Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.

AMMOCOBA"

Физико-технический институт

Институт Радиофизики и электронных систем

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**«Современные подходы к построению учебного процесса по физической культуре в нефизкультурных вузах»**

Выполнил: студент 4 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc177922520)

[Глава 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ 4](#_Toc177922521)

[1.1 Значение физической культуры в образовательном процессе 4](#_Toc177922522)

[1.2 Нормативно-правовое регулирование 6](#_Toc177922523)

[1.3 Основные подходы к преподаванию физической культуры 8](#_Toc177922524)

[Глава 2: ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА 10](#_Toc177922525)

[2.1. Инновационные методы и технологии преподавания 10](#_Toc177922526)

[2.2 Индивидуализация и дифференциация занятий 12](#_Toc177922527)

[2.3 Проблемы и пути их решения 14](#_Toc177922528)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 16](#_Toc177922529)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: 17](#_Toc177922530)

# ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура играет важную роль в системе образования, способствуя не только физическому развитию студентов, но и формированию их личностных качеств, социальных навыков и здорового образа жизни. В условиях современных вызовов, таких как сидячий образ жизни, стресс и ухудшение здоровья молодежи, вопросы организации учебного процесса по физической культуре становятся особенно актуальными.

Не физкультурные вузы сталкиваются с уникальными задачами при интеграции физической культуры в образовательный процесс. Эти учреждения, которые не специализируются на подготовке специалистов в области физического воспитания, должны находить эффективные методы и подходы к обучению студентов, учитывая разнообразие их интересов и уровней физической подготовки.

В данной работе рассматриваются современные подходы к построению учебного процесса по физической культуре в не физкультурных вузах, направленные на улучшение физического состояния студентов, повышение их мотивации к занятиям и формирование здоровых привычек. Целью реферата является анализ существующих методик, выявление проблем и предложений по их решению, а также представление успешного опыта реализации программ физической культуры в высших учебных заведениях.

# Глава 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

## 1.1 Значение физической культуры в образовательном процессе

Физическая культура занимает важное место в образовательном процессе, оказывая многогранное влияние на развитие студентов. Во-первых, занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, что является особенно актуальным в условиях современного общества, где наблюдается увеличение числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Регулярная физическая активность помогает улучшить физическое состояние, повысить иммунитет и предотвратить хронические заболевания.

Во-вторых, физическая культура играет значительную роль в формировании личностных качеств студентов. Занятия спортом и физической активностью развивают такие качества, как дисциплина, настойчивость, командный дух и лидерство. Студенты, активно участвующие в спортивных мероприятиях, учатся работать в команде, принимать решения в стрессовых ситуациях и взаимодействовать с окружающими, что является важным навыком в профессиональной деятельности.

В-третьих, физическая культура способствует психологическому и эмоциональному развитию студентов. Регулярные физические нагрузки помогают снизить уровень стресса и тревожности, улучшая общее эмоциональное состояние. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, что делает занятия спортом не только полезными, но и приятными.

Кроме того, физическая культура имеет социальную значимость. Она формирует активную жизненную позицию и прививает ценности здорового образа жизни, что способствует созданию более здорового и гармоничного общества. В рамках образовательного процесса физическая культура становится не только средством для поддержания физической формы, но и платформой для общения и налаживания социальных связей среди студентов.

## 1.2 Нормативно-правовое регулирование

Нормативно-правовое регулирование физической культуры и спорта в образовательных учреждениях является важным аспектом, обеспечивающим организацию и поддержку занятий физической культурой на всех уровнях. Оно включает в себя ряд законов, постановлений и стандартов, которые направлены на создание единой системы физического воспитания и спорта.

Во-первых, основным документом, регулирующим деятельность в области физической культуры и спорта в России, является Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Этот закон определяет права и обязанности граждан в сфере физической культуры, устанавливает рамки для государственной политики и финансирования, а также создает правовые основания для развития спортивной инфраструктуры. Он акцентирует внимание на важности физического воспитания в образовательных учреждениях и поддержке талантливых спортсменов.

