

**Қазіргі заманғы  
маңызды мәселелер**

**Актуальные проблемы  
современности**

**Actual Problems  
of the Present**

№2 (52)

**ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ  
МАҢЫЗДЫ МӘСЕЛЕЛЕР**

*Халықаралық ғылыми журнал*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СОВРЕМЕННОСТИ**

*Международный научный журнал*

**ACTUAL PROBLEMS OF  
PRESENT**

*The international scientific journal*

**№2 (52)**

**Бас редактор**

Қ.Б. Аданов, PhD, «Bolashaq» Академиясы, Қазақстан

**Бас редактордың орынбасары**

А.Л. Шевякова, тарих ғылымдарының кандидаты, «Bolashaq» академиясы, Қазақстан  
О. Капранов, PhD, NLA University College, Норвегия

**Атқарушы редактор**

Б.Р. Хасенов, PhD, «Bolashaq» Академиясы, Қазақстан

**Редакциялық алқа**

Й. Аурагер	PhD, аға ғылыми қызметкер	Сингапур ұлттық университеті	Сингапур
Е.Ю. Протасова	филология ғылымдарының докторы, профессор	Хельсинки университеті	Финляндия
М.Т. Санчес	PhD, аға оқытушы	Абердин университеті	Ұлыбритания
Б.М. Нурғалиев	заң ғылымдарының докторы, профессор	Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті	Қазақстан
Б. Симонович	заң ғылымдарының докторы, профессор	Крагуевац университеті	Сербия
К.Б. Сарбасова	педагогикалық ғылымдар докторы, профессор, АПСК академигі	І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті	Қазақстан
С. Шахин	PhD	Ақдениз университеті	Түркия
Г.О. Тажигулова	педагогика ғылымдарының докторы, профессор	Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті	Қазақстан
Т.А. Данияров	педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор	Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті	Қазақстан
А. Сиянова-Чантурия	PhD	Веллингтон Виктория университеті	Жаңа Зеландия
А.А. Нурумов	экономика ғылымдарының докторы, профессор	Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті	Қазақстан
А.Г. Бутрин	экономика ғылымдарының докторы, профессор	Оңтүстік Орал мемлекеттік университеті	Ресей
И.С. Насипов	филология ғылымдарының докторы, профессор	Башқұрт мемлекеттік педагогикалық университеті	Ресей
Н.А. Исмаил	PhD	Университи Тун Хуссейн Онн	Малайзия
Е.Б. Касенов	тарих ғылымдарының кандидаты, доцент	«Bolashaq» Академиясы	Қазақстан
А.П. Алексеев	философия ғылымдарының докторы, профессор	М. В. Ломоносов атындағы Мәскеу мемлекеттік университеті	Ресей
Т. Хоссайн	PhD, профессор	Waseda университеті	Жапония
А.Е. Бижкенова	филология ғылымдарының докторы, профессор	Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті	Қазақстан

Жеке мақалалар: © 2026 Автор(лар).

Жариялаушы: «Bolashaq» академиясы» жеке мекемесі / «Bolashaq-Baspa».

Осы шығарылымдағы мақалалар, егер өзгеше көрсетілмесе, Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) шарттары бойынша таратылады.

«Қазіргі заманғы маңызды мәселелер» Халықаралық ғылыми журналы Қазақстан Республикасы Мәдениет және ақпарат Министрлігімен тіркелген (25.09.2015 ж. № 15583-Ж мерзімді баспасөз басылымын есепке қою туралы куәлік).

Басылымның мерзімділігі: тоқсанына 1 рет

Негізгі тақырыптық бағыттары: ғылымның әр түрлі салалары қамтылған. Журнал ғылыми мақалалар, зерттеу материалдарын, хабарламалар, рецензиялар және т. б. жариялайды.

Мақала қайта басылған жағдайда журналға сілтеме жасалу міндетті. Авторлар келтірілген фактілердің, дәйексөздердің, жеке атаулардың, соның ішінде географиялық атаулардың шынайылығына жауапты.

Қазақстан Республикасының аумағында 75319 индексі бойынша тіркелген.

Ресей Федерациясының букаралық коммуникациялар және мәдени мұраны қорғау саласындағы заңнаманың сақталуын қадағалау жөніндегі федералдық қызметі РФ аумағында «Қазіргі заманғы маңызды мәселелер» (Қазақстан Республикасы) халықаралық журналын таратуға рұқсат берілген. 2006 жылғы 6 шілдедегі № 78 РП шетелдік мерзімді баспасөз басылымдарының өнімдерін таратуға рұқсаттама РФ аумағында № 88044 индексі, "Пресса России" Біріккен каталогында № 000053 индексі бойынша тіркелген.

«Қазіргі заманғы маңызды мәселелер» Халықаралық ғылыми журналы «Ресейлік ғылыми дәйексөз индексі» Ұлттық ақпараттық-талдау жүйесіне (РИНЦ) енгізілген. 18.02.2016 ж. № 75-02 / 2016 шарт

**Главный редактор**

*К.Б. Аданов*, PhD, Академия «Bolashaq», Казахстан

**Заместитель главного редактора**

*А.Л. Шевякова*, кандидат исторических наук, Академия «Bolashaq», Казахстан

*О. Капранов*, PhD, NLA University College, Норвегия

**Исполнительный редактор**

*Б.Р. Хасенов*, PhD, Академия «Bolashaq», Казахстан

**Члены редакционной коллегии**

<i>Й. Аурахер</i>	PhD, старший научный сотрудник	Национальный университет Сингапур	Сингапур
<i>Е.Ю. Протасова</i>	доктор филологических наук, профессор	Хельсинкский университет	Финляндия
<i>М.Т. Санчес</i>	PhD, старший преподаватель	Абердинский университет	Великобритания
<i>Б.М. Нургалиев</i>	доктор юридических наук, профессор	Карагандинский университет Казпотребсоюза	Казахстан
<i>Б. Симонович</i>	доктор юридических наук, профессор	Университет Крагуевац	Сербия
<i>К.Б. Сарбасова</i>	доктор педагогических наук, профессор, академик АПСК	Жетысуский университет имени И.Жансугурова	Казахстан
<i>С. Шахин</i>	PhD	Университет Акдениз	Турция
<i>Г.О. Тажигулова</i>	доктор педагогических наук, профессор	Карагандинский университет им. Е.А. Букетова	Казахстан
<i>Т.А. Данияров</i>	кандидат педагогических наук, профессор	Международный казахско-турецкий университет	Казахстан
<i>А. Сиянова-Чантурия</i>	PhD	Виктория университет Веллингтона	Новая Зеландия
<i>А.А. Нурумов</i>	доктор экономических наук, профессор	Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева	Казахстан
<i>А.Г. Бутрин</i>	доктор экономических наук, профессор	Южно-Уральский государственный университет	Россия
<i>И.С. Насипов</i>	доктор филологических наук, профессор	Башкирский государственный педагогический университет	Россия
<i>Н.А. Исмаил</i>	PhD	Университет Тун Хуссейн Онн	Малайзия
<i>Е.Б. Касенов</i>	кандидат исторических наук, доцент	Академия «Bolashaq»	Казахстан
<i>А.П. Алексеев</i>	доктор философских наук, профессор	Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова	Россия
<i>Т. Хоссайн</i>	PhD, профессор	Университет Waseda	Япония
<i>А.Е. Бижкенова</i>	доктор филологических наук, профессор	Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева	Казахстан

Отдельные статьи: © 2026 Автор(ы).

Опубликовано Частным учреждением «Академия «Bolashaq» / «Bolashaq-Baspa».

Статьи в данном выпуске распространяются на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), если не указано иное.

Международный научный журнал «Актуальные проблемы современности» зарегистрирован Министерством культуры и информации Республики Казахстан (Свидетельство о постановке на учёт периодического печатного издания и № 15583-Ж от 25.09.2015г.).

