

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л. В. Кудина, Л. А. Васильев, В. А. Овсянкин

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: lavr.vasiliev@gmail.com*

В статье раскрывается содержание профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования Республики Беларусь, в частности, как важной составляющей подготовки будущего специалиста. Показаны ее методологические основы и значимые аспекты подготовки. Аргументировано показано, что совершенствование физической подготовки следует считать наиболее актуальным и приоритетным аспектом в профессионально-прикладной физической подготовке как студентов, так и курсантов учебных заведений силовых ведомств.

The article reveals the content of professional and applied physical training in educational institutions of the Republic of Belarus, in particular, as an important component of the training of a future specialist. Its methodological foundations and significant aspects of training are shown. It is substantiated that improving physical training should be considered the most relevant and priority aspect in professional and applied physical training of both students and cadets of educational institutions of law enforcement agencies

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка.

Keywords: professional-applied physical training; general physical preparation; special physical training.

Физическое воспитание студентов является важной составляющей образовательного процесса, способствующей укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию у молодежи устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Современные подходы к физическому воспитанию требуют применения инновационных форм, средств и технологий, что связано с изменением социальных запросов, развитием науки и техники, а также увеличением интереса молодежи к новым видам активности.

Согласно статистическим данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, от 20 % до 40 % студентов имеют те или иные нарушения здоровья, связанные с низкой двигательной активностью и недостатком физической нагрузки. Более того, опросы, проведенные среди студентов российских УВО, показывают, что лишь 30 % молодых людей регулярно занимаются спортом, а около 50 % вообще не принимают участия в каких-либо физкультурных мероприятиях [1].

Проблемы физического воспитания связаны с рядом следующих факторов:

1. Снижение интереса студентов к традиционным формам занятий.

2. Ограниченные ресурсы для организации современных спортивных мероприятий.

3. Нехватка квалифицированных специалистов, способных внедрять новые технологии в образовательный процесс.

4. Влияние цифровизации, что приводит к уменьшению времени, проводимого на свежем воздухе и в движении.

Для решения данных проблем и повышения вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность применяются инновационные формы, представленные в таблице.

Таблица – Инновационные формы повышения вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность

Инновационная форма	Характеристика
Киберспорт и геймификация	Современные студенты активно увлекаются компьютерными играми. Интеграция элементов геймификации в физическое воспитание позволяет повысить мотивацию к занятиям. Например, использование фитнес-приложений с соревновательными элементами (Strava, Nike Training Club) стимулирует студентов к регулярным тренировкам
Онлайн-тренировки	С развитием цифровых технологий стало возможным организовывать занятия через интернет. Онлайн-курсы и трансляции тренировок позволяют охватить студентов, которые не могут присутствовать лично. Согласно исследованиям, проведенным в 2023 году, более 40 % студентов предпочитают комбинированные формы обучения, включая онлайн-занятия
Интерактивные спортивные площадки	Внедрение смарт-оборудования, такого как интерактивные тренажеры и площадки с электронными датчиками, позволяет сделать тренировки более увлекательными. Например, использование систем виртуальной реальности (VR) дает возможность моделировать различные виды активности от горных лыж до футбола

Инновационные средства физического воспитания также играют важную роль в модернизации образовательного процесса и повышения его эффективности. В связи с этим представляется необходимым рассмотрение каждого из них.

Технологичные устройства и носимые гаджеты: Современные фитнес-браслеты, умные часы и другие носимые устройства предоставляют пользователям возможность отслеживать ключевые параметры своего здоровья: частоту сердечных сокращений, количество шагов, затраченные калории и уровень физической активности, что способствует не только мотивации к занятиям спортом, но и созданию индивидуальных программ тренировок. По данным исследования компании IDC, использование фитнес-устройств увеличивает общую физическую активность пользователей на 25 % [3].

Мобильные приложения для фитнеса и здоровья: Такие приложения, как MyFitnessPal, Nike Training Club или Fitbod, помогают пользователям составлять планы тренировок, следить за прогрессом и получать рекомендации по питанию. Они также интегрируются с носимыми устройствами, что делает их удобным инструментом для студентов.

Интерактивные тренажеры и площадки: Смарт-тренажеры, оснащенные датчиками и подключенные к интернету, позволяют проводить тренировки с обратной связью в реальном времени. Например, велосипеды Peloton предоставляют пользователям доступ к онлайн-занятиям с инструкторами, что повышает вовлеченность. Более того, интерактивные площадки, оборудованные световыми и звуковыми датчиками, стимулируют развитие координации и реакции.