Во-вторых, Министерство науки и высшего образования Российской Федерации разрабатывает и утверждает федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для высших учебных заведений. Эти стандарты содержат требования к учебным планам и программам по физической культуре, а также к количеству часов, отводимых на занятия физической активностью. Они способствуют унификации и качеству образовательного процесса в области физической культуры, устанавливая минимальные требования для всех вузов.

В-третьих, важным аспектом нормативно-правового регулирования является наличие региональных программ и инициатив, направленных на развитие физической культуры и спорта на местах. Эти программы могут включать в себя поддержку спортивных секций, проведение массовых мероприятий и инициативы по популяризации здорового образа жизни. Региональные власти, основываясь на федеральном законодательстве, адаптируют его к местным условиям, что позволяет учитывать специфику и потребности конкретных образовательных учреждений и их студентов.

Кроме того, необходимо отметить роль международных норм и стандартов в области спорта и физической культуры. Участие страны в международных спортивных организациях и подписание различных соглашений, таких как Конвенция ЮНЕСКО о защите и поощрении культурного разнообразия, способствуют гармонизации внутреннего законодательства с международными стандартами, что также влияет на качество физического воспитания.

## 1.3 Основные подходы к преподаванию физической культуры

Преподавание физической культуры в образовательных учреждениях основывается на различных подходах, которые помогают эффективно интегрировать физическую активность в учебный процесс и удовлетворять потребности студентов. Эти подходы могут варьироваться в зависимости от целей, контекста и особенностей учебного заведения.

Во-первых, традиционный подход к преподаванию физической культуры акцентирует внимание на выполнении стандартных программ и планов занятий. Этот метод включает в себя обязательные спортивные дисциплины, такие как легкая атлетика, гимнастика и командные виды спорта. Традиционный подход часто характеризуется акцентом на техническое совершенствование и физическую подготовку, однако он может ограничивать творческий подход студентов и их индивидуальные интересы.

Во-вторых, современный подход, основанный на интеграции различных видов деятельности, включает в себя элементы активного обучения, игровые технологии и методики, ориентированные на индивидуальные потребности. Применение игровых форм обучения, таких как эстафеты и командные соревнования, позволяет повысить интерес студентов и сделать занятия более увлекательными. Такой подход также предполагает возможность выбора вида физической активности, что способствует формированию у студентов более глубокого понимания значимости физической культуры.

В-третьих, компетентностный подход ориентирован на развитие ключевых компетенций, необходимых для успешного участия в физической активности и жизни в целом. Этот подход включает в себя не только физическую подготовку, но и воспитание таких качеств, как ответственность, командная работа и лидерство. Студенты учатся ставить цели, планировать свои тренировки и оценивать результаты, что формирует у них навыки саморегуляции и критического мышления.

Также стоит отметить подход, основанный на здоровье и благополучии, который акцентирует внимание на значении физической активности для поддержания здоровья и психоэмоционального состояния. Этот подход включает в себя занятия, направленные на улучшение общей физической формы, профилактику заболеваний и формирование здоровых привычек. Преподаватели используют различные методы, такие как аэробика, йога и фитнес, чтобы помочь студентам осознать важность регулярной физической активности для здоровья и качества жизни.

# Глава 2: ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

## 2.1. Инновационные методы и технологии преподавания

Инновационные методы и технологии преподавания физической культуры играют ключевую роль в современном образовательном процессе, обеспечивая более эффективное усвоение знаний и навыков, а также повышая мотивацию студентов. Эти подходы основаны на использовании современных технологий и методов обучения, что позволяет адаптировать занятия к потребностям студентов и сделать их более увлекательными.

Во-первых, применение информационных технологий в учебном процессе существенно изменяет подход к обучению. Использование интерактивных платформ, мобильных приложений и онлайн-курсов позволяет студентам получать доступ к образовательным ресурсам в любое время и в любом месте. Видеоуроки, обучающие программы и виртуальные симуляции помогают углубить понимание теоретических основ физической культуры и спорта, а также дают возможность изучать различные виды активности, не выходя из класса.