Периодичность издания: 1 раз в квартал

Основная тематическая направленность ППИ: разные направления науки. Журнал публикует научные статьи, материалы исследований, сообщения, рецензии и др.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна. Авторы несут ответственность за достоверность приведенных фактов, цитат, имен собственных, в том числе географических названий.

Подписка на территории Республики Казахстан по индексу **75319**

Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации разрешает распространение международного журнала «Актуальные проблемы современности» (Республика Казахстан) на территории РФ. Разрешение на распространение продукции зарубежных периодических печатных изданий РП № 78 от 6 июля 2006 г. Подписка на территории РФ по индексу 88044 в объединенном каталоге «Пресса России» № 000053

Международный научный журнал «Актуальные проблемы современности» включен в национальную информационно-аналитическую систему «Российский индекс научного цитирования» (РИНЦ) – Договор № 75-02/2016 от 18 февраля 2016 г.

**Editor-in-Chief**

K.B. Adanov, PhD, «Bolashaq» Academy, Kazakhstan

**Deputy Editor-in-Chief**

A.L. Shevyakova, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, «Bolashaq» Academy, Kazakhstan

O. Kapranov, PhD, Associate Professor, NLA University College, Norway

**Executive Editor**

B.R. Khassenov, PhD, «Bolashaq» Academy, Kazakhstan

**Editorial Board Members**

<i>J. Auracher</i>	PhD, Senior Researcher	National University of Singapore	Singapore
<i>E.Y. Protassova</i>	Doctor of Philology, Professor	University of Helsinki	Finland
<i>M.T. Sánchez</i>	PhD, Senior Lecturer	University of Aberdeen	United Kingdom
<i>B.M. Nurgaliev</i>	Doctor of Law, Professor	Karaganda University of Kazpotrebsoyuz	Kazakhstan
<i>B. Simonovich</i>	Doctor of Law, Professor	University of Kragujevac	Serbia
<i>K.B. Sarbasova</i>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of APSK	Zhetysu University named after I. Zhansugurov	Kazakhstan
<i>S. Şahin</i>	PhD	Akdeniz University	Turkey
<i>G.O. Tazhigulova</i>	Doctor of Pedagogy, Professor	E.A. Buketov Karaganda University	Kazakhstan
<i>T.A. Daniyarov</i>	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor	Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University	Kazakhstan
<i>A. Siyanova-Chanturia</i>	PhD	Victoria University of Wellington	New Zealand
<i>A.A. Nurumov</i>	Doctor of Economics, Professor	L. N. Gumilyov Eurasian National University	Kazakhstan
<i>A.G. Butrin</i>	Doctor of Economics, Professor	South Ural State University	Russia
<i>I.S. Nasipov</i>	Doctor of Philology, Professor	Bashkir State Pedagogical University	Russia
<i>N.A. Ismail</i>	PhD	Universiti Tun Hussein Onn Malaysia	Malaysia
<i>Y.B. Kasenov</i>	Candidate of Historical Sciences, Associate Professor	«Bolashaq» Academy	Kazakhstan
<i>A.P. Alekseev</i>	Doctor of Philosophy, Professor	Moscow State University named after M. V. Lomonosov	Russia
<i>T. Hossain</i>	PhD, Professor	Waseda University	Japan
<i>A.E. Bizhkenova</i>	doctor of philology, professor	Eurasian national university named after L.N. Gumilyov	Kazakhstan

Individual articles: © 2026 The Author(s).  
Published by Private Institution “Bolashaq” Academy / “Bolashaq-Baspa”. Articles in this issue are distributed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), unless otherwise stated.

The international scientific journal «Actual problems of present» was registered by the Ministry of Culture and Information of the Republic of Kazakhstan (Certificate of registration of periodicals and № 15583-Ж dated September 25, 2015).

Frequency of publication: quarterly

The main thematic focus : different branches of science. The journal publishes scientific articles, materials of the research, reports, reviews, etc.  
When reprinting, a link to the journal is required. The authors are responsible for the accuracy of the facts, quotes, proper names, including geographical names.  
Subscription on the territory of the Republic of Kazakhstan on the index 75319

The Federal Service for the Supervision of Compliance with the Law in the Field of Mass Communications and the Protection of the Cultural Heritage of the Russian Federation allows the distribution of the international journal «Actual problems of modernity» (Republic of Kazakhstan) on the territory of the Russian Federation. Permission to distribute products of foreign periodicals of the RF № 78 dated July 6, 2006. Subscription on the territory of the Russian Federation by the index 88044 in the joint catalog "Press of Russia" № 000053

The international scientific journal Actual Problems of Present is included in the Russian Science Citation Index (RSCI), the national information and analytical system, under Agreement No. 75-02/2016 dated February 18, 2016.

## МАЗМҰНЫ

### **Дармодехина Д.**

Білім беруді цифрландыру жағдайында жоғары сынып оқушыларының сабақтан тыс іс-әрекеттегі командалық өзара әрекеттесуін педагогикалық фасилитациялау.....7

### **Губарева М., Смирнова И.**

Студент жастардың дене тәрбиесін жетілдірудің қазіргі заманғы тәсілдері.....23

### **Абдрахманов Р., Исмаилова Р.**

Қосалқылар арқылы аналитикалық сөзгерімнің жасалуы.....39

### **Құмарова Ж., Ақболатов А.**

Мектеп бағдарламасындағы көркем шығармаларды оқытуда жиі платформаларын қолданудың әдістемелік мүмкіндіктері.....49

### **Кенжебек Е.**

Қазақ поэзиясындағы дыбыс символизмі мен эмоционалды тон: фоносемантикалық эксперименттік зерттеу.....63

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **Дармодехина Д.**

Педагогическая фасилитация командного взаимодействия старшекласников во внеурочной деятельности в условиях цифровизации образования.....7

### **Губарева М., Смирнова И.**

Современные подходы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи.....23

### **Абдрахманов Р., Исмаилова Р.**

Аналитическое словоизменение с помощью вспомогательных слов.....39

### **Кумарова Ж., Акбулатов А.**

Методические возможности использования платформ ии в обучении художественным произведениям в школьной программе.....49

### **Кенжебек Е.**

Звуковой символизм и эмоциональный тон в казахской поэзии: фоносемантическое экспериментальное исследование.....63

## CONTENTS

### **Darmodekhina D.**

Pedagogical facilitation of team interaction among senior school students in extracurricular activities in the context of educational digitalization.....7

### **Gubareva M., Smirnova I.**

Modern approaches to improving the physical education of student youth.....23

### **Abdrakhmanov R., Ismailova R.**

Analytical inflection using auxiliary words.....39

### **Kumarova Zh., Akbulatov A.**

Methodological potential of using ai platforms in teaching literary works in the school curriculum.....49

### **Kenzhebek Y.**

Sound Symbolism and Emotional Tone in Kazakh Poetry: A Phonosemantic Experimental Study.....63

## Современные подходы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи

Мария Губарева<sup>1\*</sup>, Ирина Смирнова<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup>Магистр, тренер-преподаватель, ЦФЗ, НАО «Карагандинский медицинский университет», Караганда, Казахстан. E-mail: [Gubareva@qmu.kz](mailto:Gubareva@qmu.kz); ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8521-5103>

<sup>2</sup>Старший тренер-преподаватель, ЦФЗ, НАО «Карагандинский медицинский университет», Караганда, Казахстан. E-mail: [SmirnovaI@qmu.kz](mailto:SmirnovaI@qmu.kz); ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9430-7176>

### Аннотация

Статья посвящена обоснованию необходимости внедрения современных подходов к совершенствованию системы физического воспитания студенческой молодежи в условиях цифровизации образования и изменения требований к профессиональной подготовке будущих специалистов. Рассматриваются актуальные направления модернизации физического воспитания, ориентированные на повышение уровня физической подготовленности студентов, укрепление их здоровья, развитие двигательной активности и формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Особое внимание уделяется лично-ориентированному подходу, который предусматривает индивидуализацию образовательного процесса с учетом физических возможностей, интересов, потребностей и уровня подготовки каждого студента. Такой подход способствует повышению вовлеченности обучающихся в занятия физической культурой и формированию положительного отношения к систематической двигательной активности. В статье анализируются современные инновационные методы и программы физического воспитания, внедряемые в образовательных организациях, а также возможности использования информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе. Рассматривается роль цифровых платформ, мобильных приложений, фитнес-трекеров, виртуальных тренажеров и интерактивных средств обучения, которые позволяют сделать занятия более доступными, интересными и эффективными. Отмечается, что применение современных технологий способствует оперативному контролю физического состояния студентов, мониторингу их достижений и корректировке индивидуальных программ подготовки. На основе проведенного анализа выделены основные преимущества современных подходов, среди которых повышение мотивации студентов, индивидуализация обучения, развитие самостоятельности и расширение возможностей для самореализации. Сделан вывод о необходимости комплексного внедрения инновационных технологий, междисциплинарных методов и постоянного обновления образовательных программ для формирования у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни, повышения качества физического воспитания и успешной профессиональной социализации.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, современные подходы, лично-ориентированный подход, информационные технологии, интерактивные технологии.

