

УДК 37**DOI: 10.34670/AR.2023.10.82.076****Использование современных методов и технологий в физической подготовке студентов технического вуза для достижения индивидуальных результатов****Лутай Сергей Вячеславович**

Преподаватель,
Санкт-Петербургский государственный университет
телекоммуникаций им. профессора М.А. Бонч-Бруевича,
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 61;
e-mail: slutai@mail.ru

Аннотация

В статье актуализируется проблематика процесса физической подготовки студентов в ходе реализации практической выборной дисциплины «Физическая культура» в системе высшего образования Российской Федерации. В настоящее время образовательный процесс становится все более многогранным и требовательным к вызовам современности: изменениям условий жизни, технологическим новациям, динамике общественного развития. Автор исследует особенности применения на учебных занятиях современных методов физической подготовки студентов, способствующих достижению целей физической культуры.

Для цитирования в научных исследованиях

Лутай С.В. Использование современных методов и технологий в физической подготовке студентов технического вуза для достижения индивидуальных результатов // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5А. С. 714-721. DOI: 10.34670/AR.2023.10.82.076

Ключевые слова

Современные технологии, физическая подготовка, физическая культура, техническое образование, высшее образование.

Введение

Физическая культура представляет собой многогранное явление социальной и общественной жизни, которое проявляется в различных областях воспитания, экономики, образования, политики и обороны государства. В материалах руководящих документов, от положений Конституции и федеральных законов до приказов ряда Министерств и ведомств, изложены цели, задачи, стратегия и перспективы развития физической культуры в нашей стране. В качестве главной цели провозглашен здоровый образ жизни граждан, достигаемый путем привлечения всех категорий населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Ключевым положением является осознанная необходимость укрепления здоровья и физической подготовленности к профессиональной и социальной деятельности. В системе высшего образования дисциплины (модули) по физической культуре и спорту включены в образовательный процесс. Это положение закреплено включением физической культуры во все федеральные образовательные стандарты (ФГОС) в число дисциплин базового блока. В современных условиях процесс обучения физической культуре не может оставаться статичным, так как должен соответствовать объективным факторам, в которых он существует [Урусов, Черных, 2019].

В конечном итоге все это убедительно свидетельствует в пользу проведения дополнительных научных разработок и изысканий по обозначенной теме.

Данная научная работа направлена на исследование особенностей использования современных методов в рамках преподавания физической культуры в вузе для достижения индивидуальных результатов.

Методология работы сочетает в себе элементы дескриптивного анализа с вторичной обработкой статистических данных.

Основная часть

Качественно новая тенденция последних 10-15 лет в психологии и педагогике – это дискуссия специалистов о замене образовательной парадигмы с особым акцентом на личностно-ориентированный концепт. Этот процесс кажется очевидным и необходимым, поскольку в современности уже невозможно абстрагироваться от результатов научно-технического и социального прогресса, который невольно и местами довольно жестко вступает в конфронтацию с существующими порядками [Кочетков, 2017]. Все это в своей совокупности способствовало появлению качественно новых целей и задач обучения физической культуре, изменению самого образовательного процесса.

Повлияло на это и значительное снижение степени двигательной активности студентов, что было вызвано развитием компьютеров и компьютерной техники, онлайн-обучения и всевозможных развлечений с помощью сети Интернет. Вместе с тем двигательная активность важна для оптимального кровоснабжения, питания органов и тканей, включая головной мозг, поэтому представляет собой серьезную практическую и теоретическую задачу [Кетоев, 2018].

Современный набор предпринимаемых методов физического воспитания широк, разнообразен и подходит для решения самых разных целей и задач. Из них при этом необходимо выбрать те, которые способны оказать наилучший эффект в соответствии с теориями адаптационного ответа на стресс и теорией переноса тренированности на различные виды двигательной активности.

В рассматриваемом контексте следует говорить о применении методик профессионально-прикладной физической подготовки для студентов технических вузов для повышения их индивидуальных достижений.

Прежде всего, необходимо говорить об использовании методов активного обучения:

- реализация образовательного процесса в условиях, наиболее приближенных к практике, основываясь на разнообразии и функциональности тренировочного воздействия, развитии двигательных способностей, в том числе это касается и игровой деятельности, которую также необходимо основывать на целенаправленном развитии сенсорных систем и формировании правильных двигательных навыков;
- перенос серьезных и сложных задач в игровой формат, который позволяет не только обеспечить непосредственно решение задачи, но также помогает снять напряжение и значительно облегчить эмоциональные нагрузки студентов и т.д. [Гурьев, 2019]

В настоящее время с психолого-педагогической точки зрения игра считается наиболее актуальным и эффективным методом реализации образовательного процесса.

