

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ **Innovative technologies in physical education classes**

В. А. Бабинова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

Тема инноваций в педагогической деятельности в настоящее время очень актуальна. К сожалению, число студентов, освобожденных от занятий физкультурой, растет. И большинство из них, похоже, не интересуются этой темой. Поэтому для учителей становится все более важным внедрять новые методы преподавания, чтобы заинтересовать учащихся.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическая культура, здоровье.

Summary

The topic of innovations in pedagogical activity is currently very relevant. Unfortunately, the number of students exempted from physical education is growing. And most of them don't seem to be interested in this topic. Therefore, it is becoming increasingly important for teachers to introduce new teaching methods in order to interest students.

Keywords: innovative technologies, physical culture, health.

Цель исследования – проанализировать важность физической культуры, а также изучить новые технологии в системе физической активности.

Методы исследования - изучение научно-методической литературы, работа с медицинской документацией и педагогическое наблюдение.

Физическая культура по своему значению является «неотъемлемой частью культуры общества и личности, рациональной эксплуатацией человеком опорно-двигательной активности в лице фактора улучшения своего состояния и навыков, физической подготовки к жизненной практике». Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура тоже рассчитывает и интеллектуальные способности студента, налаживания у него здорового образа жизни и социальное развитие посредством физического развития.

Это всеобъемлющее развитие студента, путем осуществления физической культуры, обязано стать одной из первых задач в течение всей жизни, также и в процессе обучения в высшем учебном заведении. Важность занятий физической культуры в данных организациях обусловлено тем, что большое количество из квалификаций по всей России обеспечивает сидячий образ работы, или минимизации физическую активность, что в будущем приведет ко многим заболеваниям опорно-двигательного аппарата [2].

В течение обучения, к примеру, в период подготовки к практике, зачетам и сессии, учениками всегда нарушаются правила приемы пищи, режима дня и сна, тут ни о какой физиче-

ской активности речи и не идет. Студенты чаще всего подвержены увеличению избыточного веса, нарушениями памяти, отсутствием, проявлениями бессонниц.

Действительно из-за этого так важно сформировать оздоровление молодежи путем организации занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Для обеспечения таких мероприятий важно сформировать полноценный ряд условий, направленный на формирование понимания важности физической культуры в повседневной жизни, а также необходимо наблюдать за выполнением рекомендаций во время учебы и самоподготовки будущих специалистов.

Необходимые действия по формированию ценности физической культуры:

1. Обучение первичным знаниям в физико-культурной области среди студентов. Такое мероприятие может осуществляться как в практических занятиях, так и в лекционных, для учеников с ограниченными возможностями.

2. Увеличение длительности обучения. Необходимость в этом необходима для заведений, не связанных с физической активностью, потому что в большей мере ученики обращают внимание на интеллектуальную деятельность, забывая о своем состоянии здоровья.

3. Увеличить мотивацию к обучению. В такой ситуации речь идет о повышении числа направлений физической подготовки, конечно, в рамках возможностей высшего учебного заведения. Кроме обычных занятий в формате легкой атлетики можно начать проводить занятия в бассейне, тренажерном зале, можно заняться разными видами спорта дополнительно: борьбой, боксом и так далее.

4. Обеспечить проведение лекций по ФК, на тему занятий в период самоподготовки. В такие периоды существуют различные рекомендации, например:

- Использование цифровой техники не дольше 2-4 часов в день, также необходимо делать перерывы.

- Утром перед выходом из дома необходимо делать зарядку, буквально 5-10 минут для того, чтобы организм проснулся и был готов к делам.

- Так же при долгом нахождении в положении сидя, необходимо делать разминку для спины и плеч, так как именно эти части тела находятся под напряжением в сидячем состоянии.

5. В качестве мотивации студентов для участия в различных мероприятиях, можно вводит дополнительное поощрение: кубки, медали, грамоты.

Можно сделать вывод, что спортивная деятельность действительно являются важной и необходимой частью, которая обязана присутствовать в жизни каждого студента.

Физическая культура способствует физическому, нравственному и духовному развитию учащихся и, самое главное, укрепляет их здоровье. Именно на это направлены занятия по физкультуре, они помогут сохранить и укрепить здоровье учащихся и помогут регулярно следить за своим здоровьем. Инновационная деятельность — это современный методологический подход, благодаря которому вы можете переосмыслить педагогическую деятельность и определить ключ к модернизации. Выбирая инновационные навыки, учителя должны создавать условия, способствующие развитию творческих способностей и потенциала каждого ученика, отталкиваясь от индивидуальных особенностей учащихся [7].

В последнее время инновационные технологические процессы все большей и большей становятся одной из основных составляющих нашей жизни, такого рода как спорт и физкультура. Где бы мы ни предпринимали шаги, везде внедряются инновации для повышения эффективности, точности и действенности. Они также используются в спорте и туризме

тела. Они повышают эффективность выполнения физических упражнений, улучшающих итоги в данной сфере, содействуют формированию наиболее подходящих обстоятельств, а также удобств при выполнении упражнений и занятий спортом. Окружающий нас мир не стоит на месте и, как и все вокруг нас, регулярно изменяется, непосредственно именно по этой причине современные технологические процессы не могут обойти стороной спорт и физическую культуру.

Современное формирование образования обязано создавать новейшие просветительные технологии, базирующиеся на нынешних подходах к образованию, а также учитывающие характерные черты физической культуры как области образования. При исследовании новаторских методов следует принимать во внимание все без исключения элементы тренировки и учебного плана: оздоровительные и образовательные задачи, направление обучения и развития, индивидуальные и совместные подходы, типизацию, способы проектной либо творческой организации, ключевые, вспомогательные, а также вариативные разновидности спорта [1].

