

12.Полякова О.Б. Самоконтроль в общении как фактор преодоления состояний деперсонализации психологов и педагогов / О.Б. Полякова // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 348. – С. 133-137. – Текст непосредственный.

13.Bonkalo, T.I., Polyakova, O.B., Bonkalo, S.V., Kolesnik, N.T., Sorokoumova, E.A. Development of ethnic social identity among the members of ethnic community organizations as the factor of preventing the spread of nationalist sentiments in a multicultural society / T.I. Bonkalo, O.B. Polyakova, S.V. Bonkalo, N.T. Kolesnik, E.A. Sorokoumova // Biosciences Biotechnology Research Asia. – 2015. – Т. 12. – № 3. – С. 2361-2372. DOI: <http://dx.doi.org/10.13005/bbra/1912>. – Text direct.

14.Elshansky, S.P., Anufriev, A.F., Polyakova, O.B., Semenov, D.V. Positive personal qualities and depression / S.P. Elshansky, A.F. Anufriev, O.B. Polyakova, D.V. Semenov // Prensa Medica Argentina. – 2018. – Т. 104. – № 6. – С. 1000322. DOI: <https://doi.org/10.41720032-745X.1000322>. – Text direct.

15.Jafar Zade, D.A., Senkevich, L.V., Polyakova, O.B., Basimov, M.M., Strelkov, V.I., Tarasov, M.V. Features of professional deformations (burnout) of medical workers depending on working conditions / D.A. Jafar Zade, L.V. Senkevich, O.B. Polyakova, M.M. Basimov, V.I. Strelkov, M.V. Tarasov // Prensa Medica Argentina. – 2019. – Т. 105. – № 1. – С. 1000334. DOI: <https://doi.org/10.41720032-745X.1000334>. – Text direct.

16.Polyakova, O.B., Petrova, E.A., Mironova, O.I. Features of subjective well-being of leaders with professional deformations (burnout) / O.B. Polyakova, E.A. Petrova, O.I. Mironova // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS. – 2018. – С. 958-965. DOI: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.117>. – Text direct.

17.Полякова, О.Б., Бонкало, Т.И. Особенности психосоматизации медицинских работников с профессиональными деформациями / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здравоохранение Российской Федерации. – 2020. – Т. 64. – № 5. – С. 278-286. DOI: <https://doi.org/10.46563/0044-197X-2020-64-5-278-286>. – Текст непосредственный.

18.Polyakova, O.B., Petrova, E.A., Mironova, O.I., Semenov, D.V. Specificity of psychosomatization of psychologist-leaders with professional deformations (burnout) / O.B. Polyakova, E.A. Petrova, O.I. Mironova, D.V. Semenov // Prensa Medica Argentina. – 2019. – Т. 105. – № 1. – С. 1-7. DOI: <https://doi.org/10.41720032-745X.1000326>. – Text direct.

УДК 796

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Прилуцкая Валерия Андреевна*

*Самарский филиал Московского городского педагогического  
университета*

В современном мире инновации стали привычны и характерны абсолютно для любой сферы профессиональной деятельности человека.

Сегодня невозможно опровергнуть связь человеческой деятельности с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности и для каждого человека в отдельности, и для общества в целом. Использование инновационных технологий в педагогическом процессе на сегодняшний день актуально как никогда. Причиной тому – увеличение числа учащихся, которые освобождены от занятий физкультурой по состоянию здоровья. Исходя из этого, складывается следующая картина: с одной стороны, показатели физического здоровья школьников с каждым годом становятся всё хуже, вследствие малоподвижного образа жизни (происходит гиподинамия), а с другой – у школьников совершенно отсутствует интерес к занятиям физической культурой, так как уроки, как правило, проводятся по шаблону и состоят лишь из сдачи нормативов. Именно поэтому, главной задачей учителя становится индивидуальный подбор физической нагрузки для учащихся и формирование у школьников устойчивого интереса к физической активности, за счет использования новейших методик, дополнительных средств, нетрадиционных технологий.

Внедрение инновационных технологий позволяет преподавателям физической культуры отслеживать динамику физического состояния ребенка, подбирать оптимальный режим нагрузок для каждого ученика, а также на ранней стадии обнаружить отклонения в показателях физического здоровья. В статье предложено несколько технологий, которые могли бы быть успешно реализованы в современной образовательной программе.

В процессе педагогической деятельности учитель физической культуры сталкивается с некоторыми трудностями: ему крайне сложно оценить физическое состояние учащихся и подобрать соразмерную физическую нагрузку; он сталкивается с проблемой низкой мотивации учащихся к занятиям физической культурой. Благодаря применению инновационных технологий удается свести эти сложности к минимуму.

Уроки физической культуры сегодня невозможно представить без применения здоровьесберегающих и информационно-коммуникационных технологий, некоторые из которых учителя уже успешно применяют в процессе педагогической деятельности. Внедрение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой предусматривает: оптимальность физических нагрузок, подобранные согласно уровню физического развития учащихся; организацию группы здоровья; контроль температурного режима в зале, регулярное проветривание помещения; своевременное обслуживание спортивного инвентаря, поддержание функциональности, безопасности и чистоты оборудования; обязательное применение корректирующих упражнений для поддержания осанки и здоровья спины; чередование упражнений различной степени интенсивности для

снижения уровня утомляемости у обучающихся. Исследователи Литвинов С.А., Солоненко А.В., Воротилова Н.Н в своих научных трудах делают акцент на необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся и преподавателей, как в учебное, так и внеурочное время.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют организовать учебный процесс на более высоком уровне и получить более полное усвоение учебного материала. ИКТ также помогают в решении ещё одной задачи – сформировать заинтересованность школьников в соблюдении здорового образа жизни. Уроки физической культуры включают в себя еще и теоретический материал, а яркие презентации позволяют быстро донести необходимую информацию [1, с. 213]. Применение интерактивной доски, например, позволяет упростить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Преподаватель, работая с интерактивной доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данной группе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен и детальный разбор возможных ошибок. Такой метод обучения техническим действиям весьма эффективен, нагляден и обычно нравится учащимся.