В европейских университетах преподавание физической культуры идет исходя из теории о пропаганде и приобщению к здоровому образу жизни. Это – главная и самая важная цель обучения, проходящая красной нитью через все элементы образовательного процесса [Гаджиев, Нуцалов, 2018].

Современная тенденция обучения физической культуре – это устремление образовательного вектора на умение студента организовывать, создавать «здоровую» атмосферу вокруг себя и своей семьи, развивать себя и свои физические способности. То есть образовательный процесс исходит из «степени полезности» для конкретного студента и передачи ему представления о важности и необходимости поддержания собственного физического состояния на должном уровне. Это способствует воспитанию внутренней мотивации и любви к двигательной активности у студента.

Эффективными могут являться и нетрадиционные виды спорта. Например, актуальны и востребованы сейчас йога и скандинавская ходьба, которые еще и не требуют серьезной подготовки с позиции наличия или приобретения спортивных снарядов, а также не являются чрезмерно напряженными в плане нагрузок, поэтому могут быть использованы даже младшими школьниками и пенсионерами. Поскольку йогой нередко занимаются даже беременные женщины, а скандинавская ходьба – это настоящая находка для старшего поколения, то возможно использовать эти виды спорта и для студентов с самыми разными уровнями физической формы и состояния здоровья [Урусов, Черных, 2019].

В практике проведения занятий по физической культуре имеет место методика, которая для технических вузов, где традиционно преобладает студенческая молодежь мужского пола, будет актуальна, – это так называемая технология раздельного преподавания. Специалисты акцентируют внимание на важности применения такой технологии, поскольку для девушек и молодых людей в вопросе физической подготовки имеется значительное расхождение в содержательной части. Если применить разделение групп на девушек и молодых людей, то это отличие станет существенным [Кибенко, 2017]. Так, для представительниц женского пола традиционно в развитии физической подготовки делается акцент на гимнастику, легкую атлетику, дыхательную гимнастику и элементы йоги, акробатику, различные виды фитнеса и т.д. В свою очередь, для молодых людей, напротив, усиление роли идет для игровых видов спорта – футбол, баскетбол, волейбол, а также силовые упражнения – атлетическая гимнастика, кроссфит, элементы единоборств, и т.д.

С 2009 г. действует решение о введении в общеобразовательные программы вузов двух дисциплин по физической культуре. Первая представляет собой дисциплину по теории и методике физической культуры, вторая имеет практический характер – представлена практическими занятиями. Образовательные организации имеют право самостоятельно решать, какими путями и способами реализовать эти дисциплины. Практические занятия проводятся, как правило, либо традиционно – в виде учебных занятий, либо в виде занятий по предлагаемым видам спорта или системам физических упражнений. Таким образом, у студентов существует возможность выбора вида спорта, являющегося предпочтительным и доступным для него по уровню здоровья и физической подготовленности. В данном контексте дисциплина «Физическая культура» выступает опережающей теоретической основой по отношению к практической компоненте. Реализуется теоретическая составляющая, как правило, в контактной форме в виде лекций, семинаров, методических практических занятий, иногда, в системе дистанционного обучения [Агеевец и др., 2021]. Организация практических занятий в вузах может быть отражена в следующих вариантах: «как в прошлом» – в рамках учебного расписания по рабочим программам дисциплин со сдачей итоговых контрольных нормативов; с преобладанием самостоятельных занятий и индивидуальной работы обучающихся под руководством преподавателя с итоговой сдачей тестов по физической подготовленности; выбор студентом занятий по виду спорта, практикуемому в вузе, с занятиями в рамках работы спортивных секций и итоговой сдачей тестов спортивно-технической подготовки (СТП); комплексный вариант с посещением студентами младших курсов занятий по некоторым видам спорта – циклическим, игровым, гимнастики, единоборствам, на старших курсах – самостоятельные занятия по избранным видам спорта, для промежуточной аттестации используются тесты по пройденному виду спорта и по общефизической подготовке (ОФП), для сдачи зачета – тесты СТП и тесты профессионально-прикладной подготовки (ППФП) [там же]. Варианты, в которых имеется возможность постоянного воздействия преподавателя на обучающегося в процессе физического воспитания на многих уровнях, вероятно, являются предпочтительными.