## Студент жастардың дене тәрбиесін жетілдірудің қазіргі заманғы тәсілдері

Мария Губарева<sup>1\*</sup>, Ирина Смирнова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>\*Магистр, жаттықтырушы-оқытушы, Физикалық денсаулық орталығы, «Қарағанды медицина университеті» КЕАҚ, Қарағанды, Қазақстан. E-mail:Gubareva@qmu.kz; ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8521-5103>

<sup>2</sup>Аға жаттықтырушы-оқытушы, Физикалық денсаулық орталығы, «Қарағанды медицина университеті» КЕАҚ, Қарағанды, Қазақстан. E-mail:SmirnovaI@qmu.kz; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9430-7176>

### Аннотация

Мақала студент жастардың дене тәрбиесі жүйесін жетілдіруде заманауи тәсілдерді енгізудің өзектілігі мен маңыздылығына арналған. Қазіргі қоғамдағы цифрландыру үдерісі, білім беру жүйесіндегі өзгерістер және жастардың денсаулық жағдайына қойылатын талаптардың артуы дене тәрбиесін ұйымдастырудың жаңа әдістерін қолдануды қажет етеді. Осыған байланысты зерттеуде студенттердің дене дайындығын арттыруға, олардың денсаулығын нығайтуға, қозғалыс белсенділігін көбейтуге және салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған заманауи педагогикалық тәсілдер қарастырылады. Мақалада тұлғаға бағдарланған оқыту технологиясының маңызы ерекше атап көрсетіледі. Бұл тәсіл әрбір студенттің жеке ерекшеліктерін, физикалық мүмкіндіктерін, қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ескеруге негізделген. Мұндай бағыт студенттердің оқу үдерісіне белсенді қатысуына, дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылығының артуына және тұрақты мотивацияның қалыптасуына ықпал етеді. Сонымен қатар дене тәрбиесі саласында қолданылатын инновациялық бағдарламалар мен әдістердің тиімділігі талданып, олардың білім алушылардың физикалық даму көрсеткіштерін жақсартудағы рөлі айқындалады. Зерттеуде ақпараттық-коммуникациялық технологияларды пайдалану мәселесіне де ерекше назар аударылған. Атап айтқанда, мобильді қосымшалар, цифрлық білім беру платформалары, фитнес-трекерлер, компьютерлік модельдеу құралдары мен виртуалды жаттықтырғыштарды қолданудың мүмкіндіктері қарастырылады. Бұл технологиялар студенттердің дене белсенділігін бақылауға, жеке жетістіктерін тіркеуге, оқу нәтижелерін талдауға және жаттығу бағдарламаларын тиімді жоспарлауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар заманауи цифрлық құралдар білім алушылардың өздігінен жұмыс істеу дағдыларын дамытуға және олардың дене тәрбиесі сабақтарына деген қызығушылығын арттыруға жағдай жасайды.

Зерттеу нәтижелері заманауи тәсілдерді қолданудың негізгі артықшылықтарын анықтауға мүмкіндік берді. Олардың қатарында студенттердің оқу мотивациясының артуы, оқытуды дараландыру, физикалық белсенділікті арттыру, өзін-өзі бақылау және өзін-өзі дамыту дағдыларының қалыптасуы ерекше орын алады. Қорытындылай келе, студент жастардың дене тәрбиесі жүйесін жетілдіру үшін инновациялық технологияларды, тұлғаға бағдарланған тәсілдерді және пәнаралық әдістерді кешенді түрде енгізу қажеттілігі негізделеді.

**Кілт сөздер:** дене тәрбиесі, заманауи тәсілдер, тұлғаға бағдарланған тәсіл, ақпараттық технологиялар, интерактивті технологиялар.

## Modern approaches to improving the physical education of student youth

*Mariya Gubareva<sup>1\*</sup>, Irina Smirnova<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>\*Magister, trainer-teacher, Physical health center, NJSC «Karaganda Medical University», Karaganda, Kazakhstan. E-mail: [Gubareva@qmu.kz](mailto:Gubareva@qmu.kz); ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8521-5103>

<sup>2</sup>Senior trainer-teacher, Physical health center, NJSC «Karaganda Medical University», Karaganda, Kazakhstan. E-mail: [SmirnovaI@qmu.kz](mailto:SmirnovaI@qmu.kz); ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9430-7176>

### Abstract

The article is devoted to the need to introduce modern approaches to improve the physical education of student youth. It considers modern approaches aimed at increasing the level of physical fitness and the formation of a healthy lifestyle for students. Innovative methods and programs implemented in educational institutions are analyzed, as well as the role of integrating modern technologies and motivational mechanisms in the process of physical education. A personality-oriented approach involves individualizing training programs and taking into account the characteristics of each student, his interests and motivation. This approach helps to increase engagement and form sustainable motivational attitudes. The article also emphasizes the importance of using interactive technologies, including computer simulations, mobile applications and virtual simulators, which makes the learning process more interesting and modern, as well as increasing the level of student activity. In addition, great attention is paid to the integration of information technology into the physical education system, which makes it easier to plan classes, monitor progress and analyze results. As a result, the authors highlight the benefits of modern approaches, such as increased motivation, individualization of learning, and increased opportunities for students to self-actualize. In general, the article demonstrates the need to introduce innovative technologies into the system of physical education of student youth, and also emphasizes the importance of an integrated approach, interdisciplinary methods and constant updating of programs to ensure the effective formation of competencies and sustainable skills in students that contribute to a healthy lifestyle and professional development.

**Keywords:** physical education, modern approaches, personality-oriented approach, information technologies, interactive technologies.

## 1. Введение

Период студенчества является важным этапом в жизни молодых людей, характеризующимся переходом к взрослости и ростом социальной активности. Кроме того, в этот период формируются жизненные привычки, которые оказывают влияние на будущее студентов. Вопрос сохранения и укрепления здоровья, восстановления физических сил и повышения физической подготовленности студенческой молодежи в настоящее время сталкивается с проблемой снижения уровня физического здоровья. Обеспечить качественное образование и организовать образовательный и воспитательный процесс без ущерба для здоровья студентов — сложная задача для педагогов высших учебных заведений (Чукреев, 2022).

Основными задачами физического развития студентов является постоянное совершенствование качества обучения, обновление программ и методов проведения занятий. Необходима интеграция образовательных инноваций и современных информационных технологий, способствующих формированию у молодежи современного мировоззрения, развитию творческих способностей, навыков самостоятельного научного поиска, самообразования и реализации своих возможностей.

Современные направления в гуманитарной и социально-экономической подготовке студентов обусловлены потребностью в объединении знаний и формировании творческой личности. Устаревшие методы в сфере физического воспитания и ограничения, связанные с чрезмерной дисциплиной и авторитарным управлением, вызвали необходимость внедрения гуманитарного подхода и демократических принципов в организацию физических занятий, особенно в университетах, не специализирующихся на спортивной подготовке (Шилько, 2005).