Мультимедийные материалы и образовательные платформы: Видеоуроки, интерактивные лекции и тесты по физической культуре помогают студентам не только изучать теорию, но и эффективно использовать полученные знания на практике. Например, платформы Coursera или Khan Academy предоставляют курсы, посвященные фитнесу, анатомии и биомеханике.

Новые виды спортивного инвентаря: Современные технологии открывают путь к разработке инновационного оборудования, такого как балансировочные доски с встроенными сенсорами или портативные тренажеры, которые легко транспортировать и использовать в любом месте. Подобные средства способствуют разнообразию тренировочного процесса.

Технологии дополненной и виртуальной реальности: AR и VR-технологии находят применение в физическом воспитании, позволяя моделировать условия для тренировок. Например, с помощью VR можно проводить занятия по лыжам, серфингу или альпинизму в виртуальном пространстве, что повышает безопасность и доступность таких видов активности.

Согласно исследованию, проведенному в Московском государственном университете в 2022 году, применение инновационных методов физического воспитания позволяет увеличить вовлеченность студентов в занятия спортом на 35 %. Также отмечено улучшение показателей физической подготовленности: увеличение силы на 20 %, выносливости на 15 % и гибкости на 10 % [4].

По данным исследований, проведенных в 2023 г., более 40 % студентов предпочитают комбинированные формы обучения, включая онлайн-занятия. Интерактивные спортивные площадки и оборудование, оснащенное смарт-датчиками, делают тренировки увлекательными и эффективными. Применение технологий виртуальной реальности позволяет моделировать различные виды активности, такие как горные лыжи или серфинг, повышая их доступность и безопасность.

Инновационные средства физического воспитания играют ключевую роль в модернизации образовательного процесса. Технологичные устройства, такие как фитнес-браслеты и умные часы, предоставляют возможность отслеживать ключевые параметры здоровья и адаптировать тренировки под индивидуальные потребности. Мобильные приложения для фитнеса, включая «MyFitnessPal» и «Fitbod», помогают составлять планы тренировок, следить за прогрессом и получать рекомендации по питанию. Интерактивные тренажеры, подключенные к интернету, предоставляют возможность тренировок с обратной связью в реальном времени.

Например, велосипеды Peloton позволяют заниматься под руководством онлайн-инструкторов, повышая вовлеченность студентов. Современные обра-

зовательные платформы, предлагающие видеоуроки и интерактивные лекции, обеспечивают теоретическую и практическую подготовку.

Новые виды спортивного инвентаря, такие как балансировочные доски с сенсорами и портативные тренажеры, способствуют разнообразию тренировочного процесса.

Использование технологий дополненной и виртуальной реальности расширяет возможности для тренировок, предоставляя безопасные условия для изучения сложных видов спорта.

Говоря об успешных практиках, стоит отметить, что в Санкт-Петербургском политехническом университете была внедрена программа «Спорт+», которая включает геймифицированные элементы и использование фитнес-трекеров. В результате уровень участия студентов в спортивных мероприятиях вырос на 40 % [5].

Казанский федеральный университет запустил онлайн-платформу для физического воспитания с видеотренировками и индивидуальными программами. За год работы платформы более 60 % студентов начали регулярно заниматься спортом [5].

Таким образом, инновационные подходы требуют комплексного подхода и системной поддержки. Важным аспектом является обучение квалифицированных специалистов, способных внедрять современные технологии в образовательный процесс. Для успешной реализации необходимо развитие инфраструктуры, обеспечение доступа к современному оборудованию и создание мотивационных программ для студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Официальный сайт Министерства здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.by/ru/>. – Дата доступа: 12.12.2024.
2. Хоркина, Н. А., Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики / Н. А. Хоркина, М. В. Лопатина, Ю. В. Костина // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2018. – № 2. – С. 177–194.
3. Joseph, A. Influence of Technology Integration in Physical Education on Student Engagement and Fitness Outcomes in American Schools / A. Joseph // International Journal of Physical Education Recreation and Sports. – 2024. – № 2. – P. 15–25.
4. Swati, S. The Perception and Acceptance of Wearable Fitness Devices Among People and Designing Interventions for Prolonged Use / S. Swati, D. Chakrabati // Advances in Usability, User Experience, Wearable and Assistive Technology. – 2021. – № 8. – P. 94–101.
5. Гоберник, Е. Е., Вовлеченность студентов во внеучебную деятельность как критерий их проактивности / Е. Е. Гоберник, В. Е. Дмитрюк, О. В. Павлова // Инновационное развитие профессионального образования. – 2024. – № 2. – С. 116–123.