

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

Большинство студентов–первокурсников, принявших участие в исследовании, оценивают состояние своего здоровья как хорошее и отличное и по значимости, среди других жизненных ценностей выводят его на второе место. В тоже время, соотношение используемых в повседневной жизни ведущих компонентов сохранения и укрепления здоровья, указывает на отсутствие у студентов отношения к здоровью, как к ценности, подтвержденного реальной практической здоровьесберегающей деятельностью.

### Литература

1. Здоровье ребенка сегодня – здоровье нации завтра: национальная стратегия укрепления здоровья детей и подростков в Республике Беларусь на 2018–2021 гг. [Электронный ресурс] // ГУ Республиканский научно–практический центр «Мать и дитя». – Режим доступа: [www.medcenter.by](http://www.medcenter.by) > documents–downloads > publicacii. – Дата доступа: 09.01.2020.
2. Чепелева, Т.В. Отношение к физической культуре студенток университета Наука–образованию, производству, экономике/Материалы 15(62) Региональной н–п конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, посвященной 100–летию со дня основания УО «ВГУ им.П.М.Машерова», Витебск: УО «ВГУ им.П.М.Машерова»/ Т.В.Чепелева, А.И. Новицкая, П.И. Новицкий. – 2010. – С.444–445.
3. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов/ П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева /Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. иауч.–практ. конф. (Минск, 25–26 апреля) / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ. 2013. – С. 122–124.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

*А.В. Олефир*

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,  
e-mail: [ni444ia@gmail.com](mailto:ni444ia@gmail.com)

*В данной статье раскрываются понятие и сущность инновационных технологий в обучении. Приводятся разные точки зрения на проблему эффективности и ее оценку. Также рассматриваются предпосылки влияния инноваций на студентов педагогических вузов и пути решения данного влияния.*

**Ключевые слова:** инновационное образование, инновационные технологии, физическая культура.

Неотъемлемая часть каждого человека вне зависимости от рода действия является развитие. Как правило, развитие происходит абсолютно различными методами, например: накопление опыта, совершенствование приобретенных знаний и умственных способностей. Однако одну из самых важных ролей в развитии играет роль не только умственные способности человека, но и его физическая подготовленность. Как известно, спорт оказывает значительное влияние не только на общее состояние здоровья человека, но и на его умственные способности, так как физическая нагрузка помогает разогнать кровь и тем самым доставляет кислород по всему организму. Однако, в настоящее время, из-за технического и научного прогресса число студентов педагогических вузов, которые в свободное время занимаются какой-либо физической нагрузкой, значительно уменьшилось. Сидячий образ жизни, большое количество умственной нагрузки и просто отдых от учебного процесса являются важными причинами для занятия спортом.

Большое количество исследователей рассматривали данный вопрос, анализируя предпосылки плохой физической подготовленности студентов и, искали пути преодоления барьера между умственной и физической деятельностью. Согласно теории В.К. Бальсевича, которая гласит, что инновационные технологии в спортивном векторе педагогики неразрывно связаны с интеллектуальными способностями студентов. Он также считал, что благодаря внедрению инновационных технологий в процесс физического воспитания, благоприятно повлияет и на дальнейшее развитие студентов в научных сферах.

Еще одним исследователем, который указал на ряд положительных причин внедрения инновационных технологий в процесс не только физического воспитания, но и умственного, был Д.А. Пospelов. Он считал, что благодаря влиянию инновационных технологий студент не только постигает новые знания в различных областях, но и не теряет при этом интереса, так как инновационные технологии подразумевают под собой нестандартный подход к обучению.

Целью исследования является выявление закономерностей влияния инновационных технологий на физическую подготовленность студентов.

**Материал и методы.** Методологической базой научного исследования являются положения теории и методики физического воспитания. Для решения поставленных задач исследования использовались: теоретический анализ литературных источников, выявление противоречий в использовании инновационных технологий и нахождение путей решения негативных сторон данной темы.