Преобразование системы образования вызвало необходимость существенного повышения уровня подготовки специалистов в высших учебных заведениях, в том числе в сфере физического воспитания. Новый подход к физическому воспитанию сосредоточен на формировании у личности физической культуры, подразумевая отказ от авторитарных методов обучения. Вместо этого акцент делается на индивидуальные интересы и потребности студентов в области физического и духовного развития (Лубышева, 2021).

Сегодня проверка физического состояния студентов измеряется в основном физическими показателями, исходя из их физической и функциональной подготовленности, опуская при этом такие важные аспекты, как важность развития здорового образа жизни и физических навыков для поддержания благополучия и гармоничного развития личности и рефлексии. Это вызывает расхождение между нормативами образовательных стандартов и реальной ситуацией с физической подготовкой в учебных заведениях. Важно не только предусмотреть достаточное количество часов для физической культуры в учебной программе, но и обеспечить условия для всестороннего развития всех аспектов физической культуры, что подразумевает внимание к качеству учебно-воспитательной деятельности и индивидуальным потребностям студентов.

Обобщая все имеющиеся данные в сложившейся обстановке, приходим к выводу, что необходимо искать новые подходы к организации занятий физической культурой, которые смогут рационально учитывать потребности и интересы студенческой молодежи в спорте, используя современные технологии в образовательном процессе.

## 2. Материалы и методы

В данной статье использовался отбор из существующих научных публикаций, опубликованной за последние годы. Были задействованы международные научные базы данных и различные учебные материалы. Критерии включения охватывали статьи на русском и английском языках, посвященные современным методам и подходам в области физического воспитания, а также обзоры и мета-анализы по этой теме.

Процесс отбора источников включал предварительный просмотр аннотаций и полных текстов для определения релевантности. В качестве ключевых слов использовались: «современные подходы в физическом воспитании», «методики физического воспитания», «инновационные технологии в спорте», «эффективность физических упражнений», «интерактивные методы обучения».

Для анализа собранных материалов использовался качественный метод систематизации и сравнительного анализа, а также метод контент-анализа для выявления современных тенденций и наиболее эффективных практик.

Поиск релевантной литературы проводился с использованием ИИ-инструмента [Gemini от Google], что позволило расширить выборку источников. Все найденные материалы были критически переработаны авторами. В разделе «Результаты и их обсуждение» ИИ-помощник [ChatGPT] применялся при обработке данных, улучшении стиля и перевода.

## 3. Результаты и их обсуждение

Одним из способов осуществления значимых и системных преобразований в учебном процессе физического воспитания студентов является изменение форм и методов проведения занятий, направленных на улучшение уровня развития физических качеств, укрепление здоровья и подготовку к будущей профессиональной и социальной деятельности. Современные подходы к совершенствованию физического воспитания студенческой молодежи включают:

- лично-ориентированный подход;
- использование интерактивных технологий;
- использование информационных технологий;
- индивидуализация учебного процесса.

Сравнительный анализ эффективности различных методов проведения учебных занятий выявляет особенности их воздействия на развитие физических качеств и уровня функциональной подготовленности студентов, что подчеркивает важность поиска и внедрения новых подходов в преподавании физической культуры.

**Личностно-ориентированный подход.** Среди различных педагогических методов в настоящее время особое значение придается технологиям, сосредоточенным на

индивидуальных особенностях и потребностях каждого студента. Основная характеристика такой образовательной модели заключается в том, что обучение строится на инициативе и участии самого ученика, а также на внимательном и поддерживающем отношении педагога к его развитию и деятельности.

В отличие от авторитарных и дидактических методов, которые зачастую не учитывают уникальные потребности и особенности каждого учащегося, личностно-ориентированные технологии сосредоточены на развитии личности студента и его индивидуальных особенностях. Их цель — создать учебную среду, которая будет уютной, безопасной и свободной от конфликтов, способствующую развитию и раскрытию внутренних возможностей каждого студента. В данном случае личность обучающегося воспринимается не только как объект педагогического воздействия, а как главный участник образовательного процесса. Такие технологии называют человекоцентрическими, потому что они ориентированы прежде всего на человека и его потребности.

Таким образом, в практике личностно-ориентированных технологий, такие как гуманно-личностная, сотрудничества и свободного воспитания, акцентируют внимание на человеке, оказывают человеческое и психотерапевтическое влияние воздействие и направлены на всестороннее, свободное и творческое развитие обучающегося (Талышева, 2020).

Суть личностно-ориентированной технологии можно понять через основные идеи диалоговой концепции В.С. Библера, который акцентирует внимание на важности диалога как фундамента человеческого сознания и формирования общей культуры личности. Он утверждает, что диалогические отношения являются почти универсальным явлением, охватывающим все аспекты человеческого общения и жизни, все, что имеет смысл и значение. Другими словами, сознание начинается с диалога (Мордовцева, 2003).

Главной характеристикой личностно-ориентированных технологий является их фокус на индивидуальных качествах личности, ее развитии и формировании, основанном не на внешних требованиях, а на естественных способностях. Личностно-ориентированное образование в целом отличается гуманистическим подходом, нацелено на человека и основывается на демократических принципах и ценностях.

В настоящее время актуализирована задача совершенствования системы непрерывного образования молодежи. Это важно для достижения двух основных целей: развития полноценно сформированной личности с определенным набором качеств и подготовке ее к активному участию в значимых социальных действиях. Реализация этих целей осуществляется посредством внедрения личностно-ориентированного подхода в образовательный процесс (Якиманская, 2003).

Современная школа на всех уровнях акцентирует внимание на личностно-ориентированном обучении, которое стало важным методологическим принципом. Это подход подразумевает, что педагогическая деятельность направлена на создание таких условий, которые способствуют развитию индивидуальных способностей учащихся, их духовного роста, формированию самостоятельности, желанию заниматься самообразованием и стремлению к самореализации (Шилько, 2005, с. 63).

Личностно-ориентированный подход в физической культуре — это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

Сущность подхода состоит в следующем:

- в индивидуальном подходе педагога к каждому ученику, помогающем ему в осознании себя личностью, своих возможностей, стимулирующих самостановление, самоутверждение и самореализацию;
- в использовании и активизации внутренних саморегулирующих механизмов развития личности;
- в создании педагогических условий для формирования своего собственного отношения

к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у учащихся;

- в создании педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности.

Личностно-ориентированный подход включает в себя:

- самостоятельную работу, направленную на улучшение физических качеств;
- поиск, выбор и подбор средств физической культуры для самостоятельного развития личности;

- выявление интересов в виде занятий;

- определение уровня физической подготовленности;

- составление индивидуального плана занятий;

- развитие коммуникаций (толерантное и доброжелательное отношение друг к другу);

- самообразование и достижение успеха.

**Интерактивные технологии.** Интерактивные методы подразумевают активное участие всех учеников в образовательном процессе. В отличие от традиционных подходов, где ученик часто является пассивным получателем информации и инструкций, интерактивное обучение строится на сотрудничестве, обмене опытом, обсуждении и совместном решении поставленных задач. Такие методы особенно эффективны на уроках физкультуры, поскольку физическая активность естественным образом способствует вовлечению, эмоциональному подъему и развитию социальных навыков.

Применение интерактивных методов преподавания на уроках физической культуры приобретает все большую актуальность в условиях цифровизации образования (Адейеми, 2013). Так, Алексина и соавторов (2024) в своей статье «Использование инновационных технологий в обучении физической культуре и спорту: влияние виртуальной реальности и симуляторов на обучающий процесс» подчеркивают, что использование VR-технологий и симуляторов позволяет формировать учебную среду, максимально приближенную к реальным условиям соревнований и тренировок. Это не только способствует более глубокому усвоению материала, но и усиливает мотивацию обучающихся – один из ключевых факторов эффективности интерактивного подхода.