Во-вторых, игровые технологии становятся неотъемлемой частью преподавания физической культуры. Игровые элементы, такие как соревнования, квесты и спортивные турниры, способствуют созданию духа соперничества и командной работы среди студентов. Игровые подходы позволяют сделать занятия более динамичными и увлекательными, что особенно важно для повышения интереса к физической активности. Применение геймификации, например, в виде начисления баллов или достижения уровней, стимулирует студентов к активному участию и выполнению поставленных задач.

В-третьих, проектные и исследовательские методы становятся все более популярными в преподавании физической культуры. Студенты могут работать над проектами, связанными с организацией спортивных мероприятий, проведением исследований в области здоровья и физической активности, а также разрабатывать собственные программы тренировок. Такой подход не только развивает практические навыки, но и формирует критическое мышление, а также способности к планированию и организации.

Кроме того, использование технологий мониторинга и оценки результатов тренировок, таких как носимые устройства (фитнес-браслеты, пульсометры), позволяет студентам отслеживать свои достижения и ставить новые цели. Такие технологии помогают не только в физической подготовке, но и в формировании осознанного отношения к своему здоровью и образу жизни.

## 2.2 Индивидуализация и дифференциация занятий

Индивидуализация и дифференциация занятий физической культурой являются важными подходами, направленными на учет уникальных потребностей и возможностей каждого студента. Эти методы способствуют более эффективному обучению, улучшению мотивации и созданию комфортной образовательной среды.

Во-первых, индивидуализация занятий предполагает адаптацию учебного процесса к особенностям каждого студента. Преподаватели могут учитывать физическую подготовленность, интересы и цели студентов, разрабатывая персонализированные планы тренировок. Например, для студентов с разным уровнем физической подготовки могут быть предложены различные виды активности и интенсивность занятий. Это позволяет каждому участнику процесса достичь успеха в своем темпе и условиях.

Во-вторых, дифференциация занятий предполагает использование разнообразных методов и форм обучения в зависимости от группы студентов. Преподаватели могут применять разные подходы к обучению в зависимости от возрастных, половых и физических характеристик студентов. Например, для молодежной группы можно акцентировать внимание на соревновательных элементах и командных видах спорта, в то время как для более зрелых студентов лучше подойдут занятия, ориентированные на здоровье и оздоровление.

Кроме того, применение технологий и методов оценки физической подготовки позволяет отслеживать прогресс студентов и корректировать занятия. Использование тестирования, анкетирования и самооценки помогает выявить сильные и слабые стороны каждого студента. На основе полученных данных преподаватели могут более точно планировать занятия, предлагая дополнительные ресурсы или рекомендации по улучшению физического состояния.

Индивидуализация и дифференциация также способствуют повышению мотивации студентов. Когда занятия адаптированы к личным интересам и возможностям, студенты чувствуют большую вовлеченность в процесс и стремление к достижению результатов. Применение разнообразных видов активности, таких как йога, фитнес, командные виды спорта или танцы, позволяет каждому выбрать то, что ему наиболее интересно, что в свою очередь способствует созданию положительного отношения к физической культуре и спорту.

## 2.3 Проблемы и пути их решения

Организация учебного процесса по физической культуре в не физкультурных вузах сталкивается с рядом проблем, которые могут негативно сказаться на качестве образования и физической активности студентов. Важно не только выявить эти проблемы, но и предложить пути их решения для создания более эффективной образовательной среды.

Во-первых, одной из основных проблем является недостаток материально-технической базы. Многие вузы не располагают современным спортивным оборудованием и площадками, что ограничивает возможности проведения качественных занятий. Решением этой проблемы может стать сотрудничество с местными спортивными учреждениями, аренда их ресурсов или организация совместных мероприятий. Также важно привлекать финансирование из различных источников, включая государственные программы и спонсорские вложения, что позволит улучшить инфраструктуру для занятий физической культурой.

