

№2 (17). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivno-patrioticheskikh-tsennostey-molodyozhi-v-fitness-realiti-shou> (дата обращения: 13.03.2024).

6. Чупинова, Н.Ф. Поисковая деятельность студентов как инструмент патриотического воспитания / Н.Ф. Чупинова, А.А. Новожилов // Вестник ШГПУ. – 2017. - № 3(35). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poiskovaya-deyatelnost-studentov-kak-instrument-patrioticheskogo-voospitaniya> (дата обращения: 13.03.2024).

УДК: 37.037.1

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

Аннотация: В статье дается характеристика применения современных технологий на занятиях по физическому воспитанию в вузе. Отмечается, что результатом использования игровых технологий в практике физкультурных занятий стала положительная мотивация к двигательному режиму, становление профессиональных качеств студентов.

Ключевые слова: педагогические технологии, студенты, игра, мотивация.

В настоящее время в вузах России применяются на практике различные регламентирующие документы, ориентированные на продвижение физической культуры и спорта в молодежной среде. Однако данные правовые акты не имеют решающего действия на состояние здоровья молодого поколения. Физическое и психологическое благополучие студентов и школьников имеет тенденцию к ухудшению. Согласно оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, только каждый пятый молодой человек в мире выполняет нормы двигательного режима, которые соответствуют рекомендованным нормам. Низкий показатель физической активности зафиксирован во всех регионах Всемирной Организации Здравоохранения. Специалистами установлено, что снижение двигательного режима в таком формате приведет через десять лет к потере более пятисот миллионов человек в мире. Основной причиной будут являться болезни: артериальная гипертензия (47%) и депрессия (43%).

Министерство здравоохранения Российской Федерации заявило о низком уровне физической активности у 79,1% юношей и 80,9% девушек нашей страны. Несмотря на всю агитацию за здоровый образ жизни, малоподвижной молодежи не стало меньше. По данным федеральной службы государственной статистики юноши в России двигательную активность за последние пять лет на 1,8% снижают быстрее, чем девушки - 0,3%.

Оценка исследований в области социологии отношения студенческой молодежи России к собственному здоровью выявил, что 70,3% респондентов считают здоровье важным аспектом жизни современного общества. Несмотря на это, более 52% опрошенных молодых людей оценили свое состояние здоровья, как удовлетворительное. По данным статистики каждый третий студент высшей школы имеет 1-2 заболевания. 86,1% из них хотели бы повысить уровень собственного здоровья.

Министерство здравоохранения рекомендует молодому поколению выполнять нормы физической активности для поддержания здоровья сердца, мозга, общего состояния подрастающего организма человека. Понимание и принятие молодым поколением этого влияния сможет решить проблему двигательной активности будущего нашей страны.

**Цель** нашего исследования состояла в выявлении эффективных педагогических технологий для повышения мотивации студентов к физической активности.

Задачи исследования: изучить принципы игровой технологии; идентифицировать наиболее эффективные средства физической культуры, повышающие мотивацию студентов.

**Методика и организация исследования.** Нами был проведен анализ литературных источников по данной тематике. Многими авторами отмечено, что игровые технологии в практике физического воспитания молодежи являются полноценным показателем успешного сосуществования их в социуме, т.к. косвенно влияют на биологическое и социальное благополучие [2, с. 156]. Двигательная деятельность во время любой игры представляет основу для работы как физических, так и психических формаций, которые регулируют и обеспечивают существование человека в обществе. Уровень физического здоровья обеспечивает студентам успешную адаптацию организма к внешним и внутренним факторам окружающей среды. Психологическое здоровье представляет собой динамическое сочетание психических характеристик человека, обеспечивающих гармонию между личными и общественными потребностями, позволяющих выполнять жизненные задачи и самостоятельную реализацию поставленных целей [3, с.120].

Эффективность занятия с введением игровых технологий зависит от ее продолжительности. Важно понимать, что разовые кратковременные занятия играми не дадут желаемых результатов, и это подтверждено исследованиями. Постепенное увеличение времени, физической нагрузки и изменение двигательных действий во время любой игры смогут улучшить психологический настрой студентов [2, с.157].

Во время учебных занятий многие практики предлагают вводить в процесс обучения игровые действия с целью повышения эмоционального фона, овладения нужных двигательных действий. Для повышения общей результативности проводимых игровых занятий рекомендуется составлять занятие таким образом, чтобы одновременно играли все занимающиеся, желательно постепенно усложнять правила игры. Доказано, что во время игры студенты совершенствуют двигательные умения, обучаются анализировать обстановку, укрепляют психологическое здоровье и совершенствуют функциональные возможности [1, с.117].

Таким образом, игровые технологии влияют на процесс профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и психологические качества, необходимые будущим специалистам.

**Заключение.** В ходе анализа соответствующих источников и статистических данных нами были получены следующие выводы:

- игровая деятельность благоприятно воздействует на физическое и психическое здоровье студентов;
- двигательная активность в игровой форме помогает снизить стресс и отвлечься от внешних раздражителей;
- игровые технологии, применяемые на практических занятиях по физическому воспитанию, положительно воздействуют на мотивацию студентов к физической активности.

### ***Литература***

1. Колошкина, В.А. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи/ В.А Колошкина, И.М. Дударева // *Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов»*. – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

2. Мифтаков, Р.А. Педагогические технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Р.А. Мифтаков // *Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств*. – 2018. – №2. – С.155–158.

3. Перова, Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза/ Г.М. Перова, А.В. Нечаев // *Педагогическое образование и наука*. 2022. № 2. С. 116-120.