

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Учреждение «Витебский областной центр
физического воспитания и спорта учащихся и студентов»
Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Балтийский федеральный университет
имени Иммануила Канта»
Общероссийская общественная организация
«Российский союз молодых ученых»

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных статей

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Редакционная коллегия:

П.И. Новицкий (гл. ред.), **Д.Э. Шкирьянов**, **В.Г. Шпак**,
О.Н. Малах, **Г.В. Разбоева** (Республика Беларусь); **Л.В. Виноградова**,
О.Н. Савинкова, **Е.Н. Бобкова**, **Т.П. Бегидова**, **Е.О. Ширшова**,
Л.А. Глинчикова (Российская Федерация)

Рецензенты:

профессор кафедры теории физической культуры и спортивной медицины
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
доктор педагогических наук *В.А. Барков*;
директор учреждения «Витебский областной центр физического
воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*

И66 **Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей /** М-во образования Респ. Беларусь, ВГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов»; М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 332 с.
ISBN 978-985-517-769-3

В данном издании представлены научные статьи участников научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», посвященной 110-летию Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Витебск, 27 ноября 2020 г.). В нем отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные аспекты физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Сборник предназначен для научных и практических работников в сфере физической культуры и спорта, также адресует студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

ISBN 978-985-517-769-3

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аникин А.А., Аникина Т.С. Проблемы формирования у студентов повышенной мотивации к занятиям физической культурой и спортом	81
Астафьева А.В. Самосохранение здоровья студентов-баскетболистов ВГУ имени П.М. Машерова	86
Бакулин С.В. Подготовка будущего педагога по физической культуре к организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в системе практико-ориентированного обучения	88
Борщ Д.С., Прохожий С.А. Применение мобильного обучения в современном образовании	93
Булгакова А.А., Наговицын Р.С. Метод идеомоторной тренировки как средство повышения технической подготовленности в джигитовке	96
Бурлакова Т.Л. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	101
Быстрицкая Е.В., Бурханов С.В. Технологические предпочтения и образовательные предпочтения бакалавров физкультурно-педагогического профиля	104
Волков В.К., Кадурин В.В., Молчанов И.В. О значении конструктивной физической культуры и сагенетического лечения в преодолении пандемии, вызванной Covid-19	108
Глинчикова Л.А., Ребезов И.А., Калягин В.И., Кинах В.В. Уровень физической подготовленности абитуриентов направления «Физическая культура»	113
Голощанов К.В., Малах О.Н. Морфометрические показатели сердца спортсменов-конькобежцев в зависимости от направленности тренировочного процесса	116
Венскович Д.А. Методологическая основа разработки специального курса по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся в учреждении высшего образования	121
Грукова Н.А., Крестьянинова Т.Ю. Коррекция коммуникативных навыков у детей среднего школьного возраста игровым методом	124
Додонов О.В. Проблемы и противоречия в формировании профессиональных компетенций у будущих менеджеров спорта: учебно-методический аспект	128
Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Компетентностный подход в образовательных программах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	133
Ковачева И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из основных направлений физической культуры в вузе	137
Колпаков Д.А. Основные аспекты формирования здорового образа жизни современного студенчества в условиях самоизоляции	141
Константинова А.В., Каныгина Л.Н., Середа А.В. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumpingfitness) для начинающих	143
Крайнюк О.П. Анализ внедрения ГФСК ГТО на территории Донбасса в условиях современных вызовов	146
Кривцун В.П., Кривцун-Левшина Л.Н. Дыхательная гимнастика как средство оздоровления	153
Максимова Н.В. Применения различных методик развития гибкости на занятиях по стретчингу	159

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Д.А. Колпаков

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: sales012.ncu@gmail.com

В данной статье будут рассмотрены современные стандарты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях самоизоляции, а также доступные средства для его совершенствования.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, здоровье, самоизоляция.*