**Результаты и их обсуждение.** Однако прежде чем переходить непосредственно к результатам исследования, стоит разобраться в том, что же собой представляет понятие «инновационные технологии», какие возможности они предоставляют студентам и педагогам, какие задачи имеют и на чем базируются.

Само понятие «инновация» несет в себе значение новизны или изменений. Если рассматривать данный термин со стороны педагогической деятельности, то «инновация» – это не только модернизированная версия организация совместной деятельности учителя и учащегося, но и своего рода введение новых компонентов в цели, содержание, методы и формы обучения. Данный процесс дает толчок для более эффективного достижения цели в обучении и помогает вывести образовательную систему на новый уровень. Целью инновационных технологий, которая имеет колоссальное значение в образовании, является подготовка индивидуума к различным и непрерывным изменениям в мире. Цель инновационной деятельности имеет более узконаправленное значение, которое подразумевает под собой качественное изменение самого индивидуума [3, с. 4].

Инновационные методы обучения имеют некие преимущества над традиционными методами обучения. Как правило, они связаны со способностью, не только развивать познавательный интерес у студента, но и систематизировать и обобщать ранее изученный материал, а также учат самостоятельному познанию и принятию решения. Главной отличительной чертой инновационного и традиционного образования является то, что у второго типа образования существует лишь дисциплинарная форма обучения, которая перегружается избыточной информацией. В контексте технологии обучения не берут в учет современные электронные средства, которые играют роль некоего «спасательного круга», так как позволяют разгрузить и стандартизировать получаемую информацию.

Одной из причин необходимости модернизации образования является быстро изменяющийся технический процесс. Данный процесс несет в себе огромное влияние на подрастающее поколение. Ведь посещать уроки в школе или пары в высшем учебном заведении, где для подачи материала используют лишь доску и мел, не результативно. И если с одной стороны, студенты смогут себя пересилить и заставить сфокусировать свое внимание на паре, например, то студент быстро теряют всякий интерес к уроку. Он должен быть вовлечен в урок, тогда и урок не будет казаться ему обязанностью.

Несомненно, учителю достаточно тяжело привлечь внимание каждого студента к подаваемому материалу, поэтому он прибегает к различному роду средств ведения урока. Одним из такого рода средств являются инновационные методы обучения.

Однако по праву называться инновационным учебным учреждением могут лишь те учреждения, где широко внедряются и используются в учебном процессе организационные, дидактические, технические и технологические инновации. Образовательное учреждение не может иметь инновационный статус в образовании, если не применяет инновационные и коммуникативные технологии. Увеличение темпов и объемов усвоения знаний и качество подготовки будущих специалистов напрямую связано с современными, инновационными методами обучения.

Если же говорить о физическом воспитании студентов и о влиянии инновационных технологий на процесс физического воспитания, то стоит заметить, что благодаря данному внедрению показатели и результаты физической подготовленности студентов при метрологическом врачебном контроле достаточно высоки. Таким образом, технологии в физическом воспитании позволяют использовать методы и приемы для достижения планируемого результата физической подготовленности студентов.

Также методом внедрения инновационных технологий являются разработка и внедрение дистанционного обучения с помощью сети Интернет. Данная разработка даст возможность людям с ограниченными возможностями, иностранцам, жителям, удаленно живущим от центральных городов получить хоть и не основное, но и дополнительное образование. Сдавать экзамены в заочной форме или дистанционно и получать информацию от специалистов различных областей [2, с. 257–260].

