



## РОЛЬ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Козлова Галина Геннадьевна

Ферганский государственный университет

**Аннотация:** Данная статья исследует роль методологических инноваций в повышении интереса студентов к участию в физкультурных занятиях. Авторы подчеркивают важность использования современных технологий, персонализированного обучения, интерактивных методов и социального взаимодействия. Также рассматривается влияние инноваций на формирование здорового образа жизни, включая аспекты питания и психологического благополучия. Отмечается, что методологические инновации способствуют не только физическому развитию, но и формированию устойчивых привычек заботы о здоровье на протяжении всей жизни студента.

**Ключевые слова:** физкультурное образование, интерес, здоровый образ жизни, методологические инновации, здоровое питание, творческие элементы, студенты.

В современном образовательном пространстве важное внимание уделяется разработке эффективных методологий, способных не только обеспечить высокий уровень учебных достижений, но и формировать здоровый образ жизни. Физкультурные занятия играют ключевую роль в поддержании физического здоровья студентов, однако не всегда студенты демонстрируют должный интерес к этой части образовательного процесса. В данной статье рассмотрим, как методологические инновации могут способствовать повышению интереса студентов к участию в физкультурных занятиях.



Одной из важных составляющих методологических инноваций в области физкультуры является интеграция современных технологий. Использование мобильных приложений, виртуальной реальности и других инновационных средств позволяет сделать физкультурные занятия более интересными и привлекательными для студентов. Например, приложения для трекинга физической активности могут стимулировать студентов устанавливать собственные цели и отслеживать свой прогресс, что делает упражнения более индивидуализированными и мотивирующими. Важной составляющей методологических инноваций является персонализированный подход к обучению физкультуре. Каждый студент уникален, и его интересы, физическая подготовка и цели могут существенно отличаться. Создание гибких программ, позволяющих студентам выбирать виды физической активности, учитывать их предпочтения и особенности, способствует более активному участию в занятиях.

Методологические инновации также включают в себя использование интерактивных методов обучения. Вместо традиционных форм занятий, ориентированных на монотонные упражнения, можно внедрять командные игры, соревнования и другие формы активной деятельности. Это помогает создать позитивный опыт и укрепляет командный дух среди студентов, что в свою очередь способствует постоянному участию в физкультурных мероприятиях. Создание социального взаимодействия – еще один важный аспект, который можно внедрить в методологический подход к физкультурным занятиям. Организация физкультурных мероприятий, способствующих взаимодействию студентов вне рамок учебных аудиторий, способна усилить интерес и вовлеченность студентов. Мероприятия, такие как спортивные фестивали, турниры и социальные занятия, создают платформу для обмена опытом и укрепляют общество, где активный образ жизни воспринимается как норма.

Методологические инновации также направлены на стимулирование ответственности и самомотивации студентов. Поддержка индивидуальных и



групповых инициатив, поощрение достижений и установка ясных целей способствуют формированию здорового отношения к физической активности. Студенты, осознавшие важность заботы о своем физическом здоровье, более вероятно будут активно участвовать в физкультурных занятиях.

Для повышения интереса студентов важно создание уникальных и интересных физкультурных программ. Многие студенты могут испытывать скуку от традиционных видов физической активности. Введение новых, креативных форм занятий, таких как аэробика, танцы, может привлечь внимание разнообразных аудиторий. Адаптивные программы для тех, кто предпочитает более мягкий или индивидуальный подход, также способствуют увеличению числа участников.

Важным элементом методологических инноваций может стать установление сотрудничества с профессионалами в области здоровья и фитнеса. Приглашение тренеров, диетологов и специалистов по физической реабилитации для проведения занятий или лекций может обогатить образовательный процесс и придать ему практическую направленность. Это также помогает студентам лучше понимать важность физической активности для общего здоровья и благополучия. Внедрение элементов соревновательного духа в физкультурные занятия может значительно повысить интерес студентов. Организация спортивных турниров, лиг, и игр может создать атмосферу соперничества и командного взаимодействия, что в свою очередь способствует активному участию студентов. Установка специального оборудования, разработка специальных зон для отдыха и активного времяпровождения могут стать частью общественных пространств, стимулируя студентов к заботе о своем физическом здоровье.

Подчеркивание важности физической активности не только для поддержания физического здоровья, но и для психологического благополучия, может изменить восприятие студентов. Интеграция практик медитации, йоги и других форм активного релакса может сделать занятия физической культурой более привлекательными.



Методологические инновации также могут включать в себя обучение студентов основам здорового питания и образа жизни. Предоставление информации о пользе правильного питания, сбалансированного рациона и регулярных физических нагрузках может стать неотъемлемой частью учебных программ. Это не только способствует более осознанному подходу к физкультурным занятиям, но и формирует навыки, которые студенты могут использовать на протяжении всей жизни.