Соревновательные технологии позволяют учащимся проявить себя как в единоличном состязании, так и в командной работе. В качестве судей и арбитров можно использовать освобожденных от уроков физкультуры обучающихся, вовлекая каждого ребенка в учебный процесс. Игровые технологии можно использовать в завершении каждого занятия. Существует множество подвижных игр на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики. Игры позволяют резко сменить вид деятельности, снизить эмоциональное напряжение и повысить интерес учащихся к уроку.

Технология уровневой дифференциации – это проведение два раза в год разностороннего тестирования физической подготовленности учащихся [2, с. 78]. Даются различные задания для обучающихся основной физкультурной группы и обучающихся с ослабленным здоровьем.

Кроме того, интерес для физического развития личности представляет внедрение нетрадиционных (альтернативных) технологий: применение техник дыхания (дыхательная практика Бутейко); скандинавская ходьба (ходьба со специальными палками); фитнес-технологии (применение в учебном процессе стандартных фитнес-программ, таких как стретчинг, аэробика, пилатес, йога, зумба и другие.); технология портфолио (приобретение опыта по накоплению и представлению учащими-

ся своих достижений по предмету «Физическая культура»; раскрытие индивидуальных способностей, приобретение навыков самооценки)

Остановимся на тех инновационных технологиях, которые на данный момент не используются повсеместно, однако будут широко применимы на занятиях в будущем. Из-за пандемии COVID-19 многие школы и ВУЗы страны были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения. Физическая культура как дисциплина пострадала от этих ограничений больше всего. Преподаватели не могли дистанционно контролировать сдачу обязательных нормативов у учащихся. Для аттестации школьники, конечно, проходили онлайн-тестирование на знания теории, но этого все равно мало.

Оптимальным решением в данной ситуации стало бы проведение онлайн-занятия в дистанционном режиме. Считаем, что преподаватели физической культуры могут использовать эту технологию, чтобы побудить учеников улучшить свои физические навыки, просматривая видеоуроки. Благодаря обширной информации, доступной в сети интернет, преподаватели физической культуры без труда смогут найти обучающие ролики, которые подойдут под потребности каждого школьника. Еще более лучший вариант – собственные видеоуроки преподавателей по предстоящим темам, это сможет замотивировать учащихся намного больше, чем обычный видеоряд, который уже давно доступен всем в интернете [2, с. 98]. Кроме того, применение фитнес-трекеров во время занятий физической культурой может существенно повысить результативность обучения физической культуре [3, с. 27]. Научно-технический прогресс не стоит на месте, развитие технологий способствует расширению интерактивных возможностей, т.е. в будущем подобные интерактивные устройства будут носить массовый характер. Помимо этого, их функционал с каждым годом стремительно увеличивается. Например, десять лет назад невозможно было предположить, что электронные часы смогут моментально подсчитать количество сердечных сокращений человека. Считаем, что данная технология незаменима, поскольку учителю необходимо оценивать состояние физического состояния ребенка для того, чтобы выбрать оптимальный режим нагрузок для каждого ученика, а также на ранней стадии обнаружить отклонения в показателях физического здоровья (частота сердечных сокращений, артериальное давление, температура тела, частота дыхания, уровень кислорода в крови). Фитнес-трекеры собирают данные физической активности (время нагрузки, тип нагрузки, сожженные калории, количество пройденных шагов), систематизируют и ведут учет поступающих данных. Использование этих данных, позволяет учителю выбрать оптимальный режим нагрузки для каждого учащегося и оценить его эффективность. А также на ранней стадии обнаружить опасные наруше-

ния в показателях физического здоровья и предотвратить развитие возможных заболеваний (астма, аритмия, гипертония).

Всестороннее изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет выявлять причины отставания детей и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения [4].

В результате использования вышеописанных технологий для повышения эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удастся: раскрыть индивидуальные способности учащихся; повысить заинтересованность учащихся и сформировать увлеченность предметом; создать благоприятный психологический климат на занятиях; научить учащихся использовать полученные знания в различных ситуациях; повысить качество знаний и умений учащихся; повысить эффективность работы преподавателя.

Инновационное физическое воспитание помогает учащимся повышать собственный уровень физических возможностей, формирует адекватное понятие о здоровом образе жизни, прививает понимание необходимости физической деятельности в повседневной жизни. Инновационные технологии помогут изменить уроки физической культуры к лучшему, как для учеников, так и для преподавателей. В процессе обучения школьники почувствуют себя более заинтересованными в ежедневной физической активности, и даже, в какой-то мере, причастными к спорту, что наилучшим образом отразится на формировании привычек здорового образа жизни. Здоровые дети – здоровая нация [5, с. 229].

#### ***Библиографический список***

1. Гусева, Н.Л. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность / Н.Л. Гусева // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. М.: Изд-во МГУ, – 2008. – С. 213-215. – ISBN: 978-5-211-05586-5. – Текст : непосредственный.

2. Покровская, Т.Ю. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов / Т.Ю. Покровская, И.С. Ларионов. // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». – 2018. – № 2 (9). С. 75-83. – Текст : непосредственный

3. Кукоба, Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций. – 2016. – С.27-29. – ISBN: 978-5-4263-0866-4. – Текст : непосредственный.

4. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой. / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова – Текст: Электронный // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – №360. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 11.12.2020).

5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /– Москва: Академия, – 2016. – С. 272. – ISBN 5-7695-1525-2. – Текст : непосредственный.