Однако стоит заметить и тот факт, что данные внедрения в процесс обучения имеют и негативную сторону. Так как учебный и воспитательный процессы базируются на передаче учащимся знаний, формировании пока еще нераскрывшихся возможностей, можно рассматривать данный процесс как инновационный. Скорее всего, мы не сможем представить себе такой механизм инновационной деятельности, в ходе использования которого, не возникнут проблемы так называемые «психологический барьер». Как правило, данный барьер возникает в момент необходимости выйти из своей «зоны комфорта», изменить привычные способы решения различного рода задач, сменить представления о том, каким способом выполнять ту или иную деятельность, переключиться на совершенно иной ритм и принять другую точку зрения. Как показывает практика, все новое и неизведанное пугает людей. Внедрение инноваций, которые касаются не только личных интересов и привычек, образа и жизни и личных убеждений, но также и учебного процесса может вызвать диссонанс внутренних ощущений учащихся. Однако какие бы противоречия не возникали на пути внедрения инновационных технологий, обществу необходимо инновационное поведение учителя, а именно активное и систематическое внедрения творческого и технологического подтекста в учебный процесс. Стратегический план инновационного обучения включает в себя организацию и осуществление управления учебным и воспитательным процессами, где преподаватель все также выступает в качестве ведущего элемента, занимает лидирующую позицию. Поэтому меняется позиция отношения к студентам и к самому себе, характер воздействия на студентов и сама позиция студента.

Так как сходом развития технологических и научных систем аспектов жизни студентов, большое количество времени тратятся на бессмысленные занятия, например, в сети Интернет. Конечно, с одной стороны, использовать технологические инновации в своем обучении не несет никакого вреда, так как поиск нужной информации различных областей уже является положительным моментом, но с другой стороны, возникают некоторые проблемы. Если рассматривать студентов педагогических вузов и их время пре-

проведение в сети Интернет или же использование различных устройств с целью выполнения заданий, поиска информации и проектирования, то физическая активность оставляет желать лучшего. В таких ситуациях данные процессы затягивают, так как выполнения заданий является важной частью обучения. И, как правило, времени и сил на какую-либо пробежку, поход в зал или просто разминку не остается. Если же затрагивать то время, когда студенты в перерывах от занятий и процесса обучения делают себе перерыв, то данный перерыв также связан с инновационными технологиями. Просмотр фильмов, общение в социальных сетях, игры виртуальной реальности отнимают все то время, которое можно было потратить на совершенствование не только своих интеллектуальных и умственных способностей, но и физических.

В данном случае исправить ситуацию могут два момента: наличие хобби, которое так или иначе связано с активной деятельностью, например, танцевальный кружок и наличие пар физического воспитания в университете.

Студентам педагогических университетов также необходимо читать литературу в больших количествах и зачастую, античную литературу, литературу на иностранных языках и просто редкие экземпляры изданий довольно сложно найти в библиотеках. Поэтому сеть Интернет является главным помощником в поисках необходимой литературы. С точки зрения всеобщего развития, успеваемости в университете и расширению кругозора, студенты в данном случае преуспевают. Но есть некоторые нюансы данного инновационного метода в обучении, а именно малоподвижность, напряжение глаз и осанка студента, который длительное время сидит за монитором компьютера. Небольшой перерыв, прогулка на свежем воздухе, разминка и зарядка для глаз не отнимают большое количество времени. Однако тот фактор «доделать до конца и позаниматься потом» не работает. Учебный процесс затягивает и требует большого количества времени, и небольшая разминка в течение процесса обучения не будет лишней. Наоборот, физическая активность не только дает новый заряд энергии, мотивации и вдохновения, но дает отдых глазам, расслабляет мышцы, разминает суставы и улучшает циркуляцию и приток крови к сердечно-сосудистой системе.

