

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

<b>Мартыненко Е.Н.</b> Актуальные проблемы и их решение в физическом воспитании студентов, профессиональной подготовке специалистов по физической культуре ....	162
<b>Михаль А.П.</b> Инновационные направления физического воспитания в специальных медицинских группах (на примере механико-технологического факультета ПГУ)...	164
<b>Моисеева Л.В., Пушкарева И.Н.</b> Фитнес-индустрия в России как решение социальных проблем у молодежи .....	166
<b>Муравьев А.А., Рязанцев П.Н., Маркова Н.С., Грачева О.А.</b> Актуализация значимости занятий физической культурой и спортом среди студентов .....	172
<b>Мухина Э.В., Измestьева С.А.</b> Самостоятельная работа как фактор стимулирования познавательно-творческой активности учащихся вузов физической культуры .....	175
<b>Наговицын Р.С., Леонтьева Н.В.</b> Математическая формула калориметрии сердечного ритма учащейся молодежи при выполнении физической нагрузки .....	178
<b>Наговицын Р.С., Наговицына Т.Ф.</b> Внедрение фитнес-трекеров для повышения уровня выносливости учащейся молодежи .....	183
<b>Нечаев А.В., Нечаева Е.А.</b> Современные подходы к индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре .....	187
<b>Никулин И.Н., Воронков А.В., Филатов М.С., Малахов В.А.</b> Особенности системы рейтингового контроля эффективности деятельности студентов в процессе изучения учебной дисциплины «Атлетизм» в вузе .....	192
<b>Новицкая А.И., Жарская П.М.</b> Отношение студенческой молодежи к здоровью..	195
<b>Олефир А.В.</b> Эффективность влияния инновационных технологий на физическую подготовленность студентов педагогических вузов .....	198
<b>Перова Г.М., Панкратова О.Н.</b> Особенности физической активности студентов в новых социально-экономических условиях .....	202
<b>Петрушевич Е.И., Борщ Д.С., Карелин М.А.</b> Влияние аквааэробики и фитнеса на антрометрические показатели и функциональное состояние женщин среднего и старшего возраста .....	206
<b>Поздеев Н.А., Наговицын Р.С.</b> Формирование тактического мышления в процессе спортизации с помощью информационных технологий .....	209
<b>Романов И.В., Лаппо В.А., Павелко Е.А.</b> Проявление максимальных мышечных усилий (становая динамометрия) у студентов-медиков по секции армрестлинга.....	213
<b>Седоченко С.В., Савинкова О.Н.</b> Проблемы дистанционного образования в физкультурном вузе .....	215
<b>Сиверкина Т.Е., Чернова С.Г., Раевский Д.А.</b> Некоторые закономерности формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой .....	219
<b>Сморгунов С.А., Малах О.Н.</b> Теоретическое ознакомление и анализ литературных источников основных форм оздоровительной физической культуры .....	221
<b>Строева И.В., Шамарин И.С.</b> Спортивные игры как средство физического воспитания студентов вуза .....	228
<b>Сучков А.К., Якутин В.А.</b> Актуальность использования вариативного компонента учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования ...	230
<b>Тишутин Н.А.</b> Перспективы применения способов оценки функциональной готовности организма спортсменов .....	234
<b>Тишутин Н.А., Гичевский А.В.</b> Вариабельность сердечного ритма в зависимости от типа поведения .....	238
<b>Ткачук Е.Г., Чепурная Н.А.</b> Смешанное обучение как форма организации учебного процесса для спортсменов .....	242

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

*Е.Н. Мартыненко*

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,  
e-mail: lenamartynenko65@mail.ru

*В данной статье изложен материал относительно актуальных проблем физического воспитания молод ежи и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены некоторые средства их практического решения.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, актуальные проблемы, спорт, студенты, на данный момент времени.*

Физическое воспитание – это система событий, служащих цели укрепления самочувствия, овладения необходимыми для жизни двигательными способностями и умениями, достижению высочайшей работоспособности.

Физическое образование не справляется с существующими проблемами, которые ведут в худшую сторону физическое состояние студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере сбережения здоровья.

В настоящее время на человека влияют большое количество неблагоприятных факторов окружающей среды. В их количество входят экологические, общественные, психические составляющие. Все это в той или же другой степени воздействует на развитие и здоровье человека. Данные статистики говорят о повышении заболеваемости такими заболеваниями как рак, инфаркт, инсульт, тем более у юного населения планеты. Врачи всерь ез говорят о том, что почти все болезни «помолодели». Так, в случае если ещ е 20 лет назад инфаркт поражал в среднем людей 60 лет, в данный момент от этой болезни, все чаще страдают люди в 30 лет. Предпосылкой подобного считается неверный тип жизни, невысокая физическая активность, вредные привычки. Вследствие этого, более необходимой становится задача физического воспитания студенческой молодежи, обеспечивающая их занятости во всевозможных отраслях спорта.

К актуальным проблемам физического воспитания стоит отнести такие, как:

- планомерное снижение уровня физического здоровья молодых людей в прямой зависимости от курса обучения;
- снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи;
- вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания.

