

БЕЛАЯ О.В., ЖУРАВЛЁВА Ю.В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г.К. Бажанова,
старший преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество инновационных технологий необходимых современному специалисту, делают жизнедеятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно возрастает значимость физической культуры как средства оптимизации уровня жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе [1].

Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами формирования системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общепринятым ценностям физической культуры.

Цель работы – исследовать использование инновационных технологий для более эффективной реализации системы физического воспитания студентов.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-методической литература.

Результаты и их обсуждение. В работе рассматриваются проблемы концепций физического воспитания, создание обновленной системы подготовки и переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье студенческой молодежи. Традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным вводить инновации в методиках занятий, чтобы заинтересовать студентов. К новым технологиям можно отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике.

К нетрадиционным видам спорта можно отнести, стремительно набирающую популярность, скандинавскую ходьбу.

Скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок [2].

Скандинавская ходьба привлекает миллионы поклонников своей простотой и доступностью. Этот вид физической культуры не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба.

Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ею можно в любом месте, в любых условиях и при любой физической подготовке. Эффекты от занятий скандинавской ходьбой: поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела, тренирует около 90 % всех мышц тела, уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник, что немаловажно для людей, имеющих проблемы с суставами, улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой, идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч. Улучшает чувство равновесия и координацию. Согласно опросам студентов ВУЗов, применяющих данный альтернативный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность среди молодежи.

Выводы. Таким образом, введение инновационных разработок в физическом воспитании студентов дает ряд преимуществ перед обычными учебными занятиями. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Внедрение новых разработок в учебный процесс также положительно влияет на физическое развитие студентов Высших учебных заведений.

1. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / И. В. Манжелей. – М. : Издательский центр «Академия», 2005 – С. 97-99.

2. Желток, А. О. Самостоятельные занятия – одна из форм организации дополнительных занятий по физической культуре / А. О. Желток // VII регион. студ. науч.-метод. конф. Брест, 19 мая 2016 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т» : редкол. : Н. И. Козлова [и др.]. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2016. – С. 23.