УДК 796.011.3

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кобзистых В.А., студент гр. ГБб-211, Ш курс
Научный руководитель:Кунгурцева М.Д., ст. преподаватель КФВ
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева г. Кемерово

В реализации образовательного процесса, стрессовых ситуаций, высоких физических и умственных нагрузок, вопрос о здоровье обучающихся выступает одной из важных составляющих. Здоровье нации, в том числе молодого поколения все больше приобретает актуальность. Здоровье – это залог высокой производительности труда, долгой продолжительности жизни, а также одно из условий качества жизни. Молодое поколение недооценивает важность физических нагрузок, а также соблюдения оптимального режима отдыха и труда. В результате данного образа жизни повышается заболеваемость, упадок психического и физического здоровья. В связи с этим возрастает потребность преподавания физической культуры в высших учебных заведениях.Малоподвижность современных людей является одной из основных проблем общества. Число людей, которые страдают ожирением, только возрастает. Такая ситуация говорит о том, что необходимо уделять большое внимание двигательной активности человека. В качестве одной из альтернатив повышения активности является проведение занятий с физической нагрузкой.

Умеренные физические нагрузки положительно сказываются на развитии мышечной системы. При регулярных тренировках они приобретают силу и эластичность, увеличиваются в объеме. Кроме того, сердце, легкие и другие органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, что повышает

функциональные способности человека, и сопротивляемость всего организма отрицательным воздействиям внешней среды. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности. [1, с. 25] Систематические занятия физической культурой и спортом влияют на воспитание и развитие физических качеств человека и в целом на рост уровня физической подготовки. При нагрузках в мышцах вырабатывается тепло, в результате чего увеличивается потоотделение. При физических упражнениях повышается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и важные полезные вещества, которые в свою очередь распадаются и вырабатывают энергию. Мышечная активность открывает резервные капилляры, поэтому количество поступающей крови повышается и обмен веществ ускоряется.

В настоящее время физическая культура в высших учебных заведениях выступает одной из обязательных учебных дисциплин, выступая при этом важным компонентом гармоничного развития личности. При этом физическая культура в образовательном процессе позволяет реализовать свои развивающие и образовательные функции за счет организации физического воспитания. [1, с. 25]

Отметим, что физическая культура в высших учебных заведениях также развивается, активно применяя инновационные, интерактивные методы обучения. Современные технологии в образовательном процессе на занятиях физической культурой является достаточно перспективным направлением, поскольку это повышает уровень заинтересованности и мотивации студентов. Однако часть инновационных и современных технологий не могут быть внедрены, поскольку они являются достаточно дорогими. Одновременно с этим не все сотрудники или руководство готовы к внедрению этих технологий, что также создает препятствия. В условиях ограниченности ресурсов необходим оптимальный подход к внедрению современных и инновационных технологий в дисциплине физическая культура в высших учебных заведениях.

Актуальность исследования интерактивных, инновационных систем и методов обучения по физической культуре и спорту высших учебных заведений определена тем, что данная категория молодого населения страны в последние годы все больше теряет интерес к физическим нагрузкам, спортивным мероприятиям и предпочитает малоподвижный образ жизни. Помимо этого, особую роль в значимости проблемы преподавания приобретает устаревшая система преподнесения знаний в рамках дисциплины физическая культура. Существенным преимуществом современных технологий физического образования является то, что они привлекательны, прежде всего, для обучающихся, что повышает уровень мотивации к спорту и заинтересованность к занятиям. [3, с. 12]

Однако, все инновационные и современные подходы к организации занятий физической культурой отличаются дороговизной, что не может быть одинаково адаптивно для всех бюджетных заведений соответственно. Ограниченность ресурсообеспечения также влияет на общую подготовленность образовательных заведений, к возможности внедрения усовершенствованных традиционных технологий организации занятий физической культурой и спортом. Для использования современных технологий педагог должен понимать и осознавать их важность, что логично, потребует от него дополнительного развития в данных технологических отраслях.

Выделим технологии, которые используются в отечественной практике дисциплины физическая культура в высших учебных заведениях, рисунок 1.