Выборочные инновации, выделяют свое внимание на одном либо многих элементах учебной программы, не принося прогнозируемого результата, так как для совершения результатов значимы комплексные образовательные инновации, обеспечивающие реализацию основных условий формирования образовательной деятельности.

Инновационные методики на уроках физкультуры

1. Здоровьесберегающая технология. Целью этой методики является обеспечение здоровья студента во время обучения. Помочь в формировании необходимых знаний и навыков, и научить, как правильно использовать их для дальнейшего использования, в жизни.

2. Игровые навыки.

3. Личностно ориентированные навыки. В настоящее время проведение современных занятий и повышение их эффективности невозможно без использования личностно ориентированных методов обучения. Для того чтобы добиться определенного эффекта, необходимо создать ситуацию, в которой студент сосредотачивается на личностных качествах, делая упор на креативный поиск решений всех задач, самоопределение, а также формирование личных возможностей студента.

4. Информационно-коммуникационные технологии [6].

5. Фитнес-технологии. Фитнес-техники содержат танцевальные упражнения, а также ритмику. На сегодняшний день данные технологические процессы вводятся в тренировочный план физической культуры, что считается важной проблемой по модернизации тренировочных проектов.

Традиционные инновационные технологии, используемые на занятиях по физическому воспитанию, является здоровьесберегающая технология, которая предусматривает следующие:

1. Доля физической нагрузки, соответствующая группе здоровья и физического развития учащихся;

2. Применение специализированных комплексов упражнений, нацеленных на профилактику и коррекцию зрения и осанки;

3. Использование технологий, содержащих смену этапов расслабления и интенсивности;

4. Реализовывать строгое контролирование за вентиляцией и температурой в зале

5. Реализовать осмотр и контролирование состояния спортивных инструментов и оборудования, своевременное восстановление и замену;

6. Контролирование сменной обуви, а также спортивных изделий;

7. Постоянная влажная уборка тренажерного зала [3].

Но классические способы организации физического обучения никак не гарантируют надлежащего потенциала формирования индивидуального подхода, требуемого в контексте сбережения, а также усовершенствования самочувствия индивидов растущего поколения.

В качестве нетрадиционных новаторских методов проведения занятий могут быть применены последующие виды спорта:

1. Йога. Практическая деятельность данной концепции содержит в себе методы расслабления тела и техники мышечного напряжения, релаксации, растяжки, способствующие циркуляции крови, глубокому дыханию и концентрации.

2. Скандинавская ходьба. Это очень эффективный вид физической активности, который подразумевает использование определенной походки и двигательных навыков с использованием специальных палок.

3. Упражнения на растяжку. В их основе лежит статическое растяжение мышечно-вспомогательного аппарата суставов, что дает возможность предупредить, а также вносить правки при нарушении осанки. Растяжка может помочь повысить мобильность суставов, гибкость мышц и улучшить кровообращение.

4. Степ-аэробика. Это вариация аэробики, в которой движения, производимые на степпоре, исполняются за счет наибольшего усилия мышц ног, а не мышц спины [5].

Эффективное внедрение инновационных образовательных методик на уроках физической культуры невозможно без достаточного уровня образовательной подготовки:[4]:

1. Тренерский. Он заключается в способности демонстрации моторной двигательной устойчивости, а также вариативности исполняемых спортивных техник и исполнении двигательных упражнений с повышенной степени трудности.

2. Рефлексивно-педагогический. Он заключается в умении исследовать, а также анализировать опыт в сфере физической культуры, а также результативном решении важных преподавательских проблем в рамках образовательных организациях.

3. Рекреационно-творческий. Это навык формирования творческой досуговой деятельности вместе с учетом возраста, пола, а также индивидуальных отличительных черт обучающихся.

Удачное введение новаторских способов на уроках физической культуры нереально без увеличения степени высококлассной компетентности преподавателей физической культуры, которые обязаны применять надлежащие современные технологии. Это устанавливает значимость применения новаторских способов на абсолютно всех стадиях образования.

Выводы

На сегодняшний день физическая культура – это не стремление за результатом, а настойчивая деятельность преподавателей по укреплению самочувствия учащихся. По этой причине, для того чтобы увеличить качество физического образования, следует стремительно вводить современные перспективные просветительные технологии. Повышение масштабов инновационной деятельности в просветительных организациях, вовлечение наибольшего количества обучающихся в процесс обучение с применением новых технологий, инновационных методов и оздоровления, не только повышает качество физкультурного образования, но и улучшает физическое состояние организма.

Библиографический список

1. Зарубина Д. Д., Джолиев И. М. О. Современные методы в процессе физического развития молодежи // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования:

опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2020. С. 75-78.

2. Могилевская Т. Е., Сапаров Б. М., Джолиев И. М., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Егина М. Г. Привлечение молодежи Уральского государственного аграрного университета к спортивной деятельности // Молодежь и наука. 2019. №4. С. 12.

3. Инновационные технологии в области преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25773/1/RSVPU_2018_704.pdf.

4. Использование инновационных технологий на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.art-talant.org/publikacii/16050-ispolyzovanie-innovacionnyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kulytury>.

5. Современные образовательные и инновационные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/sovremennye-obrazovatelnye-i-innovacionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kulturny-4629514.html>.

6. Инновационные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/14/innovatsionnye-tehnologii-obucheniya-na-urokah>.

7. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник. Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf.