



ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Михеева Александра Ивановна

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5566765>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 05 октября 2021 г.
Утверждено: 10 октября 2021 г.
Опубликовано: 15 октября 2021 г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

физическая культура;
спорт; инновации;
будущее

АННОТАЦИЯ

Для учащихся начальной, средней или старшей школы длительные занятия по физической культуре не всегда понятны, но благодаря сильным преподавателям с новаторскими идеями их мнение постепенно меняется. Эти преподаватели находят творческие и основанные на фактах способы помочь учащимся настроиться на свое тело, разум и отношения.

Сегодня невозможно найти ни одну сферу человеческой деятельности, не связанную с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт в целом воспринимаются как материальные и духовные ценности общества для каждого человека. В России создана новая система образования. Этот процесс предполагает серьезные изменения в теории обучения и практике учебного процесса.

К сожалению, с каждым годом все больше студентов, у которых проблемы со здоровьем и освобождения от занятий, поэтому, чтобы заинтересовать студентов, учителя внедрили новые методы обучения в свои курсы, и методы оценки становятся все более важными. Поэтому в педагогической деятельности учителей физкультуры сегодня так актуальны новаторские темы.

Актуальность: Благодаря введению инновационных технологий преподаватели смогут формировать специальные индивидуальные программы для учащихся, учитывая в них их интересы и творческие способности. Также они смогут физические и психофизиологические качества. Эти программы смогут улучшить здоровье студентов и предотвратить многие их болезни.

Цель: Изучить и предотвратить травмы на парах физической культуры, привить любовь к спорту у студентов.

Научная новизна заключается в изучении новых технологий, которые помогут улучшить работу преподавателей и смогут заинтересовать студентов. Представлены несколько тем, которые



стоило бы включить в образовательную программу.

Результаты:

Преимущества, связанные с программированием физического воспитания, выходят далеко за рамки, достигнутых в тренажерном зале. Когда у студентов есть возможность отойти от парты и двигаться на уроке физкультуры, они получают преимущества поддержки психического здоровья, снятия стресса, здоровья сердца и многого другого.

Институт медицины сообщил, что физически активные студенты более сосредоточены, лучше запоминают информацию и решают проблемы более успешно, чем их менее активные сверстники. Хотя преимущества физического воспитания очевидны, обеспечение того, чтобы студенты получали максимальную отдачу от физкультуры, сводится к инновационным и хорошо подготовленным преподавателям.

Когда большинство людей думают о физическом воспитании, они думают о беге по кругу и лазании по канату среди школьного спортзала. Однако самые эффективные учителя физкультуры знают, что физкультура - это гораздо больше, чем бег трусцой и скалолазание.

Эндрю Альстот, доктор философии, доцент кафедры кинезиологии Тихоокеанского университета Азуза, объяснил, что "хорошие учителя физической культуры создают комплексные образовательные

программы, которые выходят за рамки простого обеспечения физической активности детей." Он сказал, что поощряет тех учителей, которые подвергают учеников различным физическим нагрузкам, что помогает им найти занятия, которые они любят.

Цель состоит в том, чтобы помочь учащимся расти и обеспечить положительную обратную связь, чтобы они чувствовали себя комфортно, участвуя в физической активности вне школы. Один из способов, которым учителя делают это, - индивидуальные уроки, гарантирующие, что занятия доступны, но сложны для каждого ученика.

Рассмотрим разминку в начале урока. Классический подход требовал, чтобы все ученики пробежали круг по дорожке. В зависимости от уровня способностей, некоторые студенты заканчивали примерно за две минуты и ждали гораздо дольше, пока не закончили самые последние студенты. Во время этого перерыва более медленные ученики были смущены, зная, что остальная часть класса ждет их. Используя универсальный подход для студентов, преподаватель физической культуры создал бы разминочный круг с гораздо меньшим радиусом. Вместо того чтобы требовать от студентов пробежать одинаковую дистанцию, она или он заставили бы их пробежать как можно больше кругов по меньшему кругу за определенное время, бросая каждому студенту вызов выполнить ряд кругов, которые лично являются сложными. По истечении четырех минут, например, все прекращают бег



трусой. Более быстрые студенты были брошены вызов на их уровне, в то время как более медленные студенты были брошены вызов на их уровне. Ни один студент не был подвергнут стигматизации. Теперь у учителя есть дополнительные учебные минуты для обучения навыкам.

