

*Швед М.В.,  
студент*

*3 курс, факультет экономики, менеджмента и торговли  
Краснодарский филиал Российского экономического университета  
имени Г.В. Плеханова, Россия, г. Краснодар*

## **РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** Статья посвящена разработке и реализации инновационных программ физкультурного образования для студентов. В работе были исследованы основные современные потребности студентов и проведен анализ, результаты которого позволили выявить основные причины, препятствующие развитию здорового и активного образа жизни у современной молодежи. На основе полученных результатов был разработан список предложений и практических рекомендаций для университетов по совершенствованию учебной программы.*

***Ключевые слова:** студенты, физкультура, спорт, инновационные программы, университет.*

***Abstract:** The article focuses on the development and implementation of innovative physical education programs for students. The study examines the main contemporary needs of students and conducts an analysis to identify the primary reasons hindering the development of a healthy and active lifestyle among modern youth. Based on the results, a list of proposals and practical recommendations is formulated for universities to improve their curriculum.*

***Key words:** students, physical education, sports, innovative programs, university.*

Физическая активность и здоровый образ жизни являются важными аспектами для молодежи, включая студентов. Однако современные технологии и изменения в социальной среде приводят к необходимости разработки новых программ физкультурного образования, способных эффективно включать студентов и мотивировать их к активному образу жизни.

К сожалению, в некоторых университетах физкультура до сих пор продолжает рассматриваться скорее как формальное требование, чем как активная составляющая образовательного процесса. Занятия могут быть ограничены обязательным минимумом часов, без широкого выбора видов физической активности. Кроме того, инфраструктура и оборудование для физкультурных занятий могут быть недостаточными или устаревшими. Такой подход к физкультуре может оказывать негативное влияние на студентов, их физическое и психическое здоровье, а также на общую академическую успеваемость, поскольку современные студенты имеют разнообразные потребности, которые отличаются от тех, которые существовали ранее [3]. В связи с быстро меняющимся миром и технологическим прогрессом, молодежь ищет новые возможности для обучения, развития и достижения успеха. Вот несколько основных современных потребностей студентов:

1. Гибкость и доступность образования. Современные ученики высших учебных заведений нуждаются в гибкости в образовательном процессе. Они хотят иметь возможность выбирать формат обучения, включая онлайн-курсы, дистанционное образование и смешанное обучение. Доступность образования также является ключевым фактором, поскольку студенты стремятся к равным возможностям и инклюзивности, чтобы каждый имел возможность получить образование независимо от своего местоположения или финансового положения.

2. Практическое применение знаний. Студенты хотят учиться не только теории, но и практическим навыкам, которые могут быть применены в

реальном мире. Они стремятся к образованию, которое подготовит их к конкретным профессиональным вызовам и даст возможность получить опыт работы еще во время учебы, например, через стажировки, проекты с реальными заказчиками или взаимодействие с представителями отрасли.

3. Инновации и использование новых технологий. Современные дети выросли в эпоху цифровых технологий и ожидают, что образовательные учреждения будут использовать эти технологии для обучения. Они хотят иметь доступ к передовым инструментам, программному обеспечению и онлайн-ресурсам, которые помогут им эффективно учиться, искать информацию, сотрудничать и развивать свои навыки.

4. Развитие мягких навыков. Вместе с техническими навыками ребята также придают большое значение развитию мягких навыков, таких как коммуникация, лидерство, критическое мышление и сотрудничество. Они понимают, что эти мягкие навыки играют важную роль в современном мире работы и помогают им быть успешными в различных сферах жизни. Студенты стремятся к образованию, которое развивает их коммуникационные и межличностные навыки, помогает им управлять конфликтами, работать в команде и принимать эффективные решения.

5. Поддержка в области здоровья и благополучия: Здоровье и благополучие студентов становятся все более приоритетными для современного образования. Ученики ожидают, что учебные заведения предоставят доступ к услугам поддержки психического здоровья, физической активности, консультациям и другим ресурсам, которые помогут им справиться со стрессом и улучшить свое общее благополучие [5]. Именно поэтому отсутствие инновационных программ физкультурного образования может привести к потере спортивного интереса у молодежи, что повлечет за собой развитие сидячего образа жизни, а также ухудшение физической формы и здоровья студентов [1].

Мне удалось провести исследование среди студентов, целью которого было выявление факторов, препятствующих им вести активный образ жизни. Результаты были следующими: 65% опрошенных учеников отметили низкую мотивацию к занятиям физкультурой в университете из-за неинтересных или неэффективных программ, 42% указали отсутствие времени в связи с учебой или работой, 28% упомянули приоритет интеллектуального развития в высших учебных заведениях и 19% столкнулись с жесткими ограничениями со стороны преподавателей, не учитывающих физические возможности и предпочтения студентов. На основе результатов проведенного анализа удалось выявить основные причины, препятствующие развитию здорового и активного образа жизни у современной молодежи:

1. Устаревшие программы. Многие университеты до сих пор продолжают использовать устаревшие программы физкультуры, которые не отражают современные тенденции и научные исследования в области физической активности. Большинство студентов сейчас испытывает низкую мотивацию к занятиям физкультурой в университете из-за неинтересных или неэффективных программ. Это может привести к недостаточной стимуляции студентов к занятиям физкультурой и недостаточному разнообразию тренировок [2].

