

**Л. А. Лапицкая, М. Ю. Палашенко, В. С. Панченко**  
*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Низкий уровень физического здоровья и подготовленности студентов является актуальной проблемой в течение многих лет. Различные исследования специалистов в области физического воспитания показывают, что более 50 % студентов имеют хрониче-

ские заболевания, около 30 % учащихся не годны к службе в армии по состоянию здоровья и около 35–40 % не могут выполнить нормативы рабочей программы на удовлетворительную отметку, также большой процент составляют студенты, которые по результатам медицинского осмотра направляются в специальные медицинские группы. Немалая часть абитуриентов поступает в учебное заведение с низким уровнем физического здоровья. Такое снижение физической активности связано с отсутствием интереса у школьников старших классов к данной дисциплине и несовременный стиль преподавания.

Инновационная технология предлагаемая студентам ВУЗа это методика и процесс создания чего-либо нового или усовершенствования уже существующего с целью обеспечения прогресса и повышения эффективности в различных сферах деятельности человечества. Инновационные технологии могут быть нацелены на различные компоненты учебно-воспитательного процесса: задачи (оздоровительная, воспитательная, образовательная), направленность (формирующая, развивающая, тренирующая), подход (коллективный, дифференцированный, индивидуальный) и т. д. [2, с. 279].

Важно, чтобы такие технологии и методы были направлены на как можно большие предметы исследования, такие как: физическое и психическое здоровье и развитие, подготовленность, содержание физкультурных потребностей, мотивов и интересов.

В настоящее время существуют следующие инновационные технологии в физическом воспитании:

- лично-ориентированное физическое воспитание;
- спортивно-видовой подход;
- рейтинговый подход;
- олимпийское образование;
- спортивно-патриотическое воспитание [1].

Цели, задачи, методы и формы лично-ориентированного физического воспитания максимально направлены на интересы студента, свободный выбор вида, объема и интенсивности двигательной активности. Главным достоинством данной технологии является его направленность на предпочтения самого студента, поэтому заинтересованность учащегося постепенно растет.

Спортивно-видовой подход подразумевает занятие не только одним, но и несколькими видами спорта с использованием научных методик. Данный подход выявляет у студентов индивидуальные задатки и способности в области спорта, а также формирует спортивную культуру.

На сегодняшний день распространен рейтинговый подход. Система рейтингового контроля стимулирует студентов к получению высшего балла при выполнении контрольных нормативов, участию в спортивных соревнованиях.

Основной целью олимпийского образования является формирование знаний об олимпийских играх, их истории, о различных видах спорта и методов подготовки к соревнованиям. Задачей подхода является не только ознакомление студента с олимпийскими играми, но и формирование мотивации к собственным достижениям.

В спортивно-патриотическом воспитании происходит ознакомление студентов с историей спорта и спортивными традициями ВУЗа, города (региона, страны), следовательно, формируется патриотизм у учащихся.

Как говорилось ранее, актуальной проблемой в физической культуре является низкая физическая подготовленность и незаинтересованность студента. Повысить интерес можно с помощью ввода новых нетрадиционных видов спорта, например, стретчинг.

Стретчинг-система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Занятие стретчингом позволит: подтянуть тело, улучшить осанку и координацию, развить гибкость, улучшить кровообращение и обмен веществ, поднять настроение. Также применяются и другие формы двигательной активности: плавание, большой и маленький теннис, бадминтон, аэробика и другие.

Также можно заинтересовать учащихся применив эстетические формы, методы и технологии:

- Художественное движение (Л.Н.Алексеева);
- Танцевально-игровые упражнения;
- «Спонтанный танец» (во время спонтанного танца происходит разрядка отрицательных доминант в коре головного мозга и формирование положительных, способствующих общему оздоровлению организма; укрепляется внимание; нейтрализуются отрицательные эмоции);
- «body ballet» – представляет собой комплекс упражнений, построенный на основе классической хореографии, адаптированный для широкого круга людей, не обладающих специальными навыками. Данный комплекс способствует развитию гибкости суставов и позвоночника, формирует красивую осанку;

Исследования показывают, что студентам нравится, когда преподаватели вовлекают их в командные игры или состязания (спортландия, спартакиада).

Таким образом, введение инновационных форм, методов, средств и технологий в учебный процесс повысит интерес учащихся к физической культуре и здоровью. Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, значительное время занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма. Большинство студентов не заинтересованы занятиями физкультуры, они с трудом выполняют учебные нормативы и даже избегают занятия. Поэтому важной задачей остается повышение интереса учащихся к урокам физкультуры с помощью внедрения разных видов спорта, инновационных технологий, форм и средств.

#### Список использованных источников

1 Физическая культура. Основное (подготовительное) отделение: Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине, для всех специальностей. / рекомендовано науч.-метод. советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины» – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. – 43 с.

2 Ярмолинский, В. И. Содержание и характеристики инноваций в физическом воспитании студентов» / В. И. Ярмолинский // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. : к 60 летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / ред. кол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2009. – 279 с.

**В. С. Лизогуб, В. В. Шпанюк, В. А. Пустовалов,  
Т. В. Кожемяко, Л. А. Нечипоренко**  
*г. Черкассы, Украина, ЧНУ имени Б. Хмельницкого*

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА**

Чемпионат мира 2018 года, игры в Лиге Наций, матчи в Еврокубках команд показывают, что современный футбол характеризуется высоким уровнем технико-тактического мастерства. Повысились требования к системе подготовленности спортсменов, контроля и коррекции тренировочного процесса футболистов [1].

Известно, что организация тактических действий футбольных команд достигается четким распределением функций среди игроков: вратарь, крайние и центральные защитники, игроки средней линии, крайние и центральные нападающие. Распределение игроков по амплуа, позволяет использовать более благоприятные условия реализации индивидуальных, групповых и командных тактических действий с целью достижения преимущества над противником [2].