В настоящее время обсуждение темы здоровья подрастающего поколения очень популярно среди современных научных исследователей. Актуальность наличия здоровья у современного человека значима как никогда. Ведь здоровый человек – это счастливый человек. Здоровье зависит от разных факторов, их колоссальное множество, но хотелось бы отметить несколько, которые значимо оказывают негативное влияние на его формирование – это стресс, также несбалансированное питание, сбитый режим сна. Стрессовые ситуации влияют на человека более значительно, так как приводят к болезням нервной системы и чаще всего сложно лечатся. В условиях современного общества, где каждый день нужно бороться с трудностями, которые накапливаются в течение дня, недели, месяца, необходимо четко понимать, что режим сна и отдыха также важен, как и режим питания. Два этих ключевых элемента – это основа здорового организма, в физиологическом аспекте. Ведь благоприятный сон и режим питания в совокупности с отсутствием стресса является мечтой почти каждого человека. Но такой исход для каждого в нашем обществе невозможен и каждый с этим справляется самостоятельно. Так, в частности, студенты в период образовательного процесса испытывают влияние ряда негативных факторов, оказывающих влияние на их процесс жизнедеятельности, что приводит к его хаотичной организации. Это отражается в таких компонентах как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие процедур закаливания, выполнения иных работ в период времени, предназначенный для сна, курение и другое.

Здоровье студентов – это состояние психологического и социально-биологического показателей, которые зависят от уравновешенности процессов жизнедеятельности, условий социального характера, а также условий окружающей среды. Здоровье студентов, как и всего населения в целом – это важный показатель общественного развития, отражения социально-экономического и гигиенического благополучия страны. Следовательно, пользуясь грамотно ресурсами здравоохранения, государство имеет достаточный потенциал сохранить и приумножить здоровье подрастающего поколения.

На данный момент решение проблемы здоровья, особенно студенческой молодежи, требует комплексного подхода, то есть вмешательство должно происходить с участием работников здравоохранения и образования. Важно отметить, что человек, в нашем случае студент, должен в первую очередь сам стремиться к такой отметке как здоровый образ жизни. Ведь подчеркивая исследования научных деятелей можно с уверенностью сказать, что укрепление здоровья является одной из самых приоритетных задач российского образования. Возвращаясь к теме современности, стоит отметить, что образование в большинстве ВУЗов переходит на дистанционный режим. Следует учитывать тот факт, что данный процесс характеризуется снижением подвижности студентов. Возникает вопрос, следующего характера. Как не допустить потери активности двигательных процессов, в сложившихся условиях и при этом сохранить устойчивую мотивацию к приобретению знаний, умений и навыков в сфере здорового образа жизни.

Цель исследования – это доступность понимания о способах и методах совершенствования здорового образа жизни в условиях самоизоляции.

Материал и методы. Теоретический анализ научно-исследовательских работ и методической литературы, связанных с вопросом формирования здорового образа жизни. Метод совместного обсуждения, метод доверительной беседы. Метод контроля (самоконтроль и самооценка). Применение последних трех методов в контексте повышение мотивационного фона, уже решает непосредственную задачу воздействия на студентов в период дистанционного образования, побуждая их к приобретению знаний в сфере здоровья.

Результаты и их обсуждение. Существует много различных определений понятия здоровый образ жизни. Нужно понимать, что каждое из них подчеркивает ту или иную сферу влияния на организм человека, создавая комплексную характеристику физиологического здоровья в целом. Но, очевидно, что оно отображает качество приспособления организма к окружающим его условиям среды обитания.

Итак, понятно, что здоровье – это понятие, включающее в себя множество различных компонентов. В.П. Петленко подчеркивает, что здоровье – это психосоматическое состояния, способное реализовать потенциал телесных и духовных сил, а также удовлетворить систему материальных и социальных потребностей [1, с. 180]. Учитывая компоненты, которые составляют основу здоровья – это 100%, можно разделить их в процентном соотношении. Так на режим сна приходится около 24–30 %, на режим питания 10–16%, на режим двигательной активности 15–30%, и остальные процессы жизнедеятельности 10–24%. Б.И. Новиков, по данным обследования 4000 студентов МГУ, зафиксировал ухудшение их здоровья в процессе обучения. Так если брать студентов первого курса и считать их здоровье как 100%, то на втором курсе этот показатель составлял 91,9%, на третьем курсе 83,1%, а на четвертом был близок к 75% [2, с. 112].

Учитывая всю важность и необходимость сохранения здоровья у подрастающего поколения, высшие учебные учреждения ставят здоровьесбережение как одну из основных задач образования. В частности, физкультурно-оздоровительная направленность закреплена за преподавателями физической культуры, которые используют средства физического воспитания в целях укрепления и формирования здоровья студентов в процессе образования.

