# ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

INNOVATIVE METHODS OF CONDUCTING CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION

**УДК 796**

**Баранов Дмитрий Алексеевич,** Студент, 1 курс, факультет «Международные отношения», Российский Университет транспорта, Россия, г. Москва

**Baranov Dmitry Alekseevich**, Student, 1st year, Faculty of International Relations, Russian University of Transport, Russia, Moscow

**Аннотация.** В статье анализируются инновационные методы проведения занятий по физической культуре. Рассматриваются особенности инновационных технологий, используемых на занятиях по физической культуре. Приводятся некоторые традиционные и нетрадиционные инновационные методы организации занятий физической культурой. Выявляется педагогический аспект инновационной деятельности и его значимость во внедрении инновационных методов проведения занятий по физической культуре.

**Annotation.** The article analyzes innovative methods of conducting physical culture classes. The features of innovative technologies are considered, physical education classes are used. Some traditional and non-traditional innovative methods of organizing physical culture lessons are presented. The pedagogical aspect of innovative activity and its significance in the implementation of innovative methods of conducting physical culture lessons are revealed.

**Ключевые слова:** инновационные методы, физическая культура, физическое воспитание, занятия, обучающиеся.

**Key words:** innovative methods, physical culture, physical education, classes, students.

**Введение**

Современная образовательная система требует развития коммуникативной, познавательной и личностной активности обучающихся в динамично изменяющихся условиях учебной деятельности [1]. Обучение сопряжено с высокой степенью умственной напряжённости и значительным объёмом учебной работы, при этом учебный процесс отличается ярко выраженной интенсивностью, имеющей тенденцию к увеличению, что связано с перманентным возрастанием потока научных сведений и необходимостью их усвоения в сжатые сроки. Такая ситуация негативно отражается на состоянии здоровья обучающихся, что делает актуальными внедрение инновационных методов обучения и модернизацию подходов к физическому воспитанию, позволяющих не только побудить учащихся к самостоятельной спортивной и учебно-познавательной деятельности, но и скорректировать их психическое состояние посредством снятия накопившегося на протяжении учебного дня напряжения.

Целью статьи является рассмотрение инновационных методов проведения занятий по физической культуре. Для её достижения были использованы структурно-функциональный и системный методы, анализ и синтез научных публикаций и литературы по теме.

**Особенности инновационных технологий, используемых на занятиях по физической культуре**

Инновационное развитие образования требует создания новых педагогических технологий, основанных на современных подходах к обучению и учитывающих особенности физической культуры как образовательной дисциплины [2]. При разработке инновационных методов требуется принимать в расчёт все компоненты учебно-педагогического процесса: оздоровительные и педагогические задачи, тренировочную и развивающую направленность,

персональный и коллективный подходы, стандартизированный, проектный либо творческий способ организации, базовые, дополнительные и вариативные виды спорта.

Частичные инновации, ориентированные на один либо несколько элементов образовательного процесса, не принесут ожидаемого эффекта, поскольку значимыми в достижении результата выступают исключительно комплексные учебные инновации, которые предусматривают реализацию базовых условий становления воспитательной деятельности. Важным принципом при разработке инновационных методов является её нацеленность на максимально широкие предметы исследования, такие как физическое развитие, психическое и физическое здоровье, работоспособность, выносливость, содержание спортивных мотивов и интересов, уровень физкультурно-валеологических знаний и весь образ жизни.

Традиционными инновационными технологиями, применяемыми на занятиях физкультурой, являются здоровьесберегающие технологи, предусматривающие следующие положения [3]:

- дозированность физических нагрузок с учётом группы здоровья и физического развития обучающихся;
- использование специальных комплексов упражнений, нацеленных на профилактику и коррекцию зрения и осанки;
- применение методики, включающей чередование периодов релаксации и интенсивности на занятиях;
- осуществление строгого контроля за вентилируемостью и температурным режимом физкультурного зала;
- проведение проверок и контроль состояния спортивного инвентаря и оборудования, проведение их своевременного ремонта и замены;
- проведение контроля за сменной обувью и спортивной формой;
- осуществление регулярной влажной уборки спортзала.

Однако традиционные методы организации физического воспитания не предусматривают возможности должной степени развития персонального

подхода, требуемого в контексте сохранения и улучшения здоровья индивидов молодого поколения [4]. В качестве нетрадиционных инновационных методов проведения занятий могут использоваться следующие виды спорта:

1. Йога. Практика этой системы включает способы физического расслабления и техники напряжения мышц, которые основаны на таких концепциях, как релаксация, растяжение, ускоренное кровообращение, глубокое дыхание и концентрация. Асаны, составляющие йогу, способствуют совершенствованию физической силы и гибкости и оказывают релаксирующее воздействие. Йога может комбинироваться с другими физическими упражнениями и применима для обучающихся, входящих в специальную медицинскую группу.

2. Скандинавская ходьба. Представляет собой высокоэффективную разновидность физической нагрузки, подразумевающую использование определенной техники ходьбы и методики упражнений с применением специальных палок. Она задействует и развивает порядка 90 % всех групп мышц, поддерживает мышечный тонус организма, снижает давление на позвоночник и суставы, способствует динамичной работе лёгких и сердца, совершенствует чувство равновесия и является хорошим методом исправления осанки. Отдельным преимуществом скандинавской ходьбы является возможность её практики в любом месте и при любом уровне физической подготовленности.

3. Стретчинг упражнения. Их базой является статичная растяжка мышц и суставно-связочного аппарата, что позволяет предотвратить и исправить нарушения осанки. Растяжка способствует повышению подвижности суставов, эластичности мышц и улучшению циркуляции крови [5].