Из-за пандемии COVID - 19 многие школы и высшие учебные заведения перешли на дистанционное обучение. Больше всего из-за таких занятий пострадала дисциплина физической культуры. Преподаватели никак не могут контролировать сдачу обязательных нормативов у студентов. И возникает вопрос - как ставить баллы и зачеты в конце семестра? Большинство вузов нашли выход, благодаря информационной платформе, где студенты могут проходить тесты онлайн на знания теории, но этого все равно мало. Поэтому, по моему мнению, следует ввести следующее:

1) Онлайн-занятия;

Преподаватели физической культуры могут воспользоваться этой технологией, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрации презентаций. Благодаря обширной информации, доступной в интернете, преподавателям физической культуры не составит труда найти учебные видео уроки, которые могут удовлетворить потребности каждого студента.

Еще более лучше, если сами преподаватели начнут снимать собственные видео уроки по будущим

темам, это замотивирует студентов намного больше, чем обычный видеоряд, который уже давно доступен всем в интернете [2, с. 98].

2) Мониторинг и трекеры;

Поскольку не все студенты обладают одинаковыми физическими возможностями, преподавателям важно знать, что их ученики могут и что не могут делать. Важно адаптировать программу к конкретному телосложению учащегося, поэтому мониторы сердечного ритма стали критически важными для оценки физической выносливости учащихся и постановки для них упражнений, которые подходят именно к их телосложению.

Помимо мониторов сердечного ритма, шагомеры также должны стать незаменимым инструментом во время занятий. Они очень удобны в отслеживании шагов. Они могут отслеживать активность студентов даже когда они не занимаются. Кроме того, шагомеры также засчитывают все движения, когда учащиеся занимаются домашними делами. Шагомер может напоминать о том, что сегодня вы прошли слишком маленькую дистанцию и нужно быть активнее. Это помогает студентам осознать свой прогресс за целый день и напомнить, чтобы они приложили еще большие усилия.

3) Умные часы.

Умные часы - отличная альтернатива традиционному шагомеру в качестве счетчика шагов. Они могут быть даже, но предлагают больше



функций. Например, некоторые умные часы позволяют студентам получать доступ к своей любимой музыке слушать ее пока они тренируются. В разных моделях есть приложения, которые могут напоминать студентам о том, что они принимают лекарства, отслеживать время их сна или записывать их настроение. Некоторые из моделей могут записывать и сохранять проеденное расстояние, а также их скорость. Одной из самых главных проблем умных часов является, как правило, их цена. Чем больше у них функций, тем больше и цена и, поэтому, не все студенты могут их себе позволить.

Вывод:

Инновационное физическое воспитание помогает студентам на их уровне, предоставляет рекомендации по укреплению навыков и привитие пожизненной любви к движению. Поскольку преподаватели смотрят в будущее, включение этих инновационных уроков в свою учебную программу может проложить путь для

студентов к физическому воспитанию. Также технологии, в целом, могут положительно изменить уроки физической культуры. С помощью приложений, онлайн-уроков, мониторингов и трекеров преподаватели физической культуры могут ставить перед студентами индивидуальные цели и упражнения. В процессе обучения, студенты могут себя чувствовать более заинтересованными и приверженными физической активности, что необходимо для развития здоровых привычек.

Преподаватели физкультуры могут воспользоваться этой технологией, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрации. Благодаря обширной информации, доступной в Интернете, преподавателям физкультуры не составит труда найти видео, которые могут удовлетворить потребности каждого ученика.

Литература:

1. Гусева Н.Л. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. М.: Изд-во МГУ, 2008. С. 213-215.
2. Покровская Т.Ю., Ларионов И.С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». 2018. № 2 (9). С. 75-83. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4102/3170>
3. Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы/ и способы/ мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2012. №360. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 11.04.2019).