

Современные методы физкультурного образования студентов учебных заведений

Малик Александр Игоревич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Анализ наработки высшего образования показывает недостаток эффективного применения действенных педагогических технологий в процессе физического воспитания студентов. В статье рассматривается методика применения ряда педагогических технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Обнаружен значительный дефект научных исследований по эффективному использованию современных педагогических технологий в вузах. Исследователи предписывают активно задействовать информационные технологии для решения проблемы ухудшения здоровья студентов.

Ключевые слова: Технология, физическая культура, инновация, физическая подготовка.

Modern methods of physical education of university students

Malik Alexander Igorevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The analysis of the experience of higher education shows the lack of effective application of effective pedagogical technologies in the process of physical education of students. The article discusses the method of applying a number of pedagogical technologies in the process of physical education of students. A significant defect in scientific research the effective use of modern pedagogical technologies in universities has been discovered. Researchers prescribe to actively use information technology to solve the problem of deteriorating health of students.

Keywords: Technology, physical culture, innovation, physical training.

1 Актуальность

В нашей стране развитие системы образования запрашивает введения новых концепций во всех ее отраслях и в том числе к физическому воспитанию учащейся молодежи. Во-первых, это связано с использованием новейшей методики преподавания физической культуры, способной гарантировать высочайший показатель здоровья и психофизиологической

готовности юных специалистов к нынешним обстоятельствам жизни. В существующей науке и практике общеизвестен широчайший диапазон научно - образовательных технологий. Значимость внедрения новейших технологий в этой сфере связана с огромными трудностями в отношении благополучия нынешней молодежи. Поэтому необходимо вводить инновации во все отрасли физической культуры.

2 Обзор исследований

Н.В. Васенков и Э.Ш. Миннибаев провели исследования среди студентов, для выявления показателей вовлеченности [1]. О.Е. Лихачев привел методы интерактивного обучения студентов [2].

3 Цель исследования

Целью исследования является выявления наиболее оптимальных современных методов для увеличения вовлеченности в спорт студентов учебных заведений.

4 Результаты и обсуждения

К сожалению, все увеличивается число студентов, освобожденных от занятий физической культурой. По результатам исследований (рис.1), к началу 2015 учебного года только 65,4%, поступивших на первый курс студентов были допущены к занятиям физической культурой в «основную» группу. Физическая нагрузка на уровне «подготовительной» группы была рекомендована 12,4%, «специальной» – 15,9%, лечебная физическая культура рекомендована – 4,9%; полностью освобождены от занятий физической культурой – 1,4% студентов [1].



Рис. 1. Соотношение групп с общим кол-вом студентов

Низкий показатель физической спецподготовки и физического развития молодежи в наше время - большая трудность, которая просит незамедлительного решения. Отсутствие мышечной деятельности студентов воздействует на неполноценность функционирования и ослабление здоровья взрослеющего поколения, помимо этого, восполняет количество студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. Огромной трудностью является и то, что у многих студентов отсутствует интерес к физической культуре. Многие из них не могут делать простейшие упражнения и малейшие физические нагрузки. В итоге наблюдается уменьшение мотивации к занятию спортом, а это ведет к ослаблению здоровья, умственной и физической работоспособности. Для того, чтобы достичь успехов, следует использовать общеобразовательные технологии.

Одним из более значительных направлений нынешних технологических систем подразумевается увеличение мотивации учащихся к занятиям физической культуры. Чтобы увеличить энтузиазм студентов к занятию данной культурой необходимо разыскивать нетипичные разновидности их осуществления. Самые оптимальные методы в этом направлении - занятия аэробикой и пилатесом, которые являются комплексом упражнений, совершенствующих пластичность и силу мышц. Они же рекомендованы при разных заболеваниях, укрепляют тело и дух. А те же упражнения под музыку — приобретает эффект релакса(расслабления).

Также способом вовлечения обучающихся к занятиям физической культуры можно считать, употребление субъективного подхода к каждому из них. Этот способ может оказать благотворное воздействие на физическое формирование и подготовленность упражняющихся, потому как сумеет контролировать процесс занятий и удачно осуществить метод индивидуализации, помимо этого, может уберечь от отрицательных последствий психологических стрессов и существующих размеров перегрузок (рис.2).



Рис.2. Симуляция интерактивного занятия с использованием VR-технологий

Метод субъективного подхода решает одну из главных целей педагогического процесса по физической культуре, а именно становление личности, активности и высочайшей трудоспособности.

В общеобразовательном процессе по физической культуре гигантскую миссию выполняет использование информационных технологий. Они позволяют студентам обрести нужные знания в сфере данной культуры. Использование информационных технологий оптимизирует учебно-тренировочный механизм и делает его универсальным для каждого упражняющегося. Внедрение информационных технологий в высших учебных заведениях разрешит усовершенствовать педагогическую деятельность и улучшать процесс физического воспитания, к тому же разрешит обрести и успешно использовать знания (рис.3). Применение компьютерных технологий будет содействовать увеличению научно-познавательной деятельности студентов, использованию нынешних методов контроля, а также проводить оценку и анализ здоровья и физической подготовленности.



Рис.3. Использование датчиков для анализа нагрузки на разные части тела.

В нынешних условиях в системе высшего образования повышается функция технологического развития физической культуры. Скорейшая замена педагогических методик повысит в целом качество физической культуры. В современных обстоятельствах высшие учебные заведения адаптируются к трудностям ресурсного снабжения учебного процесса и в меньшей степени акцентируют внимание на тактику совершенствования физической культуры. Именно из-за этого в наше время важно пересмотреть современную концепцию и методику физкультурного образования в высших учебных заведениях государства.

Библиографический список

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.
2. Лихачев О.Е., Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза /О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. С. 44-46.