Дополняют это направление исследований Иванова и соавторов (2024) в статье «ИТ-технологии и программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузах». Авторы делают внимание на современных цифровых инструментах, которые обеспечивают гибкость учебного процесса и позволяют учитывать личные характеристики студентов. Такой подход полностью соответствует концепции интерактивного обучения, предполагающей активное участие учащихся, использование обратной связи и адаптацию содержания к потребностям конкретной аудитории.

Одним из ключевых направлений в применении интерактивных методов является игровая деятельность. Игровые упражнения и подвижные игры могут быть не только способом активизации учеников, но и мощным педагогическим инструментом. Ученики, погруженные в сюжет или игровую ситуацию, легче осваивают даже сложные двигательные действия, стремятся к достижению командного результата и учатся действовать в условиях соревновательной среды. Важно, чтобы игра не была просто развлечением, а решала конкретные задачи урока: формировала нужные физические качества, развивала внимание, координацию, ловкость, обучала правилам и этике спортивного поведения.

Эффективной формой интерактивного подхода является организация командных и групповых заданий. Это может быть работа в парах или малых группах, когда каждый участник выполняет определенную роль или задание. Например, при прохождении полосы препятствий одна группа проектирует задания для другой, а затем происходит взаимная оценка и обсуждение. Такой формат позволяет развивать не только физические, но и коммуникативные, лидерские, аналитические способности учеников. Они учатся взаимодействовать, планировать, оценивать усилия и вносить предложения по улучшению результатов.

Интерактивный подход также включает в себя элементы рефлексии, когда учащиеся по окончании занятия обсуждают, что у них получилось, какие были трудности, что можно изменить или улучшить. Для реализации этой задачи могут использоваться приемы устного обсуждения, письменные опросы, анкеты обратной связи. Это помогает студентам осознать собственную роль в процессе, оценить свои достижения и определить зоны роста. Рефлексия формирует ответственное отношение к учебной деятельности и к собственному здоровью.

Современные технологии также открывают широкие возможности для внедрения интерактивных методов на уроках физической культуры. Видеоуроки, интерактивные приложения, спортивные трекеры, онлайн-конкурсы и соревнования – все это делает процесс обучения более интересным и разнообразным. Например, использование видеозаписи позволяет ученикам анализировать собственную технику выполнения упражнений, находить ошибки и самостоятельно предлагать пути их исправления. Также популярны приложения для отслеживания физической активности, где учащиеся могут видеть свой прогресс, сравнивать результаты с одноклассниками, ставить цели и достигать их. В статье Закирова и соавторов (2020) рассказывается, как современные фитнес-трекеры предоставляют широкий спектр возможностей, которые позволяют оценить двигательную активность, функциональное состояние организма, составить план тренировок, осуществлять мониторинг жизненно-важных показателей их носителя. Это дает возможность осуществлять имплементацию в учебный процесс.

Не менее важным элементом интерактивного обучения является проектная деятельность. Учащиеся могут разрабатывать и проводить собственные спортивные мероприятия, организовывать флешмобы, участвовать в подготовке к студенческим соревнованиям, создавать стенгазеты и видеоролики, посвященные здоровому образу жизни. Такая работа требует от учащихся инициативности, умения работать в команде, креативности и ответственности. Кроме того, они получают практический опыт организации и управления процессами, что развивает личностные качества и формирует устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

Следует отметить, что внедрение интерактивных методов требует от педагога высокой степени подготовки и гибкости. Преподаватель должен уметь грамотно планировать уроки, подбирать формы работы, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, учитывать уровень их физической подготовки и интересы. Кроме того, важно создавать атмосферу доверия и взаимоуважения, где каждый студент чувствует себя значимым участником общего процесса. Только в таких условиях интерактивные методы действительно будут способствовать всестороннему развитию личности студента.

Интерактивное обучение на уроках физической культуры – это не просто модный тренд, а необходимое условие успешной реализации целей физического воспитания в современном образовательном пространстве. Оно помогает сделать занятия живыми, увлекательными и значимыми для каждого студента. Использование интерактивных подходов способствует формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, укрепляет здоровье и воспитывает активную, здоровую и социально зрелую личность.

**Информационные технологии.** В последние годы информационные технологии все активнее внедряются в профессиональный спорт и сферу физической культуры. Их использование варьируется от простых фитнес-устройств и мобильных приложений для поддержания формы до более современных решений — специальных устройств и программ, предназначенных для анализа физиологического состояния спортсменов с целью подготовки к соревнованиям. Цифровизация и компьютеризация повседневной жизни открывают новые возможности для интеграции информационных технологий в различные аспекты физической культуры и спорта. Совмещение цифровых технологий с физической подготовкой превращает эту область в высокотехнологичную и научную сферу (Росандич, 2011).

Современные информационные технологии значительно расширяют возможности обучения и коммуникации, позволяя использовать широкий спектр электронных ресурсов и

цифровых инструментов для повышения эффективности образования и улучшения взаимодействия между участниками образовательного процесса (Томас, 2006). В этом смысле сфера физической культуры и спорта не является исключением. На каждом этапе управленческой деятельности в данной сфере, а также в процессе подготовки спортсменов-разрядников, в спортивной науке и образовательной сфере постоянно происходит обновление: внедряются новые гаджеты, улучшается программное обеспечение и появляются современные цифровые приложения.

Современная молодежь широко применяет компьютерные технологии, поэтому без использования информационных технологий на занятиях по физической культуре в вузах невозможно повысить заинтересованность обучающихся к данной дисциплине.

Кроме того, все больше молодых людей, активно занимающихся фитнесом и ведущих здоровый образ жизни, уже не могут представить свои тренировки и занятия спортом без использования современных информационных технологий. В настоящее время применение различных цифровых устройств, мобильных приложений и интернет-ресурсов стало неотъемлемой частью процесса тренировок, что значительно облегчает достижение поставленных спортивных целей и делает занятия более эффективными и разнообразными. Особенно популярными среди студенческой молодежи являются разнообразные интернет-порталы, на которых размещены видеоролики с мастер-классами известных спортсменов, профессиональных тренеров и квалифицированных преподавателей физической культуры. Эти видеоматериалы предоставляют ценные советы, рекомендации и инструкции по правильному выполнению упражнений, а также демонстрируют грамотно построенные программы тренировок, охватывающие различные направления и уровни подготовки. Благодаря таким ресурсам молодые люди имеют возможность самостоятельно изучать новые техники, следить за актуальными тенденциями в фитнесе и совершенствовать свои навыки, не выходя из дома или спортзала. Таким образом, использование информационных технологий стало важной составляющей современного фитнеса, значительно расширяя возможности спортсменов и делая их занятия более информированными, интересными и результативными. Сегодня возможность приобрести обучающий курс или отдельное занятие онлайн – это уже обыденная реальность. На фоне пандемии COVID-19, введения различного рода ограничений, таких, например, как QR-код, препятствующий в некоторой степени свободному доступу в спортивные залы, клубы и т.д., становятся востребованными домашние спортивные тренировки. Количество людей, использующих различные интернет-ресурсы для занятий спортом, продолжает увеличиваться.

Доктор К.А. Рамеш (2016) в своей статье «Роль информационных технологий в повышении спортивных результатов» предлагает посредством использования информационных технологий для повышения спортивного уровня в следующем процессе:

- для обновления информации о состоянии здоровья студентов;
- для составления расписания тренировок;
- для обратной видеотрансляции тренировок игроков;
- для оценки физической активности с использованием информационных технологий;
- сохранение результатов;
- для анализа результатов команды на момент соревнований;
- хранение персональных данных спортсменов;
- поисковая система для получения информации о последних спортивных тренировках.

В настоящее время в сфере образования и профессиональной деятельности наблюдается значительный рост использования различных электронных технологий и цифровых решений, которые активно внедряются для повышения эффективности обучения, контроля и развития навыков. Среди наиболее популярных и широко применяемых инструментов можно выделить современные электронные образовательные платформы, предоставляющие доступ к учебным материалам и интерактивным ресурсам, мультимедийные контролирующие программы и тесты, которые позволяют объективно оценивать уровень знаний и умений обучающихся.