2. Недостаточное время и ресурсы. В университете студенты часто сталкиваются с высокой нагрузкой по учебе, экзаменами и проектами, что может ограничивать время, которое они могут уделять занятиям физкультурой. Кроме того, некоторые университеты не предоставляют достаточных ресурсов для поддержки программ физкультуры, таких как современные спортивные объекты, оборудование и квалифицированные тренеры.

3. Недостаточное внимание к здоровью. В ряде университетов акцент делается на академических достижениях, в то время как физическое и психическое здоровье студентов может оставаться незамеченным. Отсутствие

интегрированного подхода к здоровью может привести к недостаточной пропаганде важности физической активности и здорового образа жизни.

4. Ограниченные возможности адаптации. Университеты могут иметь излишне структурированный и жесткий подход к физкультуре, который не учитывает разнообразные потребности и интересы студентов. Например, программы физкультуры могут быть ориентированы только на определенные виды спорта или активностей, не учитывая предпочтения и возможности студентов.

Именно поэтому в университетах России должны происходить изменения в отношении физической культуры. В рамках государственных программ и инициатив, а также под влиянием международных трендов, акцент должен ставиться на развитии спортивной инфраструктуры, создании спортивных команд и секций, а также на проведении здоровьесберегающих мероприятий [4].

Поскольку обучение физкультуре по-прежнему остается важным компонентом развития и поддержания здорового образа жизни студентов, было решено разработать список предложений и практических рекомендаций для университетов по совершенствованию учебной программы. Ниже представлены несколько инновационных методов и подходов, которые могут быть использованы для обучения физкультуре:

1. Постоянное обновление учебного материала. С учетом быстрого развития научных исследований в области физиологии и тренировки, важно обновлять учебный материал и методики обучения. Использование современных и достоверных источников информации, проведение научных исследований и внедрение новых технологий помогут обеспечить актуальность и эффективность процесса обучения.

2. Коллективное обучение. Создание совместных занятий и групповых тренировок разнообразной направленности способствует развитию командного духа, взаимодействия и социализации среди учащихся. Это также

способствует взаимной поддержке и мотивации участников, а также их разностороннему развитию. Кроме того, стоит обратить внимание на внедрение геймификации. Использование элементов игры и конкуренции в учебный процесс по физкультуре может сделать его более привлекательным и мотивирующим для учащихся. Это может быть осуществлено путем создания тренировочных соревнований, системы наград и достижений.

3. Персонализированный подход. Каждый ученик имеет свои индивидуальные физические способности, интересы и цели [6]. Инновационные методы обучения физкультуре должны учитывать эти различия и предоставлять персонализированные программы тренировок и заданий. Это может быть осуществлено с помощью анализа данных о физической подготовке учащегося, его предпочтениях и прогрессе, чтобы предложить ему оптимальные упражнения и задания. Собрать эти данные можно при помощи опроса студентов.

4. Социальные сети и платформы обмена. Создание онлайн-сообществ и платформ для обмена опытом и достижениями в области физкультуры может стимулировать взаимодействие и мотивацию среди учащихся. Учащиеся могут делиться своими тренировками, целями, прогрессом и получать обратную связь и поддержку от других участников сообщества.

6. Мобильные приложения для обучения. Разработка специализированных мобильных приложений, которые предлагают инструкции, видеоуроки, тренировки и отслеживание прогресса, может стимулировать учащихся к регулярной физической активности. Такие приложения также могут предлагать персонализированные программы тренировок, учитывая физическую подготовку и цели каждого ученика.

7. Сотрудничество с профессионалами. Одной из эффективных стратегий, направленных на повышение осознанности и понимания студентами важности занятия спортом, является сотрудничество с профессиональными тренерами и психологами для проведения открытых

уроков. Так учащиеся смогут получить глубокие знания о физической активности и ее положительном влиянии на здоровье и общее благополучие. Кроме того, привлечение психологов поможет обеспечить психологическую поддержку и развить позитивное отношение к спорту у студентов. Все эти мероприятия направлены на привлечение студентов к здоровому образу жизни и улучшение их отношения к спортивным занятиям в университете. Они также могут способствовать развитию их физического и психологического потенциала.

В заключение, следует отметить, что инновационные программы физкультурного образования для студентов имеют большой потенциал в содействии их физическому развитию, улучшении общего состояния здоровья и повышении качества жизни. Они способствуют созданию активной и здоровой студенческой среды, которая в свою очередь влияет на успехи в учебе, социальную адаптацию и общую жизненную активность учеников.

#### **Использованные источники:**

1. Баранов, А.А. Физическая культура и здоровье студентов: проблемы и перспективы развития / А.А. Баранов, В.С. Панов. - М.: Феникс, 2021. - 320 с.
2. Булавин С.М. Физическое воспитание студентов в вузе: теория и практика / С.М. Булавин. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 268 с.
3. Воробьев, А.Н. Физическое воспитание студентов в вузе: состояние, проблемы, перспективы / А.Н. Воробьев, О.А. Мартиросян. - М.: ВЛАДОС, 2019. - 176 с.
4. Гузов, В.И. Основы физического воспитания студентов / В.И. Гузов, И.В. Спиридонов. - М.: Феникс, 2020. - 256 с.
5. Иванов А.С. Инновации в физическом воспитании студентов: теория и практика / А.С. Иванов. – М.: МГУФК, 2020. – 192 с.
6. Лобов И.Г., Лобова В.А. Физическое воспитание и спорт в вузе / И.Г. Лобов, В.А. Лобова. – М.: Академия, 2018. – 224 с.