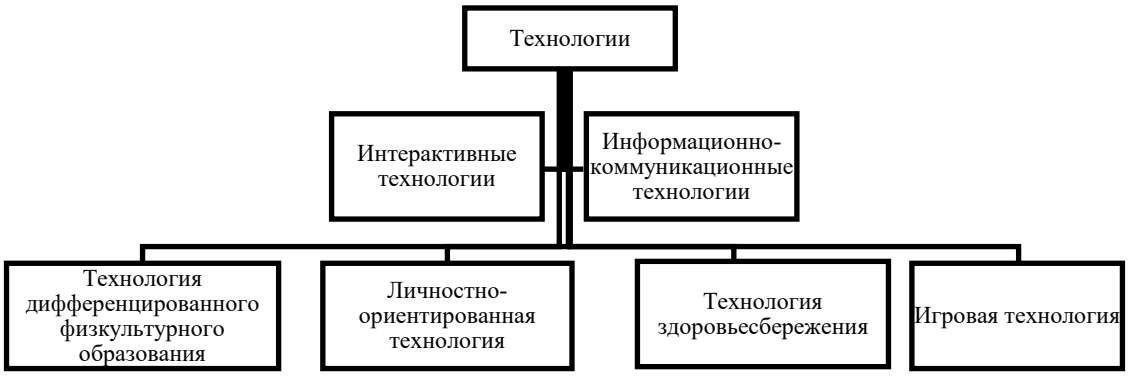

Рисунок 1 – Технологии, которые используются в отечественной практике дисциплины физическая культура в высших учебных заведениях

1. Интерактивные технологии.

Цель интерактивного обучения заключается в том, чтобы создать комфортные условия для реализации образовательного процесса, в результате чего повышается успешность и интеллект студента. За счет использования данной технологии можно активизировать эмоции, сознание человека, что будет способствовать повышению более качественному запоминанию. На практике на занятиях физической культурой данная технология реализуется следующим образом: организуется малая группа, где выполняются конкретные упражнения, активные игры. Здесь используются такие методы как метод мозгового штурма, синектика, ассоциации. В результате чего процесс обучения становится более индивидуальным. [1, с. 22]

2. Технология дифференцированного физкультурного образования.

Сущность данного подхода заключается в том, что здесь проводятся индивидуальные задания для обучающихся, которые не могут выполнить определенные упражнения, действия вместе со всей группой. Здесь студенты получают индивидуальные задания, как на занятиях, так и домашние задания. Изначально проводится оценка состояния студента, далее при проведении данных занятий измеряется состояние и физические возможности, которые он достиг при проведении занятий. В качестве одной из тенденций здесь можно выделить как внедрение разноуровневых технологий физического воспитания. Такая ситуация связана с тем, что стало уделяться внимание развитию спорта лиц с ограниченными возможностями.

3. Личностно-ориентированная технология.

Данная технология позволяет сформировать творческую атмосферу за счет учёта индивидуальных способностей обучающегося. Здесь применяется много упражнений, чтобы развить практические навыки. При этом сюда входят также индивидуальные занятия, а также выполнение домашних заданий. В результате чего студент воспитывается в некой системе, которая позволяет достичь определенных результатов.

4. Технология здоровьесбережения.

Сущность этой технологии заключается в том, что она сочетается с традиционным обучением и направленана повышение уровня здоровья обучающихся. Такая технология получила популярность среди образовательных учреждений, поскольку сочетает в себе оптимальные физические нагрузки, позволяющие создать оптимальный психологический климат во время образовательного процесса. Технология здоровьесбережения является одной из основных, поскольку влияет на здоровье студентов и распределение рациональной нагрузки во время обучения. [1, с. 24]

5. Информационно-коммуникационные технологии.