Возникает проблема следующего характера, как оптимизировать процесс физического воспитания с учетом внедрения дистанционного образования. Ведь, как известно физическая культура, которая характеризуется применением средств физического воспитания, теряет свою актуальность в использовании при текущих обстоятельствах. Упражнения, которые используются в повседневности в период занятия, теперь становятся, менее доступны.

На смену стандартным формам образования типа человек-человек приходят нестандартные. Такие средства обучения требуют постоянного контроля учащихся и стабильной обратной связи. Использование обменных ресурсов и социальных сетей для контроля студентов актуально как никогда. Важно поддерживать живой интерес в общении и насыщать его эмоционально. Необходимо создать стойкую мотивацию к самосовершенствованию в условиях самоизоляции, а это достигается путем доступности знаний в этой сфере. Педагог в свою очередь может подготовить материал, который поможет студенту разобраться в вопросе касательно здоровья. Отметить все тонкости и важности основных его аспектов, а именно: режим сна, режим питания, отсутствие стрессов. Зачастую это лишь краткий материал, который подталкивает студента в нужном направлении. Если мы говорим о самоизоляции, то важно понимать, что студенты должны быть вооружены средствами самоконтроля в период дистанционного обучения. Для самоконтроля предложены следующие тесты, которые могут быть использованы в условиях самоизоляции студентами, а именно: индекс массы тела, тест ЧСС, проба Штанге, проба

Ромберга, индекс Генче. Наличие знаний об использовании данных тестов и проб дает возможность студенту самостоятельно следить за динамикой своего здоровья. В своей работе А.Н. Базанов, помимо всех вышеперечисленных тестов и проб, отобразил клинико-биографическое состояние испытуемых в период самоизоляции, в режиме дистанционного обучения. Также предложил ввести в учебный процесс мониторинг здоровья, как вид лабораторных работ [3, с. 76].

Вызывая интерес в потребности приобретения знаний у студенческой молодежи путем использования доступных средств физического воспитания, мы также формируем принцип сознательности и активности. Важно понимать, что, обсуждая со студентами полученные знания, необходимо указывать область их применения, всю важность их приобретения. Необходимо напоминать студентам, что теоретическая часть также важна, как и практическая. Знания, полученные в процессе самообразования, должны быть качественно использованы в доступных условиях. Но и про средства физического воспитания забывать не стоит. Э.Н. Вайнер отмечал двигательный процесс, как один из ключевых факторов здорового образа жизни [4].

Заключение. Подводя итоги можно смело сказать, что важность здоровья в наше время неопределима, а важность наличия знаний об его приобретении является основной задачей всех образовательных систем. В условиях дистанционного обучения необходимо понимать, что основные аспекты здорового образа жизни, являются более чем осязаемыми и должны регулироваться путем самоконтроля, самооценки. Доступность же знаний в текущем направлении, в период самоизоляции является ответственностью педагогов, которые работают в этой сфере. Приняв во внимание всю сложность построения данного педагогического процесса, важно учитывать не только практическую часть, но и теоретическую, для полноценно приобретения знаний, умений и навыков в сфере здоровья при условиях самоизоляции.

Литература

1. Алиев М.Н., Гаджиев Р.Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников. – Махачкала: Изд-во ДГПУ, 2013. -183с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 112 с.
3. Базанов А.Н. Мониторинг здоровья студентов в период вынужденной самоизоляции // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6–1 (45). – С. 75-77.
4. Вайнер Э.Н., Растворцева И.А. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья//Валеология. – 2004. – №2. – С. 58–65.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ НА МИНИ-БАТУТАХ (JUMPINGFITNESS) ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

А.В. Константинова, Л.Н. Каныгина, А.В. Середа

**Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
Республика Беларусь,
e-mail: konstantinovaalesa96@gmail.com**

В статье была определена структура и разработано содержание учебно-тренировочного занятия по jumpingfitness для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок в оздоровительных группах со студентами учреждений высшего образования во внеучебное время.

Ключевые слова: фитнес, мини-батут, оздоровительная тренировка, группа здоровья, аэробика, стрейтчинг, студенты.

Научное издание

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сборник научных статей

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.И. Ячменёва

Подписано в печать 15.12.2020. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 19,30. Уч.-изд. л. 26,03. Тираж 110 экз. Заказ 155.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.