Также активно используются базы данных, в которых реализована возможность работы с разнообразным мультимедийным контентом — фото, аудио и видео материалы, что значительно расширяет возможности для создания более насыщенных и интерактивных учебных сред. Важной составляющей являются цифровые обучающие тренажеры, предназначенные для получения и отработки конкретных умений и навыков в различных областях, что особенно актуально в процессе профессиональной подготовки и повышения квалификации. В этом контексте широко распространены дистанционные курсы повышения квалификации, семинары и мастер-классы, позволяющие специалистам осваивать новые знания и навыки независимо от географического положения. Помимо сферы образования, электронные технологии активно внедряются и в профессиональном спорте, где используются современные системы анализа данных, видеонаблюдения, тренажеры и программное обеспечение для мониторинга и улучшения спортивных результатов. Таким образом, интеграция цифровых технологий и электронных решений становится неотъемлемой частью современного образовательного и профессионального пространства, способствуя повышению эффективности, доступности и разнообразия методов обучения и тренировки (Иортима, 2020; Шен, 2012).

Современные технологии видеонаблюдения и автоматического определения результатов активно внедряются в различные виды спорта для повышения точности судейства и улучшения качества трансляций. Например, в большом теннисе и волейболе используются системы, способные с высокой точностью отслеживать попадание мяча за линию или в аут. В хоккее и баскетболе широко применяются видеоповторы для определения взятия ворот и спорных бросков. В легкой атлетике и прыжках в длину используют автоматические системы для фиксации результатов. Технология VAR стала обязательной на крупных международных соревнованиях по футболу для разрешения спорных ситуаций. Кроме того, популярны VR-трансляции, позволяющие зрителям получать более насыщенный и интерактивный опыт во время соревнований (Хахалева, 2019).

В плавании помимо секундомера и ручной разметки соревнований, подробные биомеханические характеристики можно измерить с помощью таких технологий, как инструментальные блоки, проволочные тросы и подводные камеры. С появлением микротехнологий наметилась растущая тенденция к использованию носимых датчиков, таких как пульсометры, датчики частоты сердечных сокращений и - в последнее время - мониторы активности (Райд, 2013).

С появлением новых современных технологий и инновационных средств тренировочный процесс профессиональных спортсменов вышел на совершенно новый, значительно более высокий уровень развития и эффективности. Если ранее разработка тренировочного плана полностью основывалась на опыте тренеров, их знаниях и интуиции, а также на традиционных методах оценки физических и технических показателей спортсменов, то сегодня ситуация кардинально изменилась. В современном спортивном мире активно используются передовые технологии, такие как разнообразные датчики и сенсоры, которые позволяют точно и непрерывно считывать состояние спортсмена в реальном времени, включая параметры сердечного ритма, уровня кислорода в крови, мышечной активности и других физиологических показателей. Кроме того, системы проектирования движений человека и программное обеспечение для анализа техники позволяют выявлять даже мельчайшие нюансы в движениях спортсменов, что способствует более точной настройке тренировочного процесса. Всё это значительно повышает эффективность тренировок, помогает своевременно выявлять и корректировать возможные ошибки, а также предотвращать травмы. В результате, современные технологии трансформировали подход к подготовке спортсменов, сделав его более научно обоснованным, индивидуализированным и технологически продвинутым, что в конечном итоге способствует достижению высоких спортивных результатов и развитию профессионального спорта в целом.

Авторы Шакурова и Ягудин (2023), а также Салопин (2024) в своих исследованиях и

статьях подробно рассматривают возможности и перспективы использования технологий виртуальной реальности в различных сферах, включая физическое образование и спорт. Они подчеркивают, что современные разработки в области виртуальных технологий позволяют создавать интерактивные и иммерсивные учебные среды, которые значительно повышают эффективность процесса обучения и делают его более захватывающим и увлекательным для участников.

Особое внимание уделяется тому, как эти технологии могут быть интегрированы в программы физического воспитания и тренировочные процессы для развития фундаментальных двигательных навыков, таких как координация, баланс, быстрота реакции и точность движений. Использование виртуальной реальности способствует созданию безопасной и контролируемой среды, в которой люди могут практиковать сложные или опасные упражнения без риска травм, а также получать мгновенную обратную связь о своих действиях (Салопин, 2024).

Сегодня любая страна с развитой спортивной инфраструктурой старается разработать и применить собственные уникальные технологии в области физической культуры и спорта. Это мировая тенденция. Так, американская компания Under Armour уже имеет образец «умной» формы E39 для футболистов, которая по всей своей площади снабжена датчиками жизнедеятельности, которые контролируют самочувствие спортсменов во время тренировки (Hui-juan Dong, 2020).

Японская компания Omron в 2014 году представила робота для игры в настольный теннис. Робот может поддерживать игру продолжительное время, что действительно является отличной тренировкой для профессионального игрока (Пашнин, 2019).

Финская организация FAM SPORTS разработала переносное устройство Check, предназначенное для измерения слабых электрических сил и фиксирования особых нервно-мышечных реакций головного мозга. Немецкая компания Adidas представила так называемый «умный мяч» MiCoach, который предназначен для тренировок футболистов (Габиров, 2020).

Использование современных компьютерных программ позволяет значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения, улучшить подготовку высококвалифицированных спортсменов, проведение физкультурно-оздоровительной работы среди различных групп населения (Демченская, 2018).

Иными словами, информационные технологии играют ключевую роль в развитии сферы спорта и физической культуры, предоставляя современные средства для мониторинга тренировочного процесса, повышения удобства проведения спортивных мероприятий и упрощения процесса судейства на соревнованиях.

Некоторые направления использования информационных технологий в физической культуре:

- обучение. Компьютеры помогают сообщать знания, моделировать учебные, тренировочные и соревновательные ситуации, осуществлять тренаж и контролировать результаты обучения;
- информационно-методическое обеспечение и управление учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях;
- автоматизация контроля и коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности, а также компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающихся;
- автоматизация обработки результатов соревнований и научных исследований.

**Индивидуализация учебного процесса.** Индивидуализация учебного процесса в физической культуре предполагает учёт индивидуальных особенностей каждого студента. Она предполагает разработку индивидуальных образовательных маршрутов, планов тренировок и заданий, учитывающих интересы, цели, возможности и темп обучения каждого студента.

Основные критерии индивидуализации:

- уровень физической подготовленности. Студенты с разным уровнем физической подготовки нуждаются в различных по сложности и интенсивности упражнениях;
- состояние здоровья (медицинская группа). Студенты, отнесённые к специальной медицинской группе, нуждаются в особом подходе, исключающем упражнения, противопоказанные им по состоянию здоровья;
- интересы и мотивация. Учёт интересов студентов к определённым видам спорта или деятельности способствует повышению мотивации и эффективности занятий;
- темп обучения и особенности восприятия. Некоторые студенты усваивают материал быстрее, чем другие, и нуждаются в более сложных задачах, в то время как другим требуется больше времени и индивидуальная помощь.

Предоставление студентам возможности самостоятельно выбирать виды физической активности, а также учет их мотивов, потребностей, интересов и жизненных целей, способствует формированию положительного отношения молодежи к физическому воспитанию и заботе о своем здоровье, а также активизирует их участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Исследования П.М. Гунько (2008) продемонстрировали эффективность предложенной методики обучения студентов использованию силовых нагрузок в процессе физического воспитания.

Создание благоприятных педагогических условий, ориентированных на развитие и совершенствование учебного процесса, способствовало значительному повышению эффективности проведения занятий, особенно тех, которые делали упор на выполнение силовых упражнений. В рамках внедрения современных методов и подходов к обучению, особое внимание уделялось организации учебной деятельности таким образом, чтобы обеспечить максимально комфортные и стимулирующие условия для учащихся, что позволяло повысить их мотивацию и активность. Следование четко разработанному алгоритму годового цикла тренировок в данной области стало одним из ключевых факторов успешного достижения поставленных целей. Такой системный подход позволил не только оптимизировать процесс преодоления учебных трудностей, возникающих при освоении более сложных силовых упражнений, но и обеспечить более точное и индивидуализированное планирование тренировочных нагрузок, что способствовало повышению результативности и безопасности занятий.

