

С 1932 г. город-организатор строит «Олимпийскую деревню» комплекс жилых помещений для участников Игр. Согласно хартии, Игры являются соревнованиями между отдельными спортсменами, а не между национальными командами. Однако с 1908 г. получил распространение так называемый неофициальный общекомандный зачет — определение места, занятого командами, по количеству полученных медалей и набранных в соревнованиях очков (очки начисляются за первые 6 мест по системе: 1-е место – 7 очков, 2-е – 5, 3-е – 4, 4-е – 3, 5-е – 2, 6-е – 1). Звание олимпийского чемпиона является наиболее почетным и желанным в карьере спортсмена в тех видах спорта, по которым проводятся олимпийские турниры. Исключением является футбол, так как звание чемпиона мира в этом виде спорта гораздо престижнее.

УДК: 378.17+37.037.1+37.016:796

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**К. Е. Володкович**

*Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Республика Беларусь*

Научный руководитель В. В. Царун

*В настоящее время в студенческой среде присутствует неудовлетворенность содержанием академических занятий физической культурой, что влияет на уровень физического состояния и здоровье студентов. Реалии сегодняшнего дня требуют поиска новых эффективных путей оздоровления студентов, совершенствования структуры и организации учебного процесса.*

**Ключевые слова:** инновация, здоровьесберегающие технологии, студенческая молодежь, физическая культура.

## **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

**K. E. Volodkovich**

*Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus*

Science supervisor V. V. Tsarun

*Currently, students are not satisfied with the contents of physical education classes, which affects the level of physical condition and health of students. The realities of today require the search for new effective ways to improve the health of students, to develop the structure and organization of the educational process.*

**Keywords:** health-saving technologies, innovation, student youth, physical culture.

Тенденция нарастающего ухудшения здоровья студенческой молодежи, которую мы наблюдаем в последние десятилетия, вызывает тревогу со стороны общества. На наш взгляд, это связано с пассивной позицией молодых людей в отношении своего собственного здоровья и физического благополучия, в большинстве своем — с отсутствием интереса к занятиям физической культурой. Именно поэтому основной задачей физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья студентов, приобщение их к двигательной активности, формирование у них потребности к занятиям как к неотъемлемому компоненту жизни.

Инновация – это нововведение, новшество. В настоящее время происходит модернизация системы образования – смена содержания, различных подходов и отношения к преподаванию информации. Наличие оригинальных авторских идей и гипотез на тему преобразования педагогического процесса отвечает понятию «инновационность». В рамках инновационного процесса осуществляются развитие образовательной структуры и прогресс в отдельных ее звеньях. Как пример можно привести смену устаревших и утративших свою эффективность средств новыми, которые в большей степени соответствуют новым условиям, а также внедрение новых идей и технологий [1, 2].

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, это комплекс, состоящий из приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к педагогическому процессу, где решается задача сохранения здоровья.

Следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания основывается на следующих компонентах:

- концентрация внимания на индивидуальных особенностях занимающихся (физического состояния, психологических особенностей личности и др.);

- ознакомление преподавателя с результатами медицинских осмотров обучающихся и учет полученных данных в дозировании нагрузки, применении дифференцированных комплексов физических упражнений;

- исключение излишней изматывающей физической, эмоциональной нагрузки учащихся в процессе изучения новой информации;

- создание положительных морально-психологических условий в коллективе;

- применение игровых технологий на занятиях физической культурой, что способствует улучшению эмоционально-психологического состояния и повышению мотивации к дальнейшим занятиям;

- включение новых видов физической активности, которые вызывают интерес у студенческой молодежи (кроссфит, классическая аэробика, бокс-аэробика, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, силовые направления, пилатес, йога и др.);

- применение информационных технологий в процессе преподавания. Применяя компьютерные технологии, преподаватель повышает процент заинтересованности студентов в обучении. Темп обучения становится более динамичным, наглядное предоставление информации повышает вовлеченность учащихся в образовательный процесс. Таким образом, может быть предоставлена такая информация, как, например, приложение в телефоне, которое помогает подобрать оптимальный рацион питания, отслеживает ежедневную двигательную активность, следит за статистикой и предлагает еще много различных функций в зависимости от поставленных целей. Использование материалов исторической направленности, прошедшие и предстоящие спортивные мероприятия, истории успеха выдающихся деятелей спорта, техника выполнения разнообразных упражнений и др. Также проведение занятий в нетипичном помещении, в котором размещена компьютерная техника, является своеобразной интригой для учащихся, у них появляется внешняя мотивация, что ведет к повышению внимания к предмету. На сегодняшний день в учреждениях образования существуют все условия для проведения занятий (использование проекционных установок, интерактивных досок, компьютеров и др.), отвечающих вышеуказанным запросам;

- ведение дневника самоконтроля студентом, что позволит приобрести навыки отслеживания развития функциональных возможностей организма, поспособствует

формированию навыков самоконтроля и самоанализа, научит управлять своим самочувствием и настроением, своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

– постоянное самосовершенствование, повышение квалификации преподавателя в области новых современных программ и технологий, подготовка специалистов, которые в современных конкурирующих условиях реализуют себя с высоким творческим коэффициентом отдачи [1, 2].

Таким образом, внедрение инновационных технологий является главным звеном при развитии системы образования в сфере физической культуры и спорта. Мы считаем, что основная задача высших учебных заведений – это не только приобретение необходимых специалисту знаний, но и освоение двигательных умений и навыков, оздоровление организма, приобретение навыков здорового образа жизни, привычки регулярных систематических занятий физическими упражнениями, обучение способам самостоятельной тренировки. Также необходимы уход от традиционных форм ведения учебных занятий путем перехода и распределения студентов по спортивным специализациям, самостоятельный выбор ими видов спорта, внедрение новых видов физической активности, формирование знаний, умений и навыков для самостоятельного использования средств физической культуры, направленных на формирование физической культуры личности студента, совершенствование своих возможностей с учетом интересов и потребностей. В совокупности все это даст возможность выйти на новый, более качественный уровень работы, позволит сформировать ценностно-мотивационную сферу студента, воспитает потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

#### Л и т е р а т у р а

1. Курочкина, Н. Е. Значимость спорта в современном мире (для экономики и общества в целом) / Н. Е. Курочкина, Н. А. Исаева // Междунар. журн. гуманитар. и естеств. наук. – 2020. – № 5–3 (44). – С. 213–215.
2. Новак, Н. Г. Формирование здорового образа жизни студентов: из опыта работы / Н. Г. Новак, Л. Г. Соболева // Весн. адукацыі. – 2017. – № 3. – С. 53–56.

УДК 796.61

## **ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПРОГУЛОК НА ЗДОРОВЬЕ**

**А. С. Зенин**

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь*

Научный руководитель В. А. Тырлова

*Велосипед давно перестал быть просто средством передвижения. Его вполне заслуженно можно назвать отличным универсальным, многофункциональным тренажером, который способствует формированию стройной, спортивной фигуры, укреплению здоровья, повышению настроения и благотворному влиянию на организм человека.*

**Ключевые слова:** велопрогулки, польза для здоровья, научные исследования, социальный опрос.