

**ЖУРАВЛЕВА Ю.В., БЕЛАЯ О.В.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Введение.* Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество инновационных технологий, необходимых современному специалисту, делают жизнедеятельность студента все более интенсивной и напряженной.

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения [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.

Оптимизация физического воспитания – это целенаправленный подход к построению педагогического процесса на основе закономерностей и принципов теории и методики физического воспитания. Следовательно, с целью повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в программы включают новые организационные методы, апробированные практикой, и инновационные подходы.

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

*Методы исследования.* В работе применялся анализ научно-методической литературы.

*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 в нашем вузе не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интерес к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение 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. В настоящее время активно внедряется и культивируется на туристических базах, в санаториях и домах отдыха по всей Беларуси.

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, 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 мышц шеи и плечевого пояса. Улучшает чувство равновесия и координацию.

Согласно опросам студентов, применяющих данный альтернативный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность среди молодежи.

*Вывод.* Таким образом, введение инновационных разработок в физическом воспитании студентов дает ряд преимуществ перед обычными учебными занятиями.

Они позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс, делая его более эффективным. Пробуждают интерес студентов к профессиональным и любительским видам спорта и мотивируют к занятиям физической культурой.

Внедрение и реализация новых разработок в учебный процесс также положительно влияет на организм в целом и физическое развитие студентов высших учебных заведений.

### **Литература**

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