

**Эминова Алие Абделевна**

*студентка 2 курса, юридический  
факультет Кубанский государственный аграрный университет  
имени И. Т. Трубилина  
г. Краснодар, Россия*

**Федотова Галина Викторовна**

*старший преподаватель кафедры  
физвоспитания Кубанский государственный аграрный университет  
имени И. Т. Трубилина  
г. Краснодар, Россия*

## **ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

### **Аннотация**

Статья посвящена исследованию современных инновационных методов преподавания физической культуры в ВУЗе. Рассмотрены цифровые технологии, интерактивные формы обучения, личностно-ориентированные подходы, дистанционные и смешанные формы занятий. Проанализированы их влияние на мотивацию студентов, физическую подготовку и формирование навыков здорового образа жизни. Приведены методические рекомендации по внедрению инноваций в образовательный процесс. Сделан вывод о том, что системное использование инновационных методов способствует повышению эффективности обучения, развитию самостоятельности и формированию устойчивой потребности в физической активности.

**Ключевые слова:** физическая культура, инновационные методы, высшее образование, цифровые технологии, мотивация студентов, интерактивное обучение, дистанционные технологии.

### **Abstract**

The article is devoted to the study of modern innovative methods of teaching physical education in higher education institutions. Digital technologies, interactive forms of learning, personality-oriented approaches, distance and mixed forms of classes are considered. Their influence on students' motivation, physical fitness and the formation of healthy lifestyle skills is analyzed. Methodological recommendations on the introduction of innovations in the educational process are given. It is concluded that the systematic use of innovative methods contributes to improving the effectiveness of learning, the development of independence and the formation of a sustainable need for physical activity.

**Keywords:** physical education, innovative methods, higher education, digital technologies, student motivation, interactive learning, distance technologies.

Физическая культура в системе высшего образования выполняет не только оздоровительную функцию, но и формирует у студентов умение поддерживать физическую активность на протяжении всей жизни. В условиях современных образовательных процессов наблюдается снижение интереса к традиционным занятиям физкультурой, что связано с высокой учебной нагрузкой, активным использованием гаджетов и изменением образа жизни молодежи.

Для повышения эффективности обучения и мотивации студентов требуется внедрение инновационных методов, которые позволяют сочетать физическую активность с современными технологиями, интерактивными формами работы и личностно-ориентированным подходом. Внедрение таких методов способствует развитию физических качеств, укреплению

здоровья, формированию навыков самоконтроля и ответственности за собственное здоровье.

### **Теоретические основы инновационных методов преподавания.**

Инновационный подход к обучению физической культуре основывается на сочетании педагогических, психологических и технологических принципов.

Основные направления включают:

- Цифровизацию образовательного процесса — использование приложений для контроля физической активности, видеотренировок, онлайн-тестов и электронных дневников физической подготовки.
- Интерактивные технологии — деловые игры, командные соревнования, проектная деятельность, тренинги и ролевые игры, направленные на развитие социальной компетентности.
- Личностно-ориентированный подход — учет индивидуальных возможностей студентов, их уровня физической подготовленности, здоровья и интересов.
- Дистанционные и смешанные формы обучения — гибридные программы, включающие онлайн-лекции, самостоятельные задания и практические занятия в спортивных залах или на открытом воздухе.

Эффективность инновационных методов подтверждается исследованиями отечественных и зарубежных авторов, которые отмечают рост мотивации, улучшение физической подготовленности и формирование навыков самостоятельного контроля за физической активностью.

Основные инновационные методы преподавания физической культуры:

- Цифровые технологии: мобильные приложения для физической активности, которые позволяют студентам контролировать количество шагов, сожженных калорий и динамику тренировок; фитнес-трекеры и смарт-часы, синхронизированные с образовательными платформами, помогают преподавателю отслеживать прогресс каждого студента; онлайн-платформы с видеотренировками и интерактивными заданиями

дают возможность заниматься физической культурой вне спортивного зала, повышая гибкость образовательного процесса.