Однако использование инновационных технологий в обучении не означает лишь наличие современных электронных средств. В первую очередь, это не только способ решения учебных задач студентов педагогических университетов, но и некое самовыражение для самого учителя, ведь ему приходится идти против системы традиционного обучения и вносить что-то новое и креативное в процесс обучения. Ведь инновационное поведение является не просто приспособлением. Это развитие индивидуальности и самоактуализации. В области психологии существуют различные приемы, которые вынуждают человека прекратить деятельность инновационного характера, то есть прекратить выражать себя и свое творческое мышление, мыслить стандартно. В этом плане стандартные правила поведения, и внутренний мир студентов и преподавателей педагогических университетов находятся под данным психологическим давлением, так как в его деятельности большое место занимают инструктивные предписания. Накапливаются готовые образцы проведения «традиционных» уроков, где используют лишь доску и мел. В плане большого давления на глазные мышцы и осанку традиционные уроки имеют место быть. Так как в его проведение приписывают необходимую разминку. Но с точки зрения инновационного прогресса, знания и способности студентов будут сильно отставать. Данный вопрос можно решить, если вписать в ход урока небольшую разминку, отвлечение от темы урока. Как правило, учитель будет вписываться в педагогический состав, но уровень креативности в ходе урока будет минимален, что в конечном итоге, снижает интерес студентов к учебному процессу [1, с. 6].

**Заключение.** На сегодняшний день достаточно тяжело угнаться за всеми преобразованиями в науке и технике. Тем не менее, инновационная деятельность, несмотря на все положительные качества, такие как упрощение объяснения учебного материала, разнообразие самих уроков, имеют и негативные стороны. В том случае, если инновационные технологии не связаны с учебной деятельностью, а используются в качестве развлечения,

то они оказывают огромное влияние на здоровье и на само психологическое состояние студентов. Учителя со своей стороны, не обращая внимания на различные барьеры в образовании, все чаще отодвигают традиционные методы образования на второй план, уступая место инновационным технологиям, что должным образом влияет на успеваемость. Ведь главной целью инновационных технологий являются не просто повысить качество и скорость процесса приобретения знаний, но и сделать этот процесс более доступным для каждого человека. Однако студенты, будучи в осознанном возрасте злоупотребляют данным нововведением и тратят на него большую, если не всю, часть свободного времени. После чего, не находят в себе силы и вдохновения на активную, то есть физическую, деятельность.

Дальнейшие исследования в данной теме будут направлены на поиск альтернативы инновационным технологиям и возможностей его внедрения в жизнь студентов педагогических университетов.

### Литература

1. Гуцин, Ю.В. Интерактивные методы обучения в высшей школе / Ю.В. Гуцин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2012. – № 2. – С. 1–18.
2. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие для высш. учеб. заведений / И.Г. Захарова. – М.: «Академия», 2008. – С. 338.
3. Лазарев, В.С. Понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – № 1. – с. 4.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

*Г.М. Перова\**, *О.Н. Панкратова\*\**

*\*Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация*

*\*\*Академия социального управления, г. Москва, Российская Федерация,  
e-mail:PerovaGM@mail.ru*

*В данной статье раскрываются главные проблемы и трудности, связанные с физической активностью учащейся молодежи в период вынужденной самоизоляции. Нами проведено тестирование студентов Государственного социально-гуманитарного университета на предмет их двигательного режима во время дистанционного обучения. Приводится факт того, что сохранять правильный баланс физической активности в условиях нахождения на карантине студентам дается достаточно трудно.*

*Ключевые слова: двигательная активность, самоизоляция, дистанционное обучение, физическая культура, психическое здоровье.*

Инфекция коронавируса очень быстро распространилась по миру и стала пандемией. Чтобы остановить и контролировать быстрое заражение COVID-19, правительства разных стран решили применить лучший из возможных вариантов – ввести карантин. Внезапная изоляция понесла за собой изменение всего образа жизни народонаселения. Социальная изоляция кардинально повлияла на жизнь человека за счет большого снижения его физической активности, что увеличило вероятность заражения за счет снижения иммунитета. В какой степени снизилась физическая активность в этот период изоляции среди молодежи нашей страны и как она на них повлияла – пока неизвестно. В данный момент времени становится важным оценить влияние изоляции на уровень физической активности и расход энергии среди студентов.

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.