

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

MODERN METHODS AND TECHNOLOGIES OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION TO STUDENTS IN AN AGRICULTURAL UNIVERSITY

**M. Petrakov
S. Prudnikov**

Summary: The article presents modern methods and technologies of physical education training, which are used in classes at an agricultural university. At the present stage of the organization of the educational process, a wide range of technologies is used, each of which has its own specifics and orientation to a certain group of students. These include: information and communication technologies, technologies focused on the development of physical qualities, and techniques for teaching motor skills. The use of modern technologies in physical education classes at the university takes the process of physical education to a developing level.

Keywords: physical education, physical education, learning technologies, sports, students.

Петраков Михаил Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент, Брянский государственный аграрный университет
mpetrakov64@mail.ru

Прудников Сергей Николаевич

Старший преподаватель, Брянский государственный аграрный университет

Аннотация: В статье приведены современные методы и технологии обучения физической культуре, которые применяются на занятиях в аграрном вузе. На современном этапе организации учебно-воспитательного процесса применяется широкий спектр технологий, каждая из которых имеет свою специфику и ориентацию на определённую группу учащихся. К ним относятся: информационно-коммуникативные технологии, технологии, ориентированные на развитие физических качеств, технологии обучения двигательным навыкам. Использование современных технологий на занятиях физкультуры в ВУЗе переводит процесс физического обучения на развивающий уровень.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, технологии обучения, спорт, студенты.

Физическое воспитание играет неоценимую роль в жизни каждого человека, особенно в период студенчества. Однако в последние годы, когда люди сосредоточены на достижении карьерных и образовательных целей, им все труднее уделять внимание физической активности. Это особенно актуально для студентов, которые большую часть дня проводят сидя на лекциях и практических занятиях, а также за подготовкой к экзаменам и зачетам.

Пренебрежение физическим воспитанием, малоподвижный образ жизни, гиподинамия - наносит серьезный ущерб здоровью, как физическому, так и психическому.

Современное поколение студентов недооценивает важность регулярных физических нагрузок, что приводит к росту заболеваемости и снижению общей физической и умственной работоспособности. Значение физической культуры в жизни студентов имеют огромное значение. Перечислим причины, по которым студенты не только высшего аграрного образования должны следить за своей физической активностью, эти задачи должны быть применимы сейчас ко всем людям нашего общества, так как у многих, ввиду современных обстоятельств, изменился образ жизни:

— *поддержание здоровья* – физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, повы-

шает выносливость, улучшает метаболизм и снижает риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания;

— *улучшение когнитивных функций* – регулярные физические упражнения повышают приток крови к мозгу, что улучшает память, концентрацию и общие когнитивные способности;

— *управление стрессом* – физическая активность является эффективным способом снятия стресса, улучшения настроения и повышения чувства благополучия;

— *социализация* – спорт и физические упражнения предоставляют возможности для взаимодействия с другими людьми, развития социальных навыков и укрепления командного духа;

— *повышение работоспособности* – физическая культура помогает поддерживать высокий уровень энергии и работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Роль физического воспитания в государственных образовательных учебных заведениях, согласно стандартам Российской Федерации, является одной из важных задач повышения уровня физической культуры студентов. Современные стандарты устанавливают минимальные требования к физическому развитию и подготовке

студентов, а также определяют основные формы занятий физической культурой и спортом [1].

Несмотря на признание важности физической культуры, студентам часто мешают заниматься спортом и физической активностью следующие факторы:

- дефицит времени - учебная нагрузка и подработки оставляют студентам мало времени на занятия спортом;
- отсутствие мотивации – многие студенты не видят ценности в физической активности и не считают ее приоритетной;
- неразвитая спортивная инфраструктура – в некоторых вузах недостаточно спортивных сооружений, оборудования и квалифицированных тренеров;
- негативное влияние медиа – медиа часто пропагандирует сидячий образ жизни и недооценивает важность физической активности.

Для решения проблемы недостаточной физической активности среди студентов необходимы следующие меры:

- Улучшение доступности к спортивным сооружениям и мероприятиям, что включает в себя строительство новых спортивных площадок, залов и бассейнов в вузах.
- Популяризация физической культуры, в качестве проведения рекламных кампаний, организации спортивных праздников и соревнований.
- Интеграция физической активности в учебный процесс студентов, что позволит активировать включение спортивных занятий в расписание и разработку курсов по физическому воспитанию.
- Поощрение здорового образа жизни в виде мероприятий по продвижению принципов здорового питания и регулярных физических нагрузок среди студентов.
- Создание дружественной к спорту среды, в качестве поддержки и вовлечении студентов в спортивные сообщества и секции.