Цифровизация в обществе в последние время играет значительную роль, она проникла во все сферы. Применение информационно-коммуникационных технологий позволяет по-новому организовать процесс проведения занятий по физической культуре и спортивных мероприятий. Реализация таких технологий позволяет повысить мотивированность студентов спортивными занятиями. Технология проходит в рамках проведения информатизации образовательных учреждений. Здесь могут применяться следующие средства обучения:

– презентации;

– дистанционные олимпиады;

– компьютерное тестирование;

– сайты;

– тренажёрно-диагностические стенды;

– модули виртуальной реальности;

– автоматизированные системы для управления и контроля тренировочным процессом.

Помимо этого, освобожденные от практических занятий студенты по состоянию здоровья, с лёгкостью могут зарабатывать свой зачёт, используя эту технологию. В качестве ограничений данной технологии можно привести – недостаток бюджетных средств.

6. Игровая технология.

Получила также распространение в образовательных учреждениях, поскольку достаточно проста и понятна для обучающихся. Несмотря на то, что такая технология не относится к новым, на практике она выступает новаторской. При этом здесь применяются различные активные занятия и игры [3, с. 10].

Также рассмотрим технологии, которые используются в дисциплине физическая культура в высших учебных заведениях за рубежом. Одним из перспективных направлений за рубежом выступает использование современных информационных технологий. Включение технологий в уроки физкультуры создает индивидуально ориентированный опыт для обучающихся, которые неохотно относятся к дисциплине. Кроме того, это также может снизить нагрузку на организм студентов, повысить их уверенность в себе и сделать их более эффективными и подготовленными к занятиям. Технологии позволяют включать в физическое воспитание другие предметы, такие как география или математика, чтобы создать оптимальные задачи для обучающихся. Благодаря технологиям, особенно мобильным технологиям, у преподавателей физической культуры теперь есть широкий спектр инструментов, которые они могут использовать для изучения, развития и улучшения физических навыков обучающихся.

Наибольшую популярность за рубежом приобрела такая технология в обучении физической культуре как использование информационно-коммуникационных технологий. В качестве основных средств можно выделить:

– использование приложений;

– использование онлайн-видео;

– проведение виртуальных занятий;

– применение игровых систем;

– использование трекеров и мониторов;

– применение умных часов.

Отметим, что использование современных цифровых приложений выступает одним из перспективных направлений в настоящее время. Так стали активно применяться игровые компьютерные программы. При этом использование компьютерных программ берет начало еще с 1990-х гг. В качестве примера можно привести: Konami Dance Dance Revolution, Kinect XBOX, Fitness Boxing, Gamercize и другие. [2, с. 51]

В интернет-пространстве с помощью цифровых технологий создано множество платформ и приложений для смартфонов, которые позволяют осуществлять мониторинг здоровья, контролировать питание и планировать индивидуальные программы физической активности. Это, например, программы на сайтах MyFitnessPal (www.myfitnesspal.com) и MapMyFitness (www.mapmyfitness.com), FITSTATS Wellness (www.fitstatsweb.com/ fitstatswellness) – платформа, не только позволяющая оценить состояние здоровья по множеству показателей, но и поощрять тех, кто достиг личного или командного прогресса, а также платформа независимой комплексной оценки здоровья подрастающего поколения FitnessGram (fitnessgram.net), созданная Институтом Купера (Даллас, Техас), который с 1970 года занимается исследованием физической активности человека и разработкой научно обоснованных стандартов. Программы FITSTATS Wellness и FitnessGram не только создают индивидуальные отчеты о состоянии здоровья, но и могут обобщать данные любой по численности группы (института, университета, района, даже города). Такие отчеты о зонах здоровья позволяют вносить соревновательные элементы в любых масштабах, а кроме того, предоставляют ценные данные для научного анализа. [2, с. 52]

Также за рубежом активно используется технология здоровьесбережения. Она здесь направлена как на сохранение физического, психологического, так и социального благополучия. При этом для реализации данной технологии используется мобильный мониторинг состояния здоровья студента во время занятий физической культурой. Помимо этого, были

созданы различные видео для реализации этой технологии, а также приложения.

Другой технологией обучения за рубежом является методика перевернутого обучения, которая получила активное распространение за последние годы за рубежом. Суть этой технологии заключается в том, что студент самостоятельно подходит к изучению учебного материала с использованием цифровых приложений и инструментов. В результате чего повышается интерес и мотивация у обучающегося.

