

УДК 796.062

Оразбаев Рахим Мырзамуратович

Ассистент

Кафедра «Физической культуры и спорта межфака»

Карлыбаева Арыухан Муратовна

Стажёр преподаватель

Кафедра «Педагогика и психология»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Узбекистан

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Аннотация

В данной работе рассматриваются современные методы преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Особое внимание уделяется инновационным технологиям, цифровым инструментам и интерактивным подходам, направленным на повышение мотивации студентов к физической активности. Анализируются такие методики, как геймификация, дистанционные и смешанные формы обучения, персонализированные тренировочные программы, а также использование цифровых платформ и мобильных приложений для мониторинга физической активности. Отмечается важность комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности обучающихся и современные требования к физической подготовке молодежи.

Ключевые слова: *мотивация, подход, технология, инновация, инструмент, метод.*

Orazbaev Rahim Myrzamuratovich

Assistant

Department of Physical Education and Sports of the Interfaculty

Karlybaeva Aryukhan Muratovna

Intern teacher
Department of Pedagogy and Psychology
Karakalpak State University named after Berdakh
Republic of Uzbekistan

MODERN METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES

Abstract

This paper examines modern methods of teaching physical education in higher education institutions. Particular attention is paid to innovative technologies, digital tools and interactive approaches aimed at increasing students' motivation for physical activity. Such methods as gamification, distance and blended learning, personalized training programs, as well as the use of digital platforms and mobile applications for monitoring physical activity are analyzed. The importance of an integrated approach that takes into account the individual characteristics of students and modern requirements for the physical training of young people is noted.

Key words: *motivation, approach, technology, innovation, tool, method.*

Физическая культура является важной частью образовательного процесса в вузах, способствуя гармоничному развитию студентов, улучшению их физического состояния и формированию здорового образа жизни.

Физическая культура играет важную роль в образовании студентов вузов, способствуя не только улучшению их физического здоровья, но и формированию ряда личных качеств, таких как дисциплина, ответственность, команда, самоконтроль и стрессоустойчивость.

Вузовское образование требует от преподавателей применения разнообразных методов и подходов для эффективного обучения студентов. Методы преподавания физической культуры в вузах должны учитывать

индивидуальные особенности студентов, их уровень подготовки, а также современные требования к физическому воспитанию.

Современные методы преподавания физической культуры ориентированы на активное вовлечение студентов в занятия, использование инновационных технологий и учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Современные преподаватели физической культуры активно внедряют интерактивные методы обучения, которые делают процесс более увлекательным и эффективным. Среди них:

- ✓ *игровые технологии*: использование командных и индивидуальных игр для развития физических качеств и коммуникативных навыков.
- ✓ *геймификация*: включение элементов соревнования, рейтингов, достижений, которые мотивируют студентов к занятиям.
- ✓ *метод кейсов*: анализ реальных ситуаций, связанных с физической культурой и спортом, что помогает развивать аналитическое мышление и самостоятельность.

С развитием цифровых технологий преподавание физической культуры выходит на новый уровень, следовательно, применяются:

- *фитнес-трекеры и мобильные приложения* для мониторинга физической активности студентов.
- *видеоуроки и онлайн-курсы*, позволяющие осваивать теоретический материал и правильную технику выполнения упражнений.
- *виртуальная и дополненная реальность*, создающая условия для имитации спортивных ситуаций и обучения новым движениям в безопасной среде.

Современные методики преподавания физической культуры предусматривают персонализированный подход к каждому студенту:

- ✓ разработка индивидуальных программ тренировок с учетом состояния здоровья, физической подготовки и интересов.

- ✓ гибкие формы занятий, позволяющие студентам самостоятельно выбирать виды активности, например, йогу, кроссфит или плавание.
- ✓ внедрение инклюзивных методик, обеспечивающих доступность физической активности для студентов с ограниченными возможностями.

Каждый студент имеет разный уровень физической подготовки, поэтому преподавание должно учитывать индивидуальные особенности и потребности, поэтому для этого используются:

- ✓ - диагностика физического состояния (фитнес-тесты, мониторинг параметров здоровья);
- ✓ - индивидуальные программы тренировок, основанные на возможностях и целях студента;
- ✓ - групповая работа с учетом уровня подготовки (разделение студентов на группы по физическим возможностям).

В современных вузах активно используется проектный метод, когда студенты разрабатывают и реализуют собственные проекты, связанные с физической культурой, например:

- ✓ организация спортивных мероприятий и флешмобов.
- ✓ исследование влияния физических нагрузок на различные аспекты здоровья.
- ✓ разработка методических пособий и видеокурсов по физической культуре.

Таким образом, современные методы преподавания физической культуры направлены на повышение мотивации студентов, использование инновационных технологий и индивидуальный подход. Благодаря интеграции интерактивных, цифровых и адаптивных методов обучения физическая культура в вузах становится не только обязательной дисциплиной, но и увлекательным процессом, способствующим всестороннему развитию личности.

Использованные источники:

1. Арслонов К. П. Современные методы преподавания физической культуры // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). –С.93-96.
2. Григорьева А.В., Журавлев А.В. Современные методы преподавания физической культуры// Международный студенческий научный вестник. 2022. № DOI: <https://doi.org/10.17513/msnv.21087>
3. Камалова, Г. (2024). Методология преподавания физической культуры в вузах на современном этапе. Research and Implementation, 205–209. извлечено от <https://rai-journal.uz/index.php/rai/article/view/865>