4. Степ-аэробика. Представляет собой разновидность аэробики, при которой движения, осуществляемые на степере, выполняются посредством максимального напряжения мышц ног, а не спинных мышц. Регулярные занятия в форме танцевальных движений способствуют профилактике артрита и остеопороза, восстановлению после коленно-суставных травм и улучшению психического состояния.

5. Пилатес. Включает серию упражнений, способствующих повышению гибкости, восстановлению физической формы, улучшению осанки, развитию и укреплению мышц и улучшению координации.

Применение разнообразных инновационных методов физического воспитания способствует существенному улучшению показателей физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся, а также повышает их уровень мотивации к занятиям физкультурой [6].

**Педагогический аспект инновационной деятельности**

Несмотря на важность применения инновационных методов в физическом развитии и учебно-воспитательном процессе, на практике педагоги не всегда оказываются готовы к внедрению новых технологий. Это сопряжено со следующими факторами [7]:

- наличие в педагогической среде стойкого убеждения о достаточности хорошей предметной подготовки и желания квалифицированной передачи обучающимся учебных сведений для успешного преподавания;
- непризнание учителями необходимости усовершенствования либо изменения устоявшегося подхода к работе из-за уверенности в собственном профессионализме;
- низкая мотивированность преподавателей к участию в программах развития.

Эффективное внедрение инновационных образовательных технологий на уроках физкультуры невозможно без достаточного уровня развития следующих критериев педагогической подготовленности [8]:

1. Тренерский. Состоит в возможности демонстрации моторной стабильности и вариативности техники выбранного вида спорта и выполнении двигательных упражнений повышенного уровня сложности.

2. Рефлексивно-педагогический. Заключается в способности к изучению и анализу передового опыта в сфере физической культуры и эффективному решению актуальных педагогических задач в рамках учреждений образования.

3. Рекреационно-творческий. Представляет собой навык творческой организации рекреационной работы с учётом возраста, пола и индивидуальных личностных особенностей обучающихся.

Успешное внедрение инновационных методов на занятиях физкультурой невозможно без повышения уровня профессиональных компетенций преподавателя физической культуры, которое требует применения соответствующих инновационных технологий. Это обуславливает важность использования инновационных методов на всех уровнях образования.

**Заключение**

Для повышения качества физкультурного образования необходимо активное внедрение инновационных образовательных технологий. Увеличение масштабов инновационной деятельности в учреждении образования, вовлечение большего количества обучающихся в занятия с использованием новейших технологий, формирование благоприятной инфраструктуры в местах, отведённых под экспериментальное применение инновационных методов и технологий оздоровления, гуманистического воспитания и организации досуга учащихся, предполагающего гуманизацию спорта и его объединение с искусством, способствуют формированию у обучающихся исследовательских умений при самостоятельной спортивно-оздоровительной работе на занятиях физической культурой и повышают качество и результативность физкультурного образования.

**Список литературы**

1. Сбитнева О.А. Особенности использования современных подходов в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 7-1 (46). – С. 67-70.
2. Каинков И.В. Инновационные технологии в физическом воспитании // Наука-2020. – 2018. – № 6 (22). – С. 52-55.
3. Попов А.П., Артамонова А.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Наука-2020. – 2020. – № 1 (37). – С. 138-142.

4. Нуцалов Н.М. Методы и новые технологии, подготовки студентов в вузе по физической культуре / Н.М. Нуцалов, А.Е. Задиряка, Г.А. Маргарян, А.А. Абдулаев // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 26-32.
5. Кочиева Э.Р., Чибирова А.Х. Роль инновационных технологий в повышении качества физкультурного образования студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 94-96.
6. Фирсин С.А., Реутина Т.В., Фирсина П.С. Использование инновационных форм и методов современного гуманистического воспитания студентов на занятиях физической культурой и спортом // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 296-298.
7. Нескреба Т.А., Михайлюк С.И. Инновации в профессиональной деятельности учителя физической культуры // Наука и школа. – 2018. – № 4. – С. 97-102.
8. Зорина О.В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к инновационной деятельности // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 3 (76). – С. 35-37.

**Bibliography**

1. Sbitneva O.A. Features of the use of modern approaches in the process of physical culture and sports activity // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - 2020. - No. 7-1 (46). - S. 67-70.
2. Kinkov I.V. Innovative technologies in physical education // Science-2020. - 2018. - No. 6 (22). - S. 52-55.
3. Popov A.P., Artamonova A.D. Innovative technologies in physical education of schoolchildren // Science-2020. - 2020. - No. 1 (37). - S. 138-142.
4. Nutsalov N.M. Methods and new technologies, training of students at a university in physical culture / N.M. Nutsalov, A.E. Zadiryaka, G.A. Margaryan, A.A. Abdulaev // Modern pedagogical education. - 2018. - No. 3. - P. 26-32.

5. Kochieva E.R., Chibirova A.Kh. The role of innovative technologies in improving the quality of physical education of students // Baltic Humanitarian Journal. - 2019. - T. 8, No. 4 (29). - S. 94-96.
6. Firsin S.A., Reutina T.V., Firsina P.S. The use of innovative forms and methods of modern humanistic education of students in physical culture and sports. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2018. - No. 3 (157). - S. 296-298.
7. Neskreba T.A., Mikhailuk S.I. Innovations in the professional activity of a physical education teacher // Science and school. - 2018. - No. 4. - P. 97-102.
8. Zorina O.V. Formation of the readiness of future physical culture teachers for innovative activity // World of Science, Culture, Education. - 2019. - No. 3 (76). - S. 35-37.