

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

К. М. Лебедев

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь
kirillebedevv2006@mail.ru*

Физическое воспитание студентов играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, повышении работоспособности и улучшении психоэмоционального состояния. С учетом современных тенденций и потребностей общества, инновационные формы, средства и технологии становятся важными инструментами в процессе физического воспитания. В данной статье рассматриваются основные инновационные подходы, их влияние, а также примеры успешного внедрения новых технологий.

Physical education of students plays a key role in the formation of a healthy lifestyle, increasing efficiency and improving psycho-emotional state. Taking into account modern trends and needs of society, innovative forms, means and technologies become important tools in the process of physical education. This article discusses the main innovative approaches, their impact on students' physical education, as well as examples of successful implementation of new technologies.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов; формирование устойчивых навыков здорового образа жизни; инновации в физическом воспитании.

Keywords: physical education of students; formation of sustainable healthy lifestyle skills; innovations in physical education.

Введение.

Само понятие «инновация» означает обновление, новизна, изменение. Без разработки передовых современных методов подготовки профессиональных спортсменов не представляется возможным достижение высоких результатов, так как во многих видах спорта эти показатели достигли величин, близких к максимально возможным.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в учреждениях высшего образования. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой.

Физическое воспитание студентов в контексте высшего гуманитарного образования представляется как результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

Сегодня все чаще специалисты сходятся во мнении, что в рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет не только

о здоровье молодых людей, но и мотивации их к дальнейшему самосовершенствованию.

Тем не менее традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физического воспитания все более актуальным становится поиск новых подходов с целью заинтересовать студентов для занятий физическими упражнениями.

Инновации включают в себя привнесение нового в цель, содержание, методы, средства и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности.

Понятие и значение инноваций в физическом воспитании

Инновации в физическом воспитании – это новые методы, подходы, технологии и средства, которые способствуют более эффективному обучению и развитию физических качеств у студентов. Они необходимы для адаптации образовательного процесса к изменяющимся условиям жизни, потребностям молодежи и требованиям современного общества.

Цели и задачи инноваций

Повышение уровня физической активности студентов.

Формирование устойчивых навыков здорового образа жизни.

Развитие интереса к физической культуре и спорту.

Улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов.

Принципы инновационного подхода

Индивидуализация обучения.

Интеграция различных видов физической активности.

Использование современных технологий.

Учет интересов и потребностей студентов.

Инновационные формы физического воспитания

Модульное обучение

Модульное обучение подразумевает разделение учебного процесса на отдельные модули, каждый из которых фокусируется на определенных аспектах физической культуры. Это позволяет студентам выбирать наиболее интересные для них темы и формы занятий.

Проектная деятельность

Проектная деятельность включает в себя разработку и реализацию различных проектов, связанных с физической культурой и спортом. Это может быть как организация спортивных мероприятий, так и исследовательская работа по теме здоровья.

Групповые и командные формы занятий

Групповые занятия способствуют развитию командного духа и социальных навыков. Важным аспектом является создание комфортной и поддерживающей атмосферы, что повышает мотивацию студентов.

Инновационные технологии в физическом воспитании

Информационные технологии, такие как онлайн-курсы, мобильные приложения и виртуальные тренировки, позволяют студентам заниматься физиче-

ской культурой в удобное для них время и месте. Это особенно актуально в условиях дистанционного обучения.

Виртуальная и дополненная реальность

Технологии виртуальной и дополненной реальности открывают новые горизонты для физического воспитания. Они позволяют создать интерактивные и увлекательные тренировки, что способствует повышению интереса студентов к занятиям.

Wearable технологии

Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, помогают отслеживать физическую активность, пульс и другие параметры здоровья студентов. Это позволяет более эффективно контролировать уровень физической нагрузки и достигать поставленных целей.

Примеры успешного внедрения инноваций

1. Программа «Здоровый университет»: Некоторые университеты внедряют программы, направленные на популяризацию здорового образа жизни среди студентов. Эти программы включают в себя разнообразные спортивные мероприятия, мастер-классы и лекции о здоровом питании.

2. Использование мобильных приложений для фитнеса: Многие студенты используют мобильные приложения, которые предлагают персонализированные тренировки и планы питания. Это способствует повышению физической активности и улучшению общего состояния здоровья.

Для современных молодых людей, выросших в эпоху бурного развития цифровых технологий и социальных медиа, большую роль играет *визуализация информации*.

Студенты очень быстро адаптируются к новым мессенджерам. Это поколение, родившееся во времена, когда доступна абсолютно любая информация, очень быстро приспосабливается к меняющейся обстановке. Наряду с этим обучающиеся в качестве инноваций могут с легкостью воспринять использование нетрадиционных видов спорта в учебной практике, к примеру, таких как «йога» или «скандинавская ходьба».

Заключение

Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов играют важную роль в формировании здорового образа жизни и повышении уровня физической активности. Их внедрение позволяет адаптировать образовательный процесс к современным требованиям и интересам молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Наскалов, В. М. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению / В. М. Наскалов, Н. И. Жернакова // Актуальные проблемы медицины. 2010. – № 22. – С. 36–45.