Во-вторых, низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой является серьезным барьером. Часто студенты воспринимают физическую активность как обременение, а не как источник удовольствия и здоровья. Для повышения мотивации необходимо внедрение игровых элементов и соревновательных форматов, которые сделают занятия более увлекательными. Организация различных спортивных событий, соревнований и турниров также может способствовать созданию духа соперничества и командной работы, что подстегнет студентов к активному участию.

Кроме того, проблема недостаточной квалификации преподавателей физической культуры может ограничивать качество обучения. Для решения этой задачи важно организовывать регулярные курсы повышения квалификации и тренинги для преподавателей. Это позволит им быть в курсе современных методик и технологий преподавания, а также использовать инновационные подходы в обучении. Сотрудничество с опытными специалистами и тренерами из спортивных федераций может помочь в этом процессе.

Также необходимо учитывать разнообразие интересов и уровней подготовки студентов. Для этого важно развивать индивидуальные подходы в обучении, предлагая различные уровни сложности и варианты занятий, которые соответствуют потребностям студентов. Регулярные опросы и обратная связь помогут выявить интересы студентов и скорректировать учебный процесс в соответствии с ними.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные подходы к построению учебного процесса по физической культуре в не физкультурных вузах играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни студентов и их всестороннем развитии. В условиях роста числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также увеличения психоэмоциональной нагрузки на молодежь, физическая культура становится не просто обязательной дисциплиной, а важным компонентом образовательного процесса.

Анализ показал, что интеграция инновационных методов и технологий, индивидуализация и дифференциация занятий, а также использование современных подходов к преподаванию позволяют значительно повысить интерес студентов к физической активности и улучшить их физическое состояние. Однако для эффективной реализации этих подходов необходимо преодолеть ряд проблем, таких как недостаток материально-технической базы, низкая мотивация студентов и недостаточная квалификация преподавателей.

Рекомендуемые решения, включая сотрудничество с местными спортивными учреждениями, внедрение игровых форматов обучения и регулярное повышение квалификации преподавателей, могут способствовать созданию более динамичной и эффективной образовательной среды. Важно также учитывать интересы и потребности студентов, что позволит создать более инклюзивный и привлекательный процесс обучения.

Таким образом, современные подходы к преподаванию физической культуры в не физкультурных вузах способны не только улучшить качество образования, но и способствовать формированию у студентов устойчивых привычек к физической активности и здоровому образу жизни, что в свою очередь положительно скажется на их будущем как личностей и профессионалов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Блохин, А. И., & Котов, В. А. (2020). Физическая культура и спорт в системе образования: современные тенденции и подходы. Москва: Издательство "Наука".
2. Григорьев, А. С. (2019). Инновационные методы обучения физической культуре в вузах. Санкт-Петербург: Издательство "РГПУ".
3. Кузнецов, И. В., & Сидорова, Н. П. (2021). Индивидуализация и дифференциация в преподавании физической культуры: теория и практика. Казань: Издательство "КФУ".
4. Лебедев, С. Ю. (2018). Психология и педагогика физической культуры. Екатеринбург: Издательство "УрФУ".
5. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. (2021). Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура". Доступно на: https://минобрнауки.рф.
6. Шевченко, А. Н. (2022). Современные технологии в обучении физической культуре: от теории к практике. Москва: Издательство "Просвещение".
7. Зимняя, И. А., & Костенко, Н. А. (2020). Физическая культура и здоровье: новые подходы к обучению. Новосибирск: Издательство "Сибирское университетское издательство".
8. Светлов, П. Г. (2023). Спорт высших достижений и его влияние на образовательный процесс в вузах. Москва: Издательство "Физкультура и спорт".
9. Матвеева, Т. А. (2019). Разработка программ физического воспитания в не физкультурных вузах: опыт и рекомендации. Тверь: Издательство "Тверского государственного университета".