

Уд.2  
№ 33

А.Е. Матвеев, З.Х. Низаметдинова, Й. Полишкене

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ

Монография



**Кафедра «Физическое воспитание»**

---

**А.Е. Матвеев, З.Х. Низаметдинова,  
Й. Полишкене**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
РЕАЛИЗАЦИИ  
ИННОВАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ**

**Монография**

**RU  
science**  
RU-SCI-NET.COM

Москва  
2021

УДК 372.016:796

ББК 74.267.5

М33

**Рецензенты:**

- Л.В. Булыкина**, заведующий кафедрой «Теория и методика волейбола» РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), канд. пед. наук, доц.,  
**Н.И. Шагин**, доцент кафедры «Теория и методика футбола» РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), канд. пед. наук,  
**В.Л. Ануров**, канд. пед. наук, доц.

**Матвеев, Андрей Евгеньевич.**

**М33**

Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов : монография / А.Е. Матвеев, З.Х. Низаметдинова, Й. Полишкене. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 124 с.

**ISBN 978-5-4365-7818-7**

В монографии представлены инновационные технологии, которые активно применяются в физической культуре и спорте, направленные на оздоровление студентов. Рассмотрены инновационные методы, которые применяют педагоги в процессе обучения, определены их преимущества и недостатки.

*Ключевые слова:* инновации, инновационные технологии, методы обучения, студенты, здоровый образ жизни, оздоровление.

**УДК 372.016:796**

**ББК 74.267.5**

**ISBN 978-5-4365-7818-7**

© Матвеев А.Е.,  
Низаметдинова З.Х.,  
Полишкене Й., 2021  
© ООО «РУСАЙНС», 2021

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Инновационные методы обучения в образовании.....</b>	<b>9</b>
1.1. Инновационные методы обучения в работе педагога .....	9
1.2. Характеристика инновационных методов и интернет-технологий при обучении.....	21
1.3. Современные взгляды на здоровье и здоровый образ жизни в свете внедрения инновационных технологий.....	38
<b>2. Физическое воспитание студентов.....</b>	<b>51</b>
2.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности юношеского возраста .....	51
2.2. Особенности физического воспитания студентов .....	58
2.3. Здоровый образ жизни студента.....	65
2.4. Цели и задачи, методика физического воспитания студентов .....	76
2.5. Инновационные технологии в физической культуре и спорте студентов .....	88
2.6. Специфичность инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта среди студентов.....	98
<b>3. Реализация инновационных технологий в физической культуре и спорте при оздоровлении студентов .....</b>	<b>101</b>
3.1. Эффективность инновационных технологии при оздоровлении студентов.....	101
3.2. Инновационные технологии в физической культуре и спорте.....	113
<b>Заключение.....</b>	<b>116</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>118</b>