

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ВОДНОГО ТРАНСПОРТА

С. В. Пахомова, Е. А. Малютина

*Сибирский государственный университет водного транспорта,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: s.v.pahomova@nsawt.ru; malutinakatya1983@mail.ru*

В статье рассматриваются инновационные технологии, применяемые в Сибирском государственном университете водного транспорта (СГУВТ) в формировании здорового образа жизни и физическом воспитании студентов. Анализируются современные подходы к организации физической активности, внедрение цифровых технологий, а также программы, направленные на профилактику заболеваний и повышение уровня физической культуры среди молодежи.

The article discusses innovative technologies used at the Siberian state university of water transport (SSUWT) in the formation of a healthy lifestyle and physical education of students. The article analyzes modern approaches to the organization of physical activity, the introduction of digital technologies, as well as programs aimed at preventing diseases and improving the level of physical culture among young people.

Ключевые слова: студенты; инновации; здоровье; физическое воспитание.

Keywords: students; innovations; health; physical education.

Здоровье студентов является важным аспектом их успешной учебной деятельности и будущей профессиональной карьеры. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса и малой физической активностью, университеты должны активно внедрять инновационные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию студентов. СГУВТ, как образовательное учреждение, осознает свою ответственность за формирование здорового образа жизни среди молодежи и активно работает в этом направлении.

В СГУВТ внедряются инновационные подходы к физической подготовке, основанные на использовании цифровых технологий и статистик. Применение разнообразных спортивных мобильных приложений, которые устанавливаются на телефон и электронные часы. Например, шагомер и пульсометр, основные и базовые приложения для мониторинга физической активности. Третий год обучающиеся и преподаватели университета принимают участие во всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий». В осеннем этапе 2024 г. выступали уже 6 команд университета [1]. Было вовлечено в участие более двухсот человек. Следующий этап таких соревнований планируется вес-

ной в апреле. Наш университет обязательно примет участие уже в большем количестве человек и команд. В данном проекте могут участвовать студенты с ослабленным здоровьем, студенты спортсмены и преподаватели вуза, чтобы поднять мотивацию студентов на собственном примере, тем самым повысить физическую активность. Данные технологии позволяют устанавливать цели, отслеживать свои достижения и получать персонализированные рекомендации от преподавателя.

Университет предлагает разнообразие и широкий спектр спортивных программ для повышения спортивного мастерства, укрепляя спортивные традиции победителей и призеров в соревнованиях различного уровня в секциях: баскетбол, волейбол, футбол, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, армрестлинг, легкая атлетика, лыжные гонки, единоборства (самбо, дзю-до, грекоримская борьба, бокс), плавание, шахматы, дартс, настольный теннис, бадминтон. В 2023 г. открылись новые спортивные секции – кибер спорт, фиджитал спорт. В календаре физкультурно-спортивных мероприятий университета 22 соревнования. Спортсмены университета принимают участие в более 40 спортивных мероприятиях городского, областного, регионального, всероссийского и международного уровня. Разнообразие спортивных программ позволяет каждому студенту найти занятие по душе и развивать свои физические способности.

В СГУВТ реализуют программы оздоровления и реабилитации, включающие занятия плаванием, атлетической гимнастикой, шахматами, дартсом, настольным теннисом, направленные на улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов. Студенты имеют возможность посещать спортивные и оздоровительные секции в свободное от учебы время. Также присутствует возможность занятий по индивидуальному плану, который предварительно обсуждается с тренером-преподавателем. Эти программы помогают справляться со стрессом, повышают общую работоспособность, способствуют улучшению концентрации и поддерживают в человеке стремление к будущему развитию. Важным аспектом является также работа с психологами, кураторами групп, которые помогают студентам адаптироваться к учебному процессу и справляться с нагрузками.