Особое значение в контексте формирования крепкого и устойчивого организма имеет развитие выносливости — ключевого физического качества, которое обеспечивает способность молодежи адаптироваться к разнообразным жизненным вызовам и стрессовым ситуациям. Важность развития выносливости подчеркивают такие ученые, как Смирнова и Кукленко (2018), которые отмечают, что этот показатель является фундаментальным для формирования сильной, здоровой и психологически устойчивой личности. В современных условиях, когда молодое поколение сталкивается с множеством социальных, экономических и экологических проблем, развитие выносливости становится особенно актуальным, поскольку оно способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и формированию позитивных установок на долгосрочную перспективу. Таким образом, системное создание педагогических условий, направленных на развитие физических качеств, в том числе выносливости, является важнейшей задачей в процессе обучения и воспитания молодежи, что в конечном итоге способствует их успешной адаптации к современным жизненным реалиям и повышению качества их жизни.

В исследовании Бодюкова и соавторов (2019) делается упор на знаниевый компонент личной физической культуры студента, его теоретическая подготовленность в области физической культуры. Знания по физической культуре и умения применять эти знания в практике являются основой гармонического биосоциального развития студента как личности. Этому способствует написание учебных пособий, с успехом применяемых в лекционных занятиях со студентами.

Многие авторы предлагают индивидуализация учебного процесса. Так, В.К. Бальсевич (2003) предложил и реализовал идею спортизации физического воспитания как способа гармоничного развития личности и организации воспитательного процесса с учетом потребностей общества (Лубышева, 2002). И.В. Манжелей (2014) предлагает рассматривать физическое воспитание через призму средового подхода, акцентируя внимание на взаимодействии человека с окружающей его средой. Это подразумевает учет различных факторов, таких как социальные, культурные и экологические условия, которые могут влиять на физическое развитие и здоровье индивида. Основная идея заключается в том, что эффективное физическое воспитание должно быть интегрировано в контекст жизни человека, включая его привычки, образ жизни и условия, в которых он находится. В.С. Кузнецов (2014) считает, что для полноценного завершения процесса обучения и воспитания в вузе недостаточно времени, отведенного на физическую культуру. Он предлагает усовершенствовать систему физического воспитания, внедряя разнообразные формы физической активности вне стен учебного заведения. В. Ломан подчеркивает важность физического совершенствования студентов через акцент на такие виды физической активности, как бег, прыжки и метания. Это можно интерпретировать как стремление развивать основные физические качества, такие как скорость, сила, координация и выносливость. Приоритетное использование этих видов спорта помогает не только улучшить физическую форму, но и способствует общей культуре здоровья, формируя у студентов привычку к активному образу жизни (Ломан, 2015). Н.А. Федорова (2015) полагает, что обучение подвижным играм способствует гармоничному развитию личности студента, включая его физическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие, а также улучшение других аспектов его жизни.

#### 4. Заключение

Внедрение современных подходов к физическому воспитанию студенческой молодёжи является важным стратегическим направлением, направленным на повышение эффективности образовательного процесса и создание условий для гармоничного развития личности. Основная цель таких преобразований — не только развитие физических качеств и укрепление здоровья, но и подготовка студентов к предстоящей трудовой и социальной деятельности, формирование активной и ответственной гражданской позиции.

Личностно-ориентированный подход занимает важное и значимое место в современных методиках физического воспитания и спортивной подготовки. Этот подход предполагает не только традиционные методы обучения, но и глубокий учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, таких как его личностные качества, интересы, потребности, мотивации и уровни физической подготовленности. В рамках такого подхода учебные программы и методики адаптируются с учетом особенностей каждого студента, что способствует более эффективному и осознанному восприятию учебного материала и участию в физических упражнениях. Кроме того, личностно-ориентированный подход позволяет создать условия для формирования позитивного отношения к физической активности, развитию личной ответственности за собственное здоровье и физическую форму, а также укреплению внутренней мотивации к постоянным занятиям спортом и физической культурой.

Такая методика способствует более активному вовлечению студентов в учебный процесс, повышает их заинтересованность и желание совершенствоваться. Благодаря индивидуальному подходу у учащихся формируются навыки саморегуляции, самоконтроля и самосовершенствования, что является важной составляющей развития личности. В результате студенты не только получают необходимые знания и умения для поддержания своего здоровья и физической формы, но и учатся самостоятельно ставить цели, планировать свою деятельность, контролировать прогресс и корректировать свои действия. Всё это способствует развитию у них чувства ответственности за собственное здоровье и образ жизни, а также формированию устойчивых привычек, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни.

В целом, использование лично-ориентированного подхода в физическом воспитании способствует формированию гармонично развитой, ответственной и мотивированной личности, способной самостоятельно управлять своим развитием и поддерживать активный образ жизни.

Применение интерактивных методов обучения и современных информационных технологий в образовательном процессе играет важную и многоаспектную роль, значительно повышая эффективность и качество обучения. Такие инновационные подходы делают занятия не только более увлекательными и насыщенными, но и более динамичными, что способствует активному вовлечению студентов в учебный процесс. В результате этого у студентов формируется повышенный интерес к предмету, развиваются мотивация и желание достигать новых знаний и навыков, что положительно сказывается на их учебной мотивации и общем отношении к учебной деятельности.

Использование мультимедийных ресурсов, таких как видеопрезентации, интерактивные презентации, анимации и видеоматериалы, позволяет более ярко и понятно донести учебный материал, сделать его более доступным и запоминающимся. Виртуальные тренажёры и симуляторы предоставляют возможность студентам практическое освоение навыков в безопасной и контролируемой среде, что особенно важно в области физической культуры и спорта. Специальные приложения для отслеживания физической активности и мониторинга состояния здоровья позволяют собирать точные данные о физическом состоянии студентов, их прогрессе и достижениях.

Это обеспечивает более научно обоснованный подход к планированию и корректировке тренировочных программ, что способствует более эффективному развитию физических качеств и снижению рисков получения травм. Кроме того, использование современных технологий способствует развитию у студентов навыков работы с информацией, критического мышления и самостоятельного поиска решений. Для преподавателей такие технологии являются мощным инструментом повышения профессиональной компетентности, расширяют их возможности в проведении занятий и контроле успеваемости студентов. В целом, внедрение интерактивных методов и информационных технологий в образовательный процесс способствует формированию современного, инновационного и эффективного подхода к обучению, отвечающего требованиям современного общества и профессиональной сферы.

Индивидуализация учебного процесса, поддерживаемая новыми технологиями, позволяет учитывать уникальные особенности каждого студента, его физические возможности и цели. Такой подход способствует более гармоничному развитию физических качеств, снижает риск травматизма и повышает общую удовлетворённость от занятий. Важной задачей становится создание условий, при которых каждый студент сможет реализовать свой потенциал, что в конечном итоге способствует формированию здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

В целом, интеграция лично-ориентированных методов, интерактивных и информационных технологий, а также индивидуализации учебных программ в систему физического воспитания студенческой молодёжи позволяет не только повысить уровень физической подготовленности, но и значительно усилить мотивацию к систематическим занятиям спортом и физической активностью. Это, в свою очередь, способствует формированию здорового, активного и социально ответственного поколения, способного успешно адаптироваться к современным требованиям труда и жизни. Таким образом, современные подходы к физическому воспитанию являются важным инструментом для достижения поставленных образовательных и социально-личностных целей, обеспечивая развитие студенческой молодёжи на качественно новом уровне.

### **Информация о финансировании**

Финансовая поддержка не требовалась.

### Конфликт интересов

Авторы сообщают об отсутствии конфликта интересов.

### Авторские вклады

Данный материал представлен совместно М.Н. Губаревой и И.Д. Смирновой. Все временные затраты в равной степени были разделены между соавторами. Общий объем распределяется между соавторами. Помимо общей работы дополнительный вклад каждого из соавторов: И.Д. Смирнова – общая редакция текста, М.Н. Губарева – перевод на казахский язык, М.Н. Губарева – перевод на английский язык.