Инновационные технологии, применяемые на занятиях физической культурой у студентов аграрных вузов, оказывают неизмеримое влияние на современное физическое образование, обеспечивая ряд преимуществ, которые делают обучение более привлекательным и эффективным. Перечислим преимущества современных технологий:

- Повышенная мотивация и интерес. Технологии позволяют сделать учебный процесс более увлекательным и стимулирующим, повышая мотивацию учащихся к занятиям спортом. Использование виртуальных тренажеров, игровых приложений и интерактивных симуляций превращает занятия физкультурой в захватывающее приключение.

- Персонализированное обучение. Современные технологии облегчают персонализацию обучения, учитывая индивидуальные способности, интересы и потребности каждого студента. Это достигается с помощью адаптивных программ обучения, персональных фитнес-планов и виртуальных тренеров, которые подстраиваются под уникальные характеристики учащихся.
- Улучшение физического здоровья. Технологии позволяют отслеживать прогресс в занятиях физической культуры, предоставляя объективные данные о показателях физического состояния. Фитнес-трекеры, умные часы и сенсорные устройства обеспечивают мгновенную обратную связь, помогая учащимся отслеживать свои достижения и вносить необходимые корректировки [2].

Для эффективного использования современных технологий физического образования педагоги должны осознавать их значимость и непрерывно развивать свои технологические навыки, это включает:

- ознакомление с различными доступными технологиями и их педагогическим потенциалом;
- интеграция технологий в учебные планы и учебные занятия;
- повышение квалификации и прохождение дополнительного обучения в области образовательных технологий;
- сотрудничество с техническими специалистами для обеспечения технической поддержки и преодоления любых проблем.

Личностно-ориентированное физическое воспитание направлено на развитие и совершенствование физических качеств каждого студента с учетом его способностей и возможностей. Такой подход ставит во главу угла следующие принципы:

- Индивидуализация, где студентам предлагается выбор различных видов деятельности, чтобы они могли заниматься тем, что им нравится и соответствует их уровню развития.
- Построение учебного процесса на основе интересов и предпочтений, где занятия по физической культуре проектируются таким образом, чтобы учитывать интересы и цели учащихся, повышая их мотивацию и вовлеченность.
- Положительная и поддерживающая атмосфера на занятиях физической культуры создаёт позитивную и поддерживающую среду, поощряющую самовыражение и сотрудничество. Студенты чувствуют себя комфортно, выражая свои идеи и беря на себя инициативу.
- Оценивание прогресса на протяжении всего процесса, в котором успеваемость учащихся оценивается не только по достигнутым результатам, но и по их прогрессу в течение всего периода обучения.

Эти принципы обеспечивают постоянную обратную связь и возможность корректировки процесса обучения.

Интерактивное обучение фокусируется на вовлечении учащихся в активное участие в процессе обучения. В основе этого подхода лежит принцип того, что активное восприятие информации способствует лучшему запоминанию и пониманию. Интерактивные методы включают:

- Групповые обсуждения и мозговые штурмы, где учащиеся работают вместе, обмениваясь идеями, обсуждая концепции и решая проблемы, что способствует развитию критического мышления и навыков общения.
- Ролевые игры и симуляции, на которых юноши и девушки участвуют в смоделированных ситуациях, которые позволяют им применять свои знания и навыки в контексте реального мира, развивая практические компетенции.
- Проектная деятельность, где ребята работают над проектами, которые позволяют им исследовать темы физической культуры, развивая исследовательские навыки и способность применять знания на практике.
- Использование цифровых инструментов даёт навык работы с виртуальными интерактивными досками, онлайн-платформами для обсуждений и проведения викторины между командами, стимулируют сотрудничество, ускоряют обмен информацией и повышают интерес к предмету [3].

Информатизация спорта в высших учебных заведениях находит всеобщую поддержку, в первую очередь, в рамках общего обновления подходов в системе образования.

Компьютерные технологии и информационные средства прочно вошли в повседневную практику подготовки и проведения занятий физической культурой. Все доступные средства активно используются в образовательном процессе и за его пределами.