В Европе при изучении дисциплины физическая культура в высших учебных заведениях существует определенный подход, суть которого заключается в том, что в занятия физической культурой должны входить: подвижные игры, оздоровительные занятия, спортивная тренировка, когнитивное обучение.

В США большое распространение получило фитнес-образование, как на уровне школы, так и высших учебных заведениях. Здесь большое распространение получил такой вид деятельности как exergaming (Эксергейминг (exer-gaming) — это термин, используемый для видеоигр, которые также являются формой упражнений. Он основан на технологии, которая отслеживает движения тела или реакцию. Считается, что жанру удалось разрушить стереотип об играх как о малоподвижном занятии и продвинуть их в активный образ жизни.

Помимо этого, в данной стране проводились исследования, которые показали эффективность применения игровых технологий в реализации образовательного процесса физического воспитания. В качестве преимуществ такого обучения можно выделить:

– стимулирование мозговой активности;

– повышение скорости принятия решения в нестандартных ситуациях;

– повышение активности и заинтересованности студентов в получении образования. [2, с. 53]

Проведенные исследования показали, что энергетические затраты этого вида двигательной активности сопоставимы с ходьбой на беговой дорожке со скоростью 4,8 км/час, бегом трусцой или прыганием через скакалку. Малые и средние объемы физической нагрузки на организм во время игр определили и исследователи Новой Зеландии и Австралии (Лаборатория активной работы Университета Тасмании), которые полагают, что этих нагрузок недостаточно для физиологических изменений, но признают, что игровые программы такого типа повышают физическую активность по сравнению с играми на дисплее, а также на некоторое время повышают и мотивацию (потом, к сожалению, постепенно наступает привыкание и мотивация несколько снижается).[2, с. 54]

Цифровые технологии, быстро развиваясь, все время меняют нашу жизнь и все сферы нашего мира, в том числе формируя интерактивную цифровую среду как для всей системы образования в целом, так и для физического воспитания в высших учебных заведениях в частности. Но не менее актуальной эта проблема является для высшего профессионального образования, так как именно в педагогических вузах в первую очередь научное и преподавательское сообщество должно реагировать на вызовы информационного общества, разрабатывая учебные планы и рабочие программы в процессе подготовки современных преподавателей, способных адаптироваться к меняющемуся с большой скоростью миру, своевременно формировать технологичные компетенции для решения принципиально новых задач в процессе физического воспитания. Применяя современные технологии в дисциплине физическая культура в высших учебных заведениях можно получить следующие результаты:

– повысить качество знаний обучающихся;

– улучшить уровень состояния здоровья;

– научить обучающихся применять полученные знания на практике;

– повысить уровень уверенности студентов;

– помочь развивать гармоничную личность;

– повысить заинтересованность обучающихся в дисциплине. [1, с. 22]

Таким образом, в настоящее время физическая культура в высших учебных заведениях выступает одной из обязательных учебных дисциплин. В процессе занятий обучающиеся становятся более вовлеченными и приверженными физической активности, что имеет важное значение для развития здоровых привычек. Использование современных цифровых приложений выступает одним из перспективных направлений в настоящее время. Используя современные технологии в дисциплине физическая культура в высших учебных заведениях можно повысить заинтересованность обучающихся в повышении уровня физических качеств, в улучшении состояния здоровья, научить обучающихся применять полученные знания на практике.

Список литературы:

1. Костромина О.В., Авдеева Д.А. Роль физической культуры в подготовке студентов высших учебных заведений к профессиональной деятельности//Наука и практика в образовании: Электронный научный журнал. 2023. № 4(1). С. 22-27.

2. Люлевич И. Ю., Дзигуа Д. В. Актуальные практики и инструменты физического воспитания в эпоху цифровых технологий: зарубежный опыт // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2020. №4 (40). С. 45-56.

3. Сучков С. Л. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе//Научный аспект. 2019. № 1. С. 10-14.