Рассмотрим первую проблему. С каждым годом мы, как педагоги, сталкиваемся с приростом больных учащихся. Чаще всего это касается развития хронических заболеваний у молодежи, что связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того на старших курсах регистрируется большой процент возобновившихся морфофункциональных отклонений и понижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Увеличение количества болезней учащихся старших курсов происходит на фоне значительного снижения их физического развития и функциональной подготовленности. Интенсивным проявлением данных неблагоприятных процессов считается резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей. Эта обстановка считается неутешительной проблемой требующей незамедлительного решения, потому что врачи не в состоянии одни преодолеть образовавшуюся неблагоприятную динамику здоровья молодых людей. Исследовательскими работами подтверждается, что большой процент студентов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в ВУЗ.

Вторая проблема освещает вопросы актуальности использования тех или иных образовательных технологий и их эффективность. Стоит признать, что современные студенты и педагоги нацелены на удачную сдачу нормативов какими угодно способами. Что не несет для студента никакой пользы в сфере осознания личного здоровья. По мнению ряда авторов, кафедры физического воспитания институтов в большей степени заботятся о студентах, имеющих спортивные разряды и звания, тем, кто собственными достижениями принес престижность учебному заведению, а сугубо формально и поверхностно занимаются реализацией основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов. Авторы подчёркивают, что на сегодняшний день применяемые в высшей школе формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов.

На данном этапе в институтах недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы учащихся по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни. Учебно-методическая литература по данной проблеме имеется в ограниченном количестве. В данной ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методике организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов.

Содержание третьей проблемы затрагивает вопрос о престижности профессии педагога и тренера, а еще о последующем его трудоустройстве. Как всем известно, государство не в состоянии выплачивать достойную заработную плату ни одним, ни вторым.

Тем более остро предоставленная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи отлично подготовленными как теоретически, так и практически, они в большинстве случаев испытывают проблемы с трудоустройством в учреждениях медицинского профиля, что связано с отсутствием полновесных, сбалансированных договоренностей между Министерством здравоохранения и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная необходимость в специалистах предоставленного профиля высока. Не менее важной считается еще проблема подготовки полноценных высококвалифицированных сотрудников в области спортивной медицины. Нам хорошо известно, что почти все работающие в области физической культуры и спорта медики не имеют специального образования, связанного со спортивной медициной. Невзирая на высокий профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей является также актуальной.

Какие же меры стоит предпринять для решения проблем физического воспитания молодежи?

Для улучшения повышения функциональной подготовленности организма студентов к физическим нагрузкам, больше всего подходят программы персонально дозированных физических упражнений. Предоставленная конфигурация проведения учебных занятий по физической культуре разрешает привлекать к практическим занятиям студентов с разным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по итогам медицинского осмотра в особые медицинские группы. Еще одним действенным методом увеличения производительности учебного процесса по физическому воспитанию – внедрение в образовательный процесс передовых, эффективных, действенных и берегающих здоровье программ, целенаправленного составления и установления у студентов компетенций по сохранению собственного здоровья.

Анализ литературы, посвященной проблемам физического воспитания, позволяет сделать вывод о том, что разные авторы по-всякому знают и описывают суть методов использования программ по физической культуре.

К подходу о сбережении здоровья относят: проведение не большого числа профилактических мероприятий (лекций, разговоры т.д.) в ВУЗах, оказание психической поддержки студентам в моменты сессий, создание действенной системы документооборота в образовательном учреждении и много другое. По моему мнению, подход к сохранению здоровья – это совокупность способов, мероприятий и форм, наиболее эффективно способствующих формированию и последующему развитию у студентов компетенций в сфере физического воспитания. В педагогическом процессе для формирования данных компетенций необходимо применение следующих условий:

а) наличие действенных методик проведения тренировок по физической культуре со студентами с целью улучшения начального уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением.

Таким образом мы понимаем, что соблюдение данных критериев, как для выполнения упражнений физической культурой, например, и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значимо увеличить степень собственного физического самочувствия и активной подготовленности. В выводе можно сказать о том, что на данный момент времени имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшем учебном заведении. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания студентов и использования подхода по сбережению здоровья в рамках формирования у студентов компетенций сохранения и улучшения собственного здоровья.

### Литература

1. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.
2. Зубкова А.Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2006. – 25с.

## ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (НА ПРИМЕРЕ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПГУ)

*А.П. Михаль*

Полоцкий государственный университет, Республика Беларусь  
e-mail: a.mikhal@psu.by

*Применение в образовательном процессе данных направлений физического воспитания будут способствовать повышению интереса студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культуры.*

**Ключевые слова:** физическая культура, специальная медицинская группа, инновация, образование.

С каждым годом из-за возрастающей умственной нагрузки, нерационального питания и большого объема работы с компьютером, увеличивается количество студентов, которые испытывают трудности адаптации к учебным нагрузкам. Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации является физическая активность.

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<sup>1/16</sup>. 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.