В университете разработана и успешно реализуется система формирования физической культуры студентов, сочетающая в себе основные этапы учебного и тренировочного процессов. Разработаны учебные рабочие программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» и «Адаптивная физическая культура». В 2009 г. на кафедре открылась первая учебная аудитория с необходимой учебной, методической литературой и мультимедийной техникой с экраном для показа учебных фильмов и презентационными материалами по преподаваемым дисциплинам. Таким образом, университет начал подготовку к введению в учебные занятия курса лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» [1].

Каждый семестр проводится мониторинг физической подготовленности и физического развития студентов. Выполняется анализ результатов и вносятся корректировки для дальнейшего роста и улучшения показателей физической активности. Благодаря таким методикам, студенты повышают внутреннюю уве-

ренность, мотивацию, улучшают свои физические качества, больше вовлекаются в процесс занятий физической культурой.

Для студентов с ограниченными возможностями и ослабленным здоровьем по медицинским показаниям, которые не могут выполнять все виды физических нагрузок, вместе с преподавателем разрабатывается индивидуальная программа занятий физической культурой. Они выполняют письменную работу (реферат), связанную с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и характером их заболевания. Составляют и обосновывают индивидуальные комплексы физических упражнений и доступных средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе) с учетом медицинских противопоказаний. Абсолютно для каждого студента, чьи возможности ограничены, появляется определенная оздоровительная программа.

Активно ведется пропаганда здорового образа жизни через организацию спортивных праздников, конкурсов, выездных мероприятий, лекций и семинаров по вопросам здоровья. Все больше студентов участвуют в акциях, направленных на повышение осведомленности о важности физической активности, правильного питания и здорового образа жизни. Это создает позитивный имидж и способствует формированию у студентов устойчивых привычек и нравственных взглядов.

Также стоит отметить, что университет активно участвует в государственных программах по физической подготовке «Спорт норма жизни», проведение мастер-классов «ЗаСамбо», «Зарядка с чемпионом», мероприятий по бегу «Полумарафон памяти А. Раевича», «Кросс наций», соревнования по сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» «Знай наших» в поддержку СВО на Донбассе, проведенные в 2024 г. уже в третий раз. И многие другие соревнования по видам спорта создают условия для активного участия студентов и формирования командного духа.

Также СГУВТ активно сотрудничает с медицинскими учреждениями для проведения регулярных медицинских осмотров и консультаций по вопросам здоровья учащихся и преподавателей, есть свой лицензированный медкабинет. Каждый год студенты в добровольном порядке проходят определенные медицинские комиссии, сдают тесты, участвуют в акциях: тестирование на ВИЧ-инфекции, по донорству крови, где помимо сдачи крови, можно получить ее анализ.

Данные мероприятия, организованные Министерством Здравоохранения и самим руководством университета, позволяют студентам получать квалифицированные рекомендации и своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем. Внедрение программ профилактики заболеваний (соблюдая календарь вакцинации от различных заболеваний) и реабилитации способствует улучшению общего состояния студентов, укреплению морального духа и повышению их жизненного тонуса.

Инновационные технологии оздоровления и физической подготовки, внедряемые в Сибирском государственном университете водного транспорта, способствуют формированию у студентов устойчивых привычек к здоровому обра-

зу жизни. Активное участие в спортивных мероприятиях, использование цифровых технологий для мониторинга физической активности и программы оздоровления создают благоприятные условия для гармоничного развития студентов. В результате СГУВТ не только готовит высококвалифицированных специалистов в области водного транспорта, но и формирует здоровое и активное поколение, способное к эффективной деятельности в современном обществе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Байков, Е. П. Влияние учебных занятий по физическому воспитанию студентов СГУВТ на физкультурно-спортивную работу университета / Е. П. Байков, С. В. Пахомова, Е. А. Малютина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной области : VI Междунар. науч.-практ. конф. – 2024. – С. 71–74.
2. Пахомова С. В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ : метод. рекомендации / С. В. Пахомова. – Новосибирск : Новосиб. гос. акад. водного транспорта. – 2011. – 18 с.
3. «Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта / М-во спорта РФ. – 2023. – 120 с.