Инновационный подход также включает в себя учет индивидуальных особенностей и предпочтений студентов. Проведение опросов и анкетирование на предмет интересов и ожиданий в области физической активности позволяет разработать более гибкие программы, отвечающие потребностям каждого студента. Это создает условия для более положительного опыта участия в физкультурных мероприятиях. Важным аспектом методологических инноваций является вовлечение студентов в процесс принятия решений относительно организации и содержания физкультурных занятий. Создание студенческих комитетов по спорту и физической активности позволяет студентам самим участвовать в планировании и реализации мероприятий, что способствует более широкому вовлечению.

Инновации также могут включать в себя использование познавательных элементов в физкультурных программах. Введение элементов обучения анатомии, физиологии и принципов тренировок может привнести увлекательный аспект в учебный процесс, делая его более информативным и увлекательным. Это внедрение познавательных элементов в физкультурные программы обеспечивает студентам не только практические навыки, но и теоретическое понимание процессов, происходящих в их собственных организмах во время физической активности. Разъяснение анатомии и физиологии, связанных с упражнениями, может помочь студентам осознать влияние физической активности на различные системы организма.

Интеграция этих элементов также способствует формированию у студентов критического мышления и способности анализа, поскольку они начинают понимать,



какие изменения происходят в их теле в ответ на различные виды физической активности. Этот подход не только повышает качество физкультурного образования, но и помогает студентам лучше оценивать и регулировать свою физическую активность в будущем.

Дополнительным положительным аспектом внедрения познавательных элементов является возможность создания персонализированных программ тренировок. Зная основы анатомии и физиологии, студенты могут более эффективно выбирать упражнения, соответствующие их целям, и понимать, как они воздействуют на их организм. Такой уровень осведомленности обеспечивает более высокий уровень мотивации и целенаправленности в поддержании активного образа жизни.

Интеграция познавательных элементов также может быть полезной для будущих профессионалов в сфере здравоохранения и тренировок, обеспечивая им более широкие знания и навыки, которые могут быть применены в профессиональной практике.

Методологические инновации в области физкультурного образования не ограничиваются лишь формами проведения занятий. Они охватывают широкий спектр подходов, направленных на создание мотивирующей и разнообразной среды для студентов. Развивая и применяя инновации, образовательные учреждения могут не только повысить уровень физической активности студентов, но и сформировать устойчивые навыки заботы о здоровье на долгосрочной основе.

### **Использованная литература:**

1. Методическое пособие по курсу «Спортивная метрология»: (часть 1) / Сост. Н.И. Фалькова. - Донецк: Дон НТУ, 2004.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. - М.: ФиС, 1998.



3. Геннадиевна, К. Г., И Гильфановна, К. С. (2022). Средства и методы формирования у учащихся положительного отношения к физическим упражнениям. Международный журнал исследований в области коммерции, информационных технологий, инженерии и социальных наук ISSN: 2349-7793 Импакт-фактор: 6.876, 16(10), 133-139.
4. Козлова, Г. Г. (2022). Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. *Ijodkor o'qituvchi*, 2(24), 22-29.
5. Геннадьевна, К. Г. (2021). Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи. На междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 143-145).
6. Рўзиева, М. (2023). Физиологические аспекты обучения детей физическим упражнениям. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 833-838
7. Козлова, Г. Г. (2023). Инновационные образовательные технологии в повышении профессионального спортивно-педагогического мастерства студентов. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(19), 38-42.
8. IB, M. INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY Page 1 IB M SC R| Volume 2. Issue, 8. (журнал ИБАСТО немецкий) ещё раз проверить (2024)
9. Козлова, Г. (2024). ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: НЕВИДИМЫЕ СВЯЗИ, ОЧЕВИДНЫЕ ВЫГОДЫ. *Молодые ученые*, 2(2), 10-15.
10. Козлова, Г. (2024). ПРОПАГАНДА И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 2(1), 35-39.
11. Козлова, Г. Г. (2024). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ. *THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD*, 3(1), 5-13.





12. Козлова, Г. Г. (2023). Педагогико-психологические основы развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. *Innovation in the modern education system*, 3(30), 199-204
13. Рўзиева, М. (2023). Теоритические исследования развития потенциала детей среднего школьного возраста. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(7), 366-370.
14. Рузиева, М. (2024). АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ. Молодые ученые, 2(2), 4-9.
15. Рузиева, М. (2024). СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(1), 40-46.
16. Ruzieva, M. (2024). EFFECTIVENESS OF USING GAME ELEMENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(1), 29-34.
17. Рузиева, М. К. (2024). ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD, 3(1), 14-20.