

2. *Колиненко, Е.А.* Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: Автореф. Дис. ... Канд. пед. наук / Е. А. Колиненко; ДВГАФК. Хабаровск 2001 г. Текст: непосредственный.

3. *Марчук, С.А.* Игровой метод как оптимальное условие в профессиональной психофизической подготовке студентов транспортного вуза / С.А. Марчук, В.А. Марчук, А.В. Кобяков Текст: электронный // Современные здоровьесберегающие технологии. 2022. № 1. С. 57-66.

4. *Марчук, С.А.* Физическое состояние студентов транспортного вуза / С.А. Марчук Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 340-344.

5. *Полиевский, С.А.* Физкультура и профессия: монография / С.А.Полиевский И. Д. Старцева - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с. Текст: непосредственный

УДК 378.17

***Охоткина Т.В., Ольховская Е. Б.***

*Okhotkina T.V., Olkhovskaya E. B.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state professional pedagogical University,*

*Yekaterinburg, Russia*

*zotmfk@yandex.ru*

#### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация.* В основе физкультурно-оздоровительной деятельности современных студентов должны лежать инновационные технологии. Авторы статьи анализируют лично-ориентированные, интерактивные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии в физическом воспитании студентов.

*Ключевые слова:* здоровье, студенты, физическая культура, спорт, образовательные технологии.

#### **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES OF STUDENTS**

*Abstract.* Innovative technologies should be at the heart of the physical culture and wellness activities of modern students. The authors of the article analyze personality-oriented, interactive, health-saving, information and communication technologies in physical education of students.

*Keywords:* health, students, physical education, sports, educational technologies.

Вопросы здоровьесбережения были актуальны во все времена, поскольку есть ряд факторов, которые влияют на образование новых или обострение старых проблем в этой сфере. Научно-технический прогресс имеет двоякое влияние на здоровье человека. С одной стороны инновационные технологии помогают оптимизировать влияние отрицательных факторов на организм, с другой стороны эти же технологии способствуют малоподвижному образу жизни, возникновению гипоксии в организме [3]. Профессионально-образовательная деятельность современных студентов осуществляется в условиях молниеносного научно-технического роста, множасьегося потока различной информации, постоянно меняющихся стрессорах образовательного процесса [1]. Все эти процессы негативно сказываются на психофизическом здоровье молодого поколения.

Многие студенты, обучающиеся по направлениям подготовки не связанными с физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью, не отводят в своей

профессиональной подготовке достойное место занятиям физической культурой и спортом, активному отдыху в свободное от учебы время. Первостепенная задача систематических нагрузок на организм заключается в оптимизации функционального состояния, в развитии основных физических качеств, в повышении адаптационных возможностей сначала к образовательному процессу в вузе, затем к условиям будущей профессиональной деятельности. Качество профессиональной подготовки будущих бакалавров напрямую зависит от уровня работоспособности студентов на протяжении всех лет пребывания в вузе, от способности быстро восстанавливаться от физических и психоэмоциональных перегрузок, а также от состояния их здоровья в целом [1, 3].

Формирование устойчивой мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями возможно лишь с использованием различных современных технологий, которые будут привлекательны обучаемым и наглядно эффективны. Инновационные технологии – это педагогические технологии, которые при внедрении в образовательный процесс позволяют добиваться поставленных целей инновационными методами, сохраняя при этом достижения отечественной и зарубежной педагогики и психологии, а также помогают в полной мере реализовать заложенные в них потенциальные возможности [1].

Создание современной физкультурно-оздоровительной среды в вузе характеризуется большими материальными затратами и к сожалению, для многих бюджетных образовательных заведений, не всегда реализуемо [3]. Кроме формирования необходимой материально-технической базы для реализации инновационных техник в физическом воспитании, существует проблема подготовки педагогов-новаторов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Современные педагоги кафедры физического воспитания обязаны обладать навыками реализации актуальных методов и форм в образовательном процессе, постоянно самообразуясь, получая поддержку со стороны руководства вуза.

Занятия физической культурой современных студентов необходимо строить, опираясь на принципы личностно-ориентированного образования [2]. Перечислим основные характеристики личностно-ориентированного образовательного процесса:

1) организационно-педагогические условия реализации образовательного процесса должны способствовать укреплению здоровья студентов, развитию физических качеств, коррекции двигательного режима, росту мотивации к занятиям физическими упражнениями;

2) все используемые в образовательном процессе методы и формы должны быть направлены на проявления субъектных качеств обучаемых и на формирование активной стратегии поведения;

3) в групповых занятиях особое внимание уделяется каждому студенту, выделяются его наиболее значимые для всей группы способности;

4) субъектные качества студента должны проявляться уже на стадии выбора спортивного отделения для занятий физической активностью;

5) каждый студент должен ощущать внимание преподавателя на протяжении всего занятия, получать оценку своей деятельности не только на заключительном этапе;

6) необходимость обстановки для проявления внутреннего мира, состояний и эмоций студентов.

Помимо личностно-ориентированного образования, в реализации физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимо учитывать основные положения интерактивного подхода. Эффективность интериоризации информации зависит от активной стратегии поведения студента в образовательном процессе [1]. Знания, полученные в образовательном процессе, когда студент является активным субъектом этого процесса, уже на начальном этапе усвоения переходят в умения и закрепляются в навыки. Интерактивное обучение характеризуется созданием комфортной обстановкой, когда каждый участник процесса обучения осознает свою

значимость, успешность своей деятельности. Интерактивный подход активизирует эмоциональную сферу, мышление, воображение, что положительно отражается на процессе усвоения информации.