Далее кратко рассмотрим некоторые другие инновационные методы и технологии:

- использование наглядных способов и методов, в том числе с активным применением мультимедийных устройств при преподавании данной дисциплины;
- моделирование разного рода игровых ситуаций (кратко отмечалось выше) [Гаджиев, Нуцалов, 2018];
- внедрение в образовательный процесс системы тестового контроля и оценки самочувствия;
- сочетание занятий по физической подготовке со смежными направлениями для повышения эффективности деятельности. Например, это выстраивание музыкального сопровождения занятий, что поможет развить ритм, пластичность, существенно улучшить эмоциональный фон студентов [Гогоберидзе, Джукаев, 2019];
- применение тренажеров с обратной связью, например гребного тренажера «Concept-2». Цифровой дисплей отображает информацию о параметрах гребли и уровне подготовки пользователя. Во время тренировки на тренажере студент может получить данные о пройденной дистанции, времени прохождения выбранных отрезков, темпе гребле, затраченных калориях и мощности работы [Кочетков, 2017]. Такие занятия способствуют процессу воспитания повышению двигательной компетентности и реалистичной оценке у студента собственного уровня физического развития.

Таким образом, работу с инновационными технологиями и методами в рамках обучения физической культуре студентов технического вуза необходимо строить комплексно, системно, сразу по нескольким направлениям параллельно [Били-Лазарь, Вахрушева, Вольский, 2019].

Во-первых, это перестройка содержательной части занятий и их детального внутреннего наполнения. Сюда следует отнести, например, активное применение инновационных (цифровых, мультимедийных) технологий, возможности отдельного преподавания и другое.

Во-вторых, это личностно-ориентированный, индивидуально-определенный характер такого обучения. Здесь в центр ставится именно личность, конкретный студент, человек, его интересы и требования, а также индивидуальные достижения. Все это реализуется параллельно с концепцией о том, что важно сохранить здоровье, создать соответствующую атмосферу вокруг, соблюдать для этого определенные правила. Это также необходимо учитывать при разработке рабочей программы дисциплины.

В-третьих, важно понимать, что одним из ключевых требований современности выступает гармония молодого человека с собственным организмом, на что направлено переустройство занятий с чисто силового смысла на менее напряженный в плане физических нагрузок, но при этом более действенный. В качестве примера можно привести включение в образовательную программу таких видов спорта, как йога или скандинавская ходьба.

Все это в своей совокупности позволяет говорить о том, что современные условия реализации образовательного процесса существенно отличаются от имевшихся ранее и подразумевают значительное переустройство многих элементов преподавания дисциплины.

Заключение

Таким образом, подводя итог рассматриваемому вопросу, обозначим следующее.

В современном образовательном процессе вузов физическая культура остается одной из значимых дисциплин, успешное освоение которой способствует гармоничному развитию личности. Вместе с тем современная физическая культура в системе высшего образования представлена широким разнообразием форм и методов. В ней сочетаются спорт в разных видах, физическая рекреация и реабилитация, теоретическая и практическая дисциплины по физической культуре и спорту, деятельность по физическому воспитанию, профессионально-прикладная подготовка.

Время диктует необходимость использования инновационных методов и технологий, особенно когда они оказывают влияние с самых разных сторон жизни. Это и непосредственно образовательный процесс, и психолого-педагогический компонент, и современная материально-техническая база по спорту, и медицинское сопровождение занятий спортом и физическими упражнениями. Поэтому, как показывает представленный в работе анализ, успешность деятельности по физической культуре и спорту определяется такой организацией процесса обучения, которая учитывает проблемные области дальнейшего совершенствования системы физического воспитания, цифровизацию всех областей современной жизни, необходимость искать новые пути повышения мотивации и ценностного отношения студентов к собственному здоровью и двигательной активности.