Во время прочтения лекций, или демонстрации материалов использование мультимедийного оборудования стало неотъемлемой частью учебного процесса. Наглядные и интерактивные презентации позволяют более эффективно и увлекательно доносить учебный материал, делают его динамичным, что способствует лучшему усвоению информации студентами.

С помощью компьютерного тестирования процесс текущего и рубежного контроля, особенно теоретической его части стал автоматическим и менее затратным по времени. Объективная оценка знаний и навыков обучающихся с помощью компьютерных тестов сокращает время на принятие преподавателем тестовых задач.

Участие в дистанционных олимпиадах и конкурсах

стало актуальным. Посредством различных онлайн-платформ, благодаря цифровым технологиям появилась возможность участия в соревнованиях и мероприятиях из любой точки мира.

Использование сети Интернет и сетевых возможностей стал открыт доступ к обширной базе данных, а также обмен опытом, взаимодействие с профессиональным сообществом и многое другое [4].

Помимо стандартных компьютерных технологий, в физическую культуру студентов внедряются и более продвинутое инновационные разработки, к ним относятся:

- цифровые материалы и популярные сайты, для использования актуальных и достоверных источников информации о физической культуре и спорте;
- тренажерно-диагностические стенды, применяемые как автоматизированные системы для оценки физических показателей и составления индивидуальных программ тренировок;
- модули виртуальной реальности, используемые для создания иммерсивного опыта и развития новых методик обучения и тренировок;
- автоматизированные системы контроля и управления тренировочным процессом, который проводит оптимизацию тренировочной нагрузки, сбор и анализ данных для индивидуальной корректировки программ подготовки студентов.

Все эти инновационные технологии весьма привлекательны для обучающихся разных возрастов. Цифровое поколение охотно использует технические новинки, которые делают процесс обучения более интересным и увлекательным [5].

Несмотря на радикальные различия в образовательных программах для студентов разных специальностей, личностно-ориентированная физическая подготовка должна охватывать всех обучающихся без исключения. Даже в случаях ограничений по состоянию здоровья студенты в меру своих возможностей осваивают все аспекты физической культуры. Спорт, стандартное физическое воспитание, оздоровительно-реабилитационная деятельность, занятия, направленные на поддержание и укрепление здоровья. Для каждого студента разрабатывается индивидуальная программа освоения всех этих аспектов, которая учитывает его личные особенности и возможности.

Таким образом, происходит постепенное и эффективное включение обучающихся в процесс физической подготовки, вне зависимости от их исходных данных и физического состояния.

В заключении следует отметить, что физическая куль-

тура и спорт являются неотъемлемой частью здоровой и полноценной жизни студентов. Они укрепляют физическое и психическое здоровье, улучшают когнитивные функции, повышают работоспособность и социализируют молодых людей.

Сочетание современных технологий и инновационных педагогических подходов, таких как личностно-ориентированное и интерактивное обучение, преобразует физическое образование. Благодаря

технологическим инструментам, индивидуальному подходу и активному участию учащихся уроки физкультуры у студентов превращаются в увлекательные и эффективные пространства для развития физических, когнитивных и социальных навыков. Дальнейшее развитие и совершенствование этих подходов обеспечит непрерывный прогресс в физическом воспитании, укрепляя здоровье, повышая мотивацию и воспитывая будущих лидеров в области спорта и здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дяченко Т.Л., Вучева В.В. Физическая культура студентов аграрных вузов // ТипФК. 2013. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-studentov-agrarnyh-vuzov> (дата обращения: 05.03.2024).
2. Орлан И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: На примере сельскохозяйственного вуза. URL: <https://www.disserscat.com/content/metodika-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-osnovnogo-otdeleniya-vuzov-na-osnove-sportivno-o> (дата обращения: 08.03.2024).
3. Воротова М.С. Роль компетенций ФГОС ВПО – 3 В профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров сельскохозяйственного ВУЗа // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20018> (дата обращения: 05.03.2024).
4. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://rep.bsatu.by/bitstream/doc/2085/1/Anoshko-V-G-Sovremennye-tehnologii-obucheniya-discipline-Fizicheskaya-kultura-v-podgotovke-specialistov-APK.pdf> (дата обращения 05.03.2024).
5. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2023/08/Sbitneva.pdf> (дата обращения 05.03.2024).

© Петраков Михаил Александрович (mpetrakov64@mail.ru), Прудников Сергей Николаевич.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»