### Доступность источников

Источники, использованные при написании статьи, находятся в свободном доступе.

### Открытый доступ

Настоящая статья распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

### Авторские права

Авторские права на данную статью сохраняются за авторами, при этом журналу предоставляется право первой публикации.

### Литература

1. Adeyemi, D. P. (2013). Application of interactive teaching methods in practical classes in physical education. In *Topical issues of interactive methods in education: Proceedings of the scientific and practical conference with regional participation* (pp. 15–20). Ural Federal University.
2. Aleksina, A. O., Levchenko, A. V., & Efimov, K. Yu. (2024). The use of innovative technologies in teaching physical culture and sports: The influence of virtual reality and simulators on the educational process. *Koncept*, 5, 146–159. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2024-11069>
3. Balsevich, V. K., & Lubyshcheva, L. I. (2003). Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitaniye: Obrazovatel'nye i sotsial'nye aspekty [Sports-oriented physical education: Educational and social aspects]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoi Kul'tury*, 5, 19–22.
4. Bodyukov, E. V., Berdysheva, E. V., & Sorokina, L. A. (2019). Issledovanie znaniy studentov po distsipline “Fizicheskaya kul'tura i sport” [Study of students’ knowledge in the discipline “Physical culture and sports”]. *Sovremennye Naukoemkie Tekhnologii*, 12, 324–328. Retrieved from <https://top-technologies.ru/en/article/view?id=37879>
5. Chukreev, M. P. (2022). Analysis of the lifestyle and quality of life of medical students. *Preventive Medicine*, 1, 77–84.
6. Demchenskaya, L. G., Rodionova, O. V., & Sitnikova, L. D. (2018). Osnovnye napravleniya ispol'zovaniya informatsionnykh tekhnologii v fizicheskoi kul'ture i sporte [Main directions of the use of information technologies in physical culture and sports]. In *Sovremennye tekhnologii v fizicheskom vospitanii i sporte* (pp. 362–364).
7. Fedorova, N. A. (2015). *Physical culture. Outdoor games*. Exam.
8. Gabibov, A. B. (2020). Fizicheskaya kul'tura i sport v epokhu informatsionnykh tekhnologii [Physical culture and sports in the era of information technologies]. *Vestnik Donskogo Gosudarstvennogo Agrarnogo Universiteta*, 83–87.
8. Gunko, P. M. (2008). *Methods of teaching students to use power loads in the process of physical education* (Abstract of candidate dissertation). National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov.

9. Hui-Juan, D., Chong-Fei, L., & Feng-Yan, Z. (2020). Research on information technology in sport educational training system. In *Proceedings of the 2nd International Conference on Green Communications and Networks* (Vol. 2, pp. 403–409).
10. Iortimah, C. G., & Tyoakaa, A. A. (2020). The role of information and communication technology (ICT) in sports and exercise psychology development. *Journal of Sports Psychology Association of Nigeria*, 13, 89–95.
11. Ivanova, L. A., Kazakova, O. A., & Reshetin, A. A. (2024). IT technologies and software for the educational process in physical culture and sports in universities. *Koncept*, 4, 87–98. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2024-11065>
12. Khakhaleva, E. N., & Bolotnikov, A. O. (2019). Informatsionnye tekhnologii v sporte [Information technologies in sports]. In *High-tech technologies and innovations* (pp. 66–69).
13. Kuznetsov, V. S. (2014). *Extracurricular activities of students: Gymnastics*. Prosveshchenie.
14. Lohman, W. (2015). *Running, jumping, throwing*. Physical Education and Sports.
15. Lubysheva, L. I. (2002). Fizicheskaya i sportivnaya kul'tura: Soderzhanie, vzaimosvyazi i dissotsiatsiya [Physical and sports culture: Content, relationships and dissociation]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoi Kul'tury*, 3, 11–14.
16. Lubysheva, L. I. (2021). Diversifikatsiya obrazovatel'noi deyatel'nosti fizkul'turnykh vuzov [Diversification of educational activities of physical education universities]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoi Kul'tury*, 2, 3–6.
17. Manzhelei, I. V. (2014). Sredovoi podkhod k fizicheskomu vospitaniyu studencheskoi molodezhi [Environmental approach to physical education of student youth]. *Obrazovanie i Nauka*, 2, 125–138.
18. Mordovtseva, T. V. (2003). Osnovnye idei dialogiki V. S. Biblera [The main ideas of V. S. Bibler's dialogics]. *Izvestiya Vuzov. Severo-Kavkazskii Region. Obshchestvennye Nauki*, 4, 21–32.
19. Pashnin, M. O. (2019). Application of information technologies in sports. In *Theory and practice of modern science* (pp. 411–414).
20. Ramesh, K. A. (2016). The role of information technology in improving sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 277–279. <https://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue5/PartE/3-5-19-453.pdf>
21. Ride, J. (2013). A sports technology needs assessment for performance monitoring in swimming. *Procedia Engineering*, 442–447.
22. Rosandich, T. J. (2011). Information technology and sports: Looking toward Web 3.0. *The Sport Journal*, 14.
23. Salopin, O. M. (2024). Ispol'zovanie virtual'noi real'nosti v fizicheskoi kul'ture i sporte vysshikh dostizhenii: Novye vozmozhnosti i vyzovy [The use of virtual reality in physical culture and elite sports: New opportunities and challenges]. *Nauchnoe Obozrenie. Pedagogicheskie Nauki*, 1, 20–24.
24. Shakurova, L. E., & Yagudin, D. R. (2023). Budushchee fizicheskogo vospitaniya: Trend ispol'zovaniya tekhnologii [The future of physical education: The trend of using technology]. *Molodoi Uchenyi*, 13, 189–192.
25. Shen, F., Li, J., & Wang, Z. (2012). Information technology and its application in sports science. In D. Jin & S. Lin (Eds.), *Advances in future computer and control systems* (Vol. 159). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-29387-0\\_91](https://doi.org/10.1007/978-3-642-29387-0_91)
26. Shilko, V. G. (2005). *Physical education of students using personally oriented content of technologies of selected sports*. Tomsk State University.
27. Smirnova, O. N., & Kuklenko, S. V. (2018). Razvitie obshchei vynoslivosti i bystroty kak vazhnoe napravlenie obespecheniya vysokoi rabotosposobnosti i ozdorovleniya studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Development of general endurance and speed as an important direction for ensuring high performance and health improvement of students in physical education]. *Avtomobil. Doroga. Infrastruktura*, 4.

28. Talysheva, I. A., & Pegova, N. R. (2020). *Practice of personality-oriented education*. Elabuga.
29. Thomas, A., & Stratton, G. (2006). What we really do about ICT in physical education: National audit of equipment, use, teacher attitudes, support and training. *British Journal of Educational Technology*, 37(4), 617–632.
30. Yakimanskaya, I. S. (2000). *Tekhnologiya lichnostno-orientirovannogo obrazovaniya* [Technology of personality-oriented education]. Moscow.
31. Zakirov, F. Kh., Krasilnikov, A. A., & Lubyshev, E. A. (2020). Fitnes-trekery na urokakh fizicheskoi kul'tury: Primery i perspektivy [Fitness trackers in physical education lessons: Examples and prospects]. *Moscow Economic Journal*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.24411/2413-046X-2020-10244>

### **Information about the authors**

**Mariya Gubareva** – Trainer-teacher at Physical health center of NJSC «Karaganda Medical University», Karaganda, Kazakhstan. E-mail: [Gubareva@qmu.kz](mailto:Gubareva@qmu.kz); ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8521-5103>

**Irina Smirnova** – Senior trainer-teacher at Physical health center of NJSC «Karaganda Medical University», Karaganda, Kazakhstan. E-mail: [SmirnovaI@qmu.kz](mailto:SmirnovaI@qmu.kz); ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9430-7176>