**УДК 796.011.3**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

Литвинюк Аделина Максимовна1, Абзалова Светлана Вячеславовна2

1,2ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

1Lit\_adel@mail.ru, 2 svabzalova@gmail.com

**Аннотация:** В статье приведен анализ инновационных подходов преподавания физической культуры на лекционных занятиях в вузе. Рассмотрена актуальность на введение новых технологий и методик в процессе занятий, для заинтересованности студентов. Приведены пути решения данной проблемы.

**Ключевые слова:** спорт, психология, преподавание, физическое воспитание, обучение, ВУЗ, активность

**INNOVATIVE APPROACHES TO TRAINING AT LECTURES ON PHYSICAL CULTURE AT A TECHNICAL UNIVERSITY**

Litvinyuk Adelina Maksimovna1, Abzalova Svetlana Vaycheslavovna2

1,2 FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

1Lit\_adel@mail.ru, 2 svabzalova@gmail.com

**Abstract:** The article provides an analysis of innovative approaches to teaching physical culture in lecture classes at the university. The relevance of the introduction of new technologies and techniques in the course of classes, for the interest of students, is considered. The ways of solving this problem are given.

**Keywords:** sport, psychology, teaching, physical education, training, university, activity

**Актуальность** данной проблемы состоит в том, что образ жизни современного человека отражается на его здоровье. Проблема психологического и физического здоровья молодых людей в наше время стала очень важна в методике и практике физического воспитания. [1]

Многими недооценивается значимость применения теоретической части обучения по физической культуре, но она достаточно велика. Поэтому нужно уметь правильно преподносить ее, чтобы заинтересовать молодое поколение.

Формирование потребностей человека в двигательной активности, создание мотивационных установок, помощь в выборе форм занятий для полноценной самореализации личности – смысл физического воспитания. На современном этапе развития общества необходимо заложить правильную основу для формирования у студента понимания истинной физической культуры. [5]

Преобладание умственной деятельности над двигательной активностью приводит к снижению естественных двигательных потребностей, что влияет на развитие функциональных и адаптационных возможностей организма. Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, доходящих в период экзаменационных сессий до максимальных. Кроме того, эти напряжения, могут накладываться и на другие факторы, которые могут приводить к различным функциональным и психическим срывам. Возросли также требования к интеллектуальным и адаптационным способностям человека. Однако, потребность студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом и активной физкультурно-спортивной деятельности от младших курсов к старшим постоянно снижается.

Повышение сложности и интенсивности труда требуют такой же повышенной отдачи к развитию быстроты и точности решений, самообладанию, умению общаться с людьми, а экстремальные и стрессовые ситуации требуют наличия крепкого физического и психического здоровья, устойчивой высокой работоспособности. Все это приводит к значительному напряжению работы организма, снижению координации и культуры движений. Поэтому данные качества нуждаются в постоянном развитии, ведь, чем сложнее технология и совершеннее техника, тем более совершенным и гармонично развитым должен быть человек. Существует и менее заметная, но существенная для нравственного здоровья личности тенденция к изменению психологических свойств и качеств характера. В результате разного рода критических нагрузок и переживания различных состояний, возникают: нерешительность, тревожность, апатичность. Все это может привести к появлению нервно-психической усталости, утомлению, снижению работоспособности, возникновению различных заболеваний. [2]

**Цель исследования** заключается в применении нетрадиционных методик обучения на лекционных занятиях по физической культуре.

**Методика исследования**:

1. Анализ специальной учебной литературе.
2. Наблюдение и опрос студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение**

В опросе приняли участие 100 учащихся 3 курса.В ходе изучения литературы по теме исследования, были выделены основные опросы, с помощью которых можно судить о плюсах применения инновационной методики на лекционных занятиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Опрос студентов 3 курса** | | | |
|  | ***Инновационная методика*** | ***За*** | ***Против*** |
| 1. | Введение тематических тестов и игр | 95 | 5 |
| 2. | Приглашение спортсменов и тренеров | 100 | 0 |
| 3. | Составление индивид. плана тренировок и питания | 97 | 3 |
| 4. | Изучение основ реабилитологии | 98 | 2 |
| 5. | Приглашение массажистов | 92 | 8 |

Табл. Опрос студентов КГЭУ

Как видно из таблицы, выявлен положительный показатель о введение новых технологий обучения, но также имеются сторонники традиционного метода обучения. Не каждый готов менять привычный образ жизни, но к этому нужно стремиться и менять мышление. «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос» - Плутарх.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о заинтересованности внедрения новых подходов преподавания чтобы улучшить систему обучения в техническом ВУЗе по предмету физическая культура. [4]

В ходе исследования обговаривалось применение не только, основного лекционного материала на занятиях, но и проведения спортивно-интеллектуальных тестов или игр, приглашение в качестве гостя какого-либо спортсмена или же тренера по спорту (определенного вида), чтобы они могли рассказать на примере своего опыта все что приводится в лекционных материалах. Так же, обсуждение вопросов построения индивидуального плана тренировок от начинающего до профессионала, помощи в его разработке, использовании. И что можно/нужно применять из спортивного питания во время тренировки (бады, изотоники, гейнеры и тд.). Привлечение к лекционным занятиям приглашенных врачей в области реабилитологии, которые могли бы объяснить более доступно, к чему приводят травмы и как быть в подобных ситуациях. Опытные массажисты могли бы провести консультации. Так как не у каждого студента найдется возможность посетить одного из специалистов.

Предполагаемые инновационные подходы к проведению лекционных занятий, как нам кажется, повысят показатели успеваемости по предмету физическая культура интереса к здоровому образу жизни среди студенческой молодежи. [3]

**Заключение**

Таким образом, хотелось бы выделить, что следует пробовать применять различные методы и технологии в улучшении обучения и повышения интереса на занятиях по физической культуре, сочетание которых способно привести к наиболее высоким, оздоровительным и спортивным результатам. Большое количество студентов не понимает из чего должно все складываться, поэтому правильно преподнесённая информация заложит в них фундамент к началу перемен в их физическом развитии и самосовершенствовании.

**Список литературы**

1. Дудкин В.В. Физическая культура для студентов высших учебных заведений / [Электронный ресурс] : Электрон. курс лекций / Сост. В.В. Дудкин. – Электрон. текстовые и граф. данные (1,5 Мб). – Самара: Изд-во СГАУ, 2014. – 1 эл. опт. диск (СD-ROM).
2. Ильинича В.И. Ф50 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Ковалевский А.Б., Гусаков И.Г., Белей В. В., Кнотько А. В. Использование нетрадиционных и нестандартных средств и методов в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе: методические указания / сост. А.Б.Ковалевский [и др.]. – Витебск: УО «ВГТУ», 2017. – 27с.
4. Максимович В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: Пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 319 с.
5. Малоземова О.Ю. Физическое воспитание студентов в техническом вузе е: Учебное пособие / Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.