В данной статье были проанализированы некоторые теоретические и практические инновационные методы и технологии. Некоторые из них актуальны для применения в техническом вузе, например, это наличие наглядного, красочного, простого для восприятия материала по физическим упражнениям с рекомендациями по их выполнению. Как правило,

мотивирующим фактором является эстетическая составляющая: внешняя привлекательность, красота, уверенность в себе. Для многих студентов приоритеты связаны с эффективными программами по развитию физических способностей, позволяющих проявить себя в выбранных видах спорта. Значительная часть студентов ориентирована на улучшение качества жизни, связанное с хорошим физическим самочувствием, проявляющим внимание к ЗОЖ, рациональному и здоровому питанию при условии, когда достоверная информация по этим вопросам подана в интересном привлекательном, формате. При этом качественное, методически грамотное и эффективное проведение занятий требует от преподавателей вуза высокого уровня профессионализма и педагогической добросовестности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, введение новых форм, технологий и методов в реализации дисциплин по физической культуре и спорту позволит оптимизировать учебный процесс, сделать его более эффективным, поможет выполнить прогноз индивидуальных результатов и повысить интерес студентов к физической культуре.

Библиография

1. Агеевец А.В. и др. Физическая культура в вузе. Что это? // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 11-17.
2. Били-Лазарь А.А., Вахрушева П.В., Вольский В.В. Физическая культура в высшем учебном заведении // Наука, техника и образование. 2019. № 14. С. 311-316.
3. Гаджиев Д.М., Нуцалов Н.М. Фитнес-программы в коррекции компонентного состава тела студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9. С. 147-151.
4. Гогоберидзе З.М., Джукаев М.Х. Принцип преемственности и системности в системе физического воспитания студенческой молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 16 (147). С. 258-264.
5. Гурьев С.В. Педагогические аспекты формирования оздоровительной физической культуры в вузе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 16 (324). С. 414-417.
6. Дубчак В.А., Шульгин А.И. Организация учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в соответствии с новыми требованиями образовательного стандарта // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2017. № 17. С. 325-330.
7. Кетоев К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. № 11 (1233). С. 369-374.
8. Кибенко Е.И. Формирование культуры здоровья посредством привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом // Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. № 16 (154). С. 211-215.
9. Кочетков И.И. Метод переноса в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вуза // Вестник Марийского государственного университета. 2017. № 15. С. 201-204.
10. Лазарева А. С. Специфика обучения иностранным языкам в корпоративной мультилингвальной среде // Язык и культура. – 2022. – №. 60. – С. 215-229.
11. Лутай С.В. Значение интернет-ресурсов в прохождении элективных курсов по физической культуре и спорту в техническом вузе // Глобальный научный потенциал. Педагогические науки. 2021. № 5-112. С. 70-74.
12. Лутай С.В. Использование гребных тренажеров типа «Concept2» в процессе занятий по физической культуре со студентами вуза // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия гуманитарные науки. 2019. № 9-2. С. 84-86.
13. Нуцалов М.М., Задирыка А.Е., Маргарян Г.А., Абдулаев А.А. Методы и новые технологии подготовки студентов в вузе по физической культуре // Современное педагогическое образование. 2018. № 11 (2126). С. 1158-1164.
14. Сидорчук Т. А. Региональное геронтообразование в России: проблемы и перспективы развития // Психология обучения. – 2019. – №. 4. – С. 14-22.
15. Урусов Г.К., Черных М.И. Физическое воспитание как фактор развития личности и формирования здорового образа жизни // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 16. С. 141-150.

The use of modern methods and technologies in the physical training of technical university students to achieve individual results

Sergei V. Lutai

Lecturer,
Saint Petersburg State University of Telecommunications
named after Professor M.A. Bonch-Bruевич,
191186, 61 nab. reki Moiki, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: slutai@mail.ru

Abstract

The article actualizes the problems of the process of physical training of students in the course of the implementation of the practical elective discipline "Physical Culture" in the system of higher education of the Russian Federation. At present, the educational process is becoming more and more multifaceted and demanding to the challenges of our time: changes in living conditions, technological innovations, and the dynamics of social development. The author explores the features of the use of modern methods of physical training of students in the classroom, contributing to the achievement of the goals of physical culture.

For citation

Lutai S.V. (2023) Ispol'zovanie sovremennykh metodov i tekhnologii v fizicheskoi podgotovke studentov tekhnicheskogo vuza dlya dostizheniya individual'nykh rezul'tatov [The use of modern methods and technologies in the physical training of technical university students to achieve individual results]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (5A), pp. 714-721. DOI: 10.34670/AR.2023.10.82.076

Keywords

Modern technologies, physical training, physical culture, technical education, higher education.

