

Таким образом, введение в учебный процесс вуза в программу физического воспитания занятий по бадминтону, будет способствовать развитию физических и личностных качеств студентов, повышению их двигательной активности и уровня физической работоспособности, формированию потребности в здоровом образе жизни, а также активной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература.

1. Батова, Е. А., Маков И. В. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов. / Наука – 2020: совершенствование физического воспитания и спортивной подготовки. – Орловский ГУ, 2020. - №6(22). – С.11-15.
2. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. – СПб: СПбГАСУ, 2012. – 60с.
3. Турманидзе, В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие. – Омск: Изд-во Омского государственного университета, 2008. – С. 23-34.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Хонина М.В., Моисеева А.М., научный руководитель Недосеков Ю.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса, обучения и профессиональной подготовки специалистов в учреждениях образования, которое направлено на формирование полноценного здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период.

Подростки проводят до 6 часов за партой или компьютерным столом, а дома тратят ещё несколько часов на выполнение домашних работ. Объём материалов в большинстве ВУЗов, школ, гимназий просто колоссальный, что оказывает изнуряющий эффект на мозг. Мышцы постепенно ослабевают, накапливается жир, что приводит уже к целому списку проблем со здоровьем. Постоянная умственная деятельность может привести к переутомлению и бессоннице. Занятия спортом оказывают положительный эффект на организм. Они развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, волю. Достаточно 1-2 тренировок в неделю, чтобы минимизировать шанс сахарного диабета, ишемической болезни сердца [1]. Физическое воспитание является частью всестороннего развития человека. С рождения, в каждом человеке заданы только характерные именно для него, определенные способности и умения. И осознавая это, необходимо приложить усилия для того, чтобы максимально развить всё то, что дано природой. Развиваться человек может абсолютно в разных сферах, не только в профессиональном плане. Например, очень важно иметь хорошую физическую форму, ведь это помогает сохранить не только физическое, но и ментальное здоровье. Ведь именно баланс между ментальным и физическим здоровьем способен направить человека на достижение своих целей. Если говорить о становлении человека как личности, то надо отметить, что огромное место в этом процессе отводится самовоспитанию и контролю, которые отлично сочетаются в спортивной деятельности [2].

Физическое самосовершенствование — это прежде всего занятия спортом, а спорт включает в себя:

1. Хорошее физическое здоровье. Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.

2. Отличная координация. Правильная и хорошая координация между руками и глазами позволяет вам лучше сосредотачиваться на определенных вещах. Это будет полезно не только в спорте, но и повседневной деятельности.

3. Физическая форма. Многие люди жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы. Однако занятия спортом позволяют держать себя в хорошей форме без лишних усилий. Игра в футбол, волейбол или другой вид спорта заряжает вас энергией, к тому же это весело и интересно.

4. Дисциплина. График занятий составляется для всех учащихся, таким образом это формирует дисциплинированность.

5. Снятие стресса. Спорт — это хороший способ избавиться от стресса и депрессии. Концентрация на игре легко отвлекает от проблем повседневной жизни.

6. Социализация. Во время занятий спортом у вас есть множество возможностей познакомиться с новыми людьми и завязать интересные знакомства.

7. Польза для сна. Все виды спорта включают в себя большое количество физической активности из-за чего вы будете чувствовать себя уставшим. И чтобы восстановиться, организм будет требовать крепкого и долгого сна.

8. Удовольствие от занятий. При занятии спортом можно получить не только необходимую физическую нагрузку, но и удовольствие [3].

Известно, что смена труда – это отдых. В вузе физкультура необходима, чтобы поменять род деятельности с интеллектуального на физический. Это позволит с новыми силами взяться за учебу после перерыва.

От правильных и систематических физических нагрузок зависит здоровье человека, способность воспринимать информацию, сила воли, сопротивление утомляемости. Поэтому в учреждениях образования физкультура нужна, чтобы справляться с высокими нагрузками по учебе [1].

В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие основные задачи:

1. формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;

2. обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности;

3. всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;

4. совершенствование в избранном виде спорта.

5. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;

6. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

7. формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке;

8. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

9. дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции [2].

Добиться практического решения поставленных задач возможно путем систематического использования средств физического воспитания.

Литература.

1. Кузнецов, В. С. *Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. проф. образования* / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 410 с.
2. Холодов, Ж. К. *Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования* / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.
3. *Основы методик дошкольного образования. Краткий курс лекций: учеб. пособие* / О. Н. Анципирович [и др.]. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2016. – 389 с.

УДК 378.172: [796:001.895]

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Шайдоров М.С., Вильчинская А.К., научный руководитель Минин А.С.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Применение инновационных технологий в системе физкультурного образования в вузе повышает эффективность и качество занятий по физической культуре в современных условиях. Освоение содержания инновационных технологий обеспечивает специфику высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности преподавателя и студента. Внедрение теоретико-методологических основ образовательных технологий в педагогическую деятельность преподавателя, изменение форм, методов и содержания обучения формирует соответствующие мотивации и интересы к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, инновационные педагогические технологии, модульно-рейтинговая система, учебно-методический комплекс.

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом, любительское выполнение физических упражнений, фитнес бесспорно являются необходимыми для поддержания здоровья человека, т.к. благодаря физической деятельности улучшается состояние нервной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет и даже в эмоциональном плане происходят положительные изменения. Особенно важно это в современном «оцифрованном» мире, поскольку в настоящее время, в связи с развитием технологий и «облегчением» жизни с помощью этих технологий, всё чаще встречается такое явление как гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

Цель исследования. Изучить инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов, их влияние на уровень физического воспитания студентов.

Организация и методы исследования. Проведения анкетирования на тему «Актуальность и эффективность инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании» среди студентов 1-4 курсов ВУЗа. В анкетировании приняли участие 65 студентов. Анализ собранной информации, подведение итогов на основе результатов анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлены результаты анкетирования. В анкете был проведен опрос на тему «Необходимы ли инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов?», «Отношение к нововведениям в программе физического воспитания студентов», «Какие инновации хотели бы видеть в физическом воспитании студентов нашего ВУЗа?».