Физическая нагрузка в процессе занятий должна рассчитываться индивидуально для каждого студента с учетом его уровня здоровья, физической подготовленности, а также интересов и предпочтений. Именно личностно-ориентированный подход обеспечивает индивидуально-дифференцированную реализацию образовательного процесса.

Индивидуально-дифференцированное образование заключается в выборе особой траектории развития физических качеств для каждого студента. Помимо общепринятых методов, необходимо на основе творческого поиска создавать условия для самоопределения каждого. Особое внимание уделяется студентам, которые испытывают сложности с усвоением нового действия. Для них разрабатываются индивидуальные задания, подбираются физические упражнения с учетом здоровья и способностей. При оценивании эффективности занятий необходимо оценивать как абсолютный результат развития физического качества, так и рост относительно предыдущих показателей. Это способствует росту мотивации к физической активности, формированию осознанного понимания необходимости физической нагрузки для организма человека [3].

В последние годы общепринятой технологией в профессионально-образовательном пространстве вуза стало здоровьесбережение. Эта технология представляет собой комбинацию физкультурно-оздоровительной деятельности с всеобщей образовательной системой [1]. Технология здоровьесбережения основывается на равновесии статических и динамически нагрузок в образовательном процессе. Данная технология учитывает наличие стрессовых ситуаций у студентов и направлена на их оптимизацию, что формирует позитивный психологический климат в вузе. Снятию накопившегося напряжения у студентов способствуют занятия на свежем воздухе (легкая атлетика, катание на лыжах и коньках), занятия в бассейне.

Широко применяются в физическом воспитании студентов игровые технологии. Сегодня для реализации игровых технологий эффективно используются информационные ресурсы, что повышает интерес студентов к образовательному процессу. Для усвоения новых двигательных навыков необходимо наличие на занятиях «ситуации успеха», использование игрового и соревновательного методов организации образовательного процесса. Нарушение устаревших шаблонов усвоения новой информации – основополагающий принцип инновационного обучения. Такое обучение способствует эффективности подготовки будущих бакалавров по любым дисциплинам, в том числе и по прикладной физической культуре [3].

В современных социально-экономических условиях становятся актуальными информационно-коммуникативные технологии (ИКТ). Именно в молодежной среде данные технологии весьма популярны. Эти технологии дают возможность учитывать в организации образования все современные инновации, повышают наглядность и доступность изучаемого материала. С их помощью студенты могут проводить самодиагностику, обучение новым двигательным действиям, осуществлять контроль и управление образовательно-тренировочным процессом [1, 3].

Состояние здоровья современных студентов требует внимание на всех уровнях государственной власти. Около 10% студентов освобождены от практических занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья. Работа с таким студентами ведется по разработанным в каждом вузе технологиям. Чаще всего они занимаются научно-методической деятельностью в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» по плану кафедры физического воспитания, помогают в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в вузе.

Задача высшего образования не только подготовить специалиста высокого уровня в своей профессии, но и сформировать у молодого поколения готовность к ведению здорового образа жизни, способность сохранять и укреплять свое здоровье целенаправленной физической активностью, использовать инновационные технологии в коррекции двигательного режима, в активном отдыхе, в профилактике возможных профессиональных заболеваний.

*Библиографический список:*

1. *Миронова, С.П.* Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019, 171 с. Текст: непосредственный.

2. *Оганнисян, Л.А.* Инновационные процессы в образовании: учебное пособие / Л. А. Оганнисян, Н.Г. Александрова. Ростов-на-Дону-Таганрог. 2021. 123 с. Текст: непосредственный.

3. *Скулкова, И. Н.* Инновационные технологии в образовательном процессе по физическому воспитанию / И.Н. Скулкова, Р.А. Абдурахманов Текст: непосредственный // Киберленинка. 2020, № 4, С. 71-76.

УДК 373

***Ощечкова А. А., Миронова С.П.***

*Oshchepkova A. A., Mironova S.P.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical Institute,  
Yekaterinburg, Russia*

*[alena.oshchepkova06@mail.ru](mailto:alena.oshchepkova06@mail.ru)  
[nikanm@mail.ru](mailto:nikanm@mail.ru)*

#### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ**

*Аннотация.* Представлена актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс. Отображены причины ухудшения здоровья, негативные воздействия учебного процесса на состояние здоровья. Определены основные направления, средства и методы здоровьесберегающих технологий.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающий процесс, педагогический процесс, эффективность применения, негативное воздействие, учебное заведение.

#### **HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION: PROBLEMS OF EFFECTIVE APPLICATION**

*Annotation.* The relevance of introducing health-saving technologies into the pedagogical process is presented. The reasons for the deterioration of health, the negative impact of the educational process on the state of health are displayed. The main directions, means and methods of health-saving technologies are determined.

*Keywords:* health, health-saving technologies, health-saving process, pedagogical process, effectiveness of application, negative impact, educational institution.

Здоровье человека является в современном мире одним из самых приоритетных направлений. Проблема состояния здоровья отражается на всех сферах жизни людей. В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из наиболее важных, требующей принятия своевременных решений.

Эффективность образовательного процесса напрямую зависит от уровня здоровья, а по