References

1. Ageevets A.V. et al. (2021) Fizicheskaya kul'tura v vuze. Chto eto? [Physical culture at the university. What is this?]. *Uchenye zapiski universitety im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of Lesgaft University], 3 (193), pp. 11-17.
2. Bili-Lazar' A.A., Vakhrusheva P.V., Vol'skii V.V. (2019) Fizicheskaya kul'tura v vysshem uchebnom zavedenii [Physical culture in a higher educational institution]. *Nauka, tekhnika i obrazovanie* [Science, technology and education], 14, pp. 311-316.
3. Dubchak V.A., Shul'gin A.I. (2017) Organizatsiya uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu v vuze v sootvetstvii s novymi trebovaniyami obrazovatel'nogo standarta [Organization of the educational process in physical education at the university in accordance with the new requirements of the educational standard]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki* [Bulletin of the Kemerovo State University. Series: Humanities and social sciences], 17, pp. 325-330.
4. Gadzhiev D.M., Nutsalov N.M. (2018) Fitnes-programmy v korrektsii komponentnogo sostava tela studentov [Fitness programs in the correction of the component composition of the body of students]. *Uchenye zapiski universitety im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of Lesgaft University], 9, pp. 147-151.
5. Gogoberidze Z.M., Dzhukaev M.Kh. (2019) Printsip preemstvennosti i sistemnosti v sisteme fizicheskogo vospitaniya studencheskoi molodezhi [The principle of continuity and consistency in the system of physical education of student youth]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 16 (147), pp. 258-264.

6. Gur'ev S.V. (2019) Pedagogicheskie aspekty formirovaniya ozdorovitel'noi fizicheskoi kul'tury v vuze [Pedagogical aspects of the formation of health-improving physical culture at the university]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 16 (324), pp. 414-417.
7. Ketoev K.E. (2018) Elektivnyi kurs po fizicheskoi kul'ture i sportu kak sredstvo formirovaniya sportivnogo stilya zhizni studentov [Elective course in physical culture and sport as a means of forming students' sports lifestyle]. *Baltiiskii gumanitarnyi zhurnal* [Baltic Humanitarian Journal], 11 (1233), pp. 369-374.
8. Kibenko E.I. (2017) Formirovanie kul'tury zdorov'ya posredstvom privlecheniya studentov k sistematischeskim zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi i sportom [Formation of a culture of health by attracting students to systematic physical culture and sports]. *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'* [Historical and socio-educational thought], 16 (154), pp. 211-215.
9. Kochetkov I.I. (2017) Metod perenosa v professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovke studentov vuza [The method of transfer in the professional-applied physical training of university students]. *Vestnik Mariiskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Mari State University], 15, pp. 201-204.
10. Lazareva A. S. The specifics of teaching foreign languages in a corporate multilingual environment //Language and culture. – 2022. – No. 60. – pp. 215-229.
11. Lutai S.V. (2019) Ispol'zovanie grebnykh trenazherov tipa «Concept2» v protsesse zanyatii po fizicheskoi kul'ture so studentami vuza [The use of rowing machines of the "Concept2" type in the process of physical education classes with university students]. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya gumanitarnye nauki* [Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Humanities series], 9-2, pp. 84-86.
12. Lutai S.V. (2021) Znachenie internet-resursov v prokhozhdanii elektivnykh kursov po fizicheskoi kul'ture i sportu v tekhnicheskoi vuze [The value of Internet resources in the passage of elective courses in physical culture and sports at a technical university]. *Global'nyi nauchnyi potentsial. Pedagogicheskie nauki* [Global Scientific Potential. Pedagogical Sciences], 5-112, pp. 70-74.
13. Nutsalov M.M., Zadiryaka A.E., Margaryan G.A., Abdulaev A.A. (2018) Metody i novye tekhnologii podgotovki studentov v vuze po fizicheskoi kul'ture [Methods and new technologies for training students in physical education at the university]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern Pedagogical Education], 11 (2126), pp. 1158-1164.
14. Sidorchuk T. A. Regional geront formation in Russia: problems and prospects of development //Psychology of learning. – 2019. – No. 4. – pp. 14-22.
15. Urusov G.K., Chernykh M.I. (2019) Fizicheskoe vospitanie kak faktor razvitiya lichnosti i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Physical education as a factor in the development of personality and the formation of a healthy lifestyle]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv* [Bulletin of the Kemerovo State University of Culture and Arts], 16, pp. 141-150.