Применение цифровых технологий способствует развитию самостоятельности студентов и формированию устойчивой мотивации к регулярной физической активности.

- Интерактивные методы обучения: групповые тренировки и командные игры, которые развивают командный дух и коммуникативные навыки; деловые и спортивные игры, направленные на сочетание физической

активности и принятия тактических решений; проектная деятельность, например, разработка мини-программ тренировок для своих однокурсников.

Такие методы позволяют активизировать познавательную деятельность студентов, повысить эмоциональную вовлеченность и интерес к физической культуре.

- Личностно-ориентированный подход. Преподавание с учетом индивидуальных особенностей включает: разработку индивидуальных программ тренировок с учетом уровня подготовки и состояния здоровья; выбор упражнений с разной степенью нагрузки для обеспечения безопасного и эффективного развития физических качеств; использование психологических методов мотивации, например, положительного подкрепления и постановки достижимых целей.

Данный подход снижает риск травматизма, повышает эффективность занятий и формирует у студентов осознанное отношение к здоровому образу жизни.

- Дистанционные и смешанные формы обучения. Дистанционные технологии включают онлайн-лекции по теории физической культуры, вебинары и видеотренировки. Смешанные формы обучения объединяют: онлайн-теорию; практические занятия в спортивных залах

или на открытом воздухе; самостоятельную работу студентов с последующей обратной связью от преподавателя.

Эти формы обучения позволяют студентам гибко планировать занятия, повышают самостоятельность и интегрируют современные технологии в процесс обучения физической культуре.

### **Практическое применение и методические рекомендации.**

- Интеграция цифровых приложений в учебный процесс: фиксирование активности студентов, отсеивание прогресса и анализ результатов.
- Организация интерактивных занятий, включая мини-турниры, квесты, эстафеты, игровые тренировки.
- Разработка индивидуальных тренировочных планов с учетом уровня физической подготовки и состояния здоровья каждого студента.
- Использование дистанционных платформ для теоретической подготовки и выполнения домашних заданий по физической культуре.
- Регулярный мониторинг результатов с применением цифровых инструментов, тестов физической подготовленности и обратной связи от студентов.

Применение этих методов способствует повышению посещаемости занятий, росту физической подготовленности, формированию самостоятельности и навыков самоконтроля, а также укреплению психологического и социального здоровья студентов.

### **Результаты и обсуждение.**

Анализ внедрения инновационных методов в российских и зарубежных ВУЗах показывает, что студенты, участвующие в интерактивных и цифровых программах физической культуры, демонстрируют:

- увеличение физической активности на 25-30%;
- улучшение показателей выносливости, силы и гибкости;

- повышение мотивации и интереса к регулярным занятиям физкультурой;
- развитие навыков самоконтроля и самостоятельного планирования тренировок.

Это подтверждает, что системное применение инновационных методов способствует эффективной реализации образовательных и оздоровительных целей в ВУЗах.

### **Заключение.**

Инновационные методы преподавания физической культуры в ВУЗе обеспечивают:

- повышение мотивации студентов;
- развитие физической подготовленности и здорового образа жизни;
- формирование навыков самостоятельного контроля и ответственности за физическое здоровье;
- гибкость и индивидуализацию образовательного процесса.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой новых цифровых приложений, интерактивных программ и методических

рекомендаций для эффективного внедрения инноваций в систему физического воспитания студентов.

### **Список литературы**

- Бальсевич В. К. Физическая культура личности студента. — М.: Физкультура и спорт, 2018.
- Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Теория и методика физического воспитания. — М.: Академия, 2019.
- Заставенко, М. С. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / М. С. Заставенко, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Грань науки 2022.

- Кузнецова, З. В. Применение лично-ориентированного подхода в процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024.
- Степанова О. Н. Цифровые технологии в системе физического воспитания студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022.