной составляющей будет исходить из качества и скорости решения вопросов, связанных с доступностью технологий, расширением ассортимента предлагаемых инновационных программ, а также необходимостью повышения квалификации педагогического состава образовательных организаций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дрючин, А. Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А. Б. Дрючин, М. А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25.01.2024 г. – Чебоксары : Чувашский ГАУ, 2024. – С. 340–342.

2. Дрючин, А. Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А. Б. Дрючин, Я. В. Шестопалов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : материалы всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15.11.2023 г. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 134–136.

3. Тонкоштан, А. Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / А. Р. Тонкоштан, М. Н. Комбалин // Физическая культура студентов. – 2024. – № 73. – С. 96–99.

4. Щербакова, А. С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А. С. Щербакова, В. М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования : сб. материалов IX Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 14.06.2024 г. – М. : Экономическое образование, 2024. – С. 506–509.