

**Барбанова Н.В.**, магистр педагогических наук, ст.преподаватель  
**Назарова А.М.**, магистр педагогических наук, ст.преподаватель  
Карагандинский университет Букетова, г. Караганда  
**Кучина Л.А.**, ст.преподаватель  
**Коваленко Л.В.**, руководитель центра физического здоровья  
Медицинский университет Караганды, г. Караганда

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается важность внедрения инновационных техник в сферу физической культуры, активное их использование в спорте и в сфере его преподавания. Выделяются и описываются положительные стороны инновационных технологий в сфере физической культуры и их влияние на здоровье при их практическом использовании на уроках физической культурой.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникативные технологии, физическая культура и спорт, студенческая молодёжь, физкультурное образование.

**Barbanova N.V.**, master of pedagogical sciences, Senior lecturer  
**Nazarova A.M.**, master of pedagogical sciences, Senior lecturer  
Karaganda Buketov University, Karaganda  
**Kuchina L.A.**, Senior lecturer  
**Kovalenko L.V.**, Head of the physical health center  
Karaganda Medical University, Karaganda

## **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE**

**Annotation:** This article discusses the importance of introducing innovative techniques in the field of physical culture, their active use in sports and in the field of its teaching. The positive aspects of innovative technologies in the field of physical culture and their impact on health in their practical use in physical education lessons are highlighted and described.

**Key words:** information and communication technologies, physical culture and sports, student youth, physical education.

В современном мире сложно отрицать важность внедрения инновационных технологий в разные сферы науки, культуры и образования, этой же позиции придерживаются и многие деятели науки. Тезис о положительном влиянии введения в физкультурную практику различных, уже показавших свою эффективность, нововведений проходит красной нитью через многие научные статьи посвященные передовым методикам в физической культуре. Например, Е. Г. Сайкина в работе под название «Фитнес в системе физической культуре» в первой же строчке утверждает, что «инновационные процессы и инновационное сознание являются базовыми составляющими современного прогресса», с чем сложно не согласиться.

Важность внедрения инновационных техник в сферу физической культуры

### **1. Укрепление здоровья и его сбережение**

Каждые уроки физической культуры, будь они в школе или же в иных учебных заведениях, ставят одной из своих первостепенных задач - укрепление и поддержание здоровья детей и подростков. Особенно явно это проявляется именно на занятиях у учеников начальных классов, так как именно тогда перед учителем стоит цель сформировать у детей необходимые базовые знания и умения, которые понадобятся им в повседневной жизни, чтобы следовать рациональному подходу по отношению к своему здоровью. Здоровье-сберегающие образовательные технологии можно назвать наиболее значимыми из всех других типов технологий. так как те базируются на возрастных и когнитивных особенностях детей, благоприятном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использо-

вании наглядности и сочетании различных методов предоставления информации, что, несомненно, оказывает огромное влияние на физическое и психологическое состояния учащихся.

Кроме того, при занятиях спортом по новейшим и усовершенствованным методикам, снижается риск возникновения многих заболеваний.

Например, около 45% современных школьников замечают у себя симптомы гиподинамии. Гиподинамия, согласно Википедии, это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [1]. Евдокимова А. А. в работе «Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления» пишет, что гиподинамия сама по себе не является заболеванием, но приводит к серьезным нарушениям в организме. Возможные последствия гиподинамии - увеличение риска ухудшения функционирования опорно-двигательной, пищеварительной и нервной систем, увеличение на 40% риска преждевременной смерти в течение 15 лет трудовой деятельности, связанной с длительным (более 6 часов в сутки без профилактических перерывов через каждый час работы) сидением перед монитором компьютера, возникновение тромбоза легочной артерии, нарушений кровообращения в органах малого таза и т.д. Причины гиподинамии, кроме таких масштабных и общеизвестных как научно-технический прогресс, благодаря которому произошло появление глобальной сети интернет, и как следствие, вовлечение большого процента людей в так называемую "сетевую жизнь" или развития систем коммуникации, это - ургентная аддикция (нехватка времени), проблема прокрастинации (состояние, характеризующееся постоянным откладыванием важных дел на потом), наличие депрессии (депрессия как длительное подавленное психическое состояние оказывает "сковывающее" воздействие на ее обладателя, что в большинстве случаев предотвращает двигательную активность индивида), низкий уровень стрессоустойчивости. Передовые методики в сфере физического образования способны не только предотвратить развитие гиподинамии на ранних этапах ее возникновения, но и уменьшить проявления уже имеющихся симптомов. И это лишь один пример, список заболеваний, которых можно избежать, гораздо больше [2].

### 2. Раскрытие многосторонних способностей учеников и студентов

Зачастую люди сами не знают, на что они способны на самом деле. Занятия физической культурой могут помочь как детям, так и взрослым раскрыть свой потенциал в различных физических дисциплинах, который, при грамотном подходе, позволит, если речь заходит о ребенке, стать победителем в различных школьных спортивных соревнованиях, олимпиадах и конкурсах, что окажет положительное влияние на его портфолио и в будущем поможет при поступлении в высшее учебное заведение. А если же мы говорим о студенте, то - пополнить уже имеющиеся достижения новыми, что может даже позволить студенту получать большую стипендию, чем его однокурсники, если тот станет принимать активное участие в студенческих мероприятиях, связанных со спортом.

Ульянова С. И. в научной работе под названием «Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников» пишет об этом следующее: «Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры школьников» [3].

### 3. Популяризация спорта среди молодежи

На первый взгляд этот пункт очень похож на пункт «укрепление здоровья и его сохранение», но на самом деле это не совсем так. Первый пункт предполагает важность того, чтобы научить заниматься физической культурой, тогда как этот пункт направлен на увеличение заинтересованности в спорте и здоровом образе жизни среди молодежи. Ведь если ученики или студенты знают, как правильно заботиться о своем теле, это еще не гарантирует того, что они захотят придерживаться здорового образа жизни. Поэтому недостаточно лишь создать условия для эффективного занятия спортом, необходимо также и заинтересовать учеников и

студентов в предмете, показать им, что занятия физической культурой имеют множество неоспоримых преимуществ.

Кроме того, как заметила Е. Г. Сайкина в своей научной работе «Фитнес в системе физической культуры», решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья. Проще говоря, крайне сложно добиться значительных результатов, если сам человек не ставит перед собой такой цели, из-за чего возрастает важность формирования ценностно-мотивационных установок личности, которые будут направлены на создание и поддержание здорового стиля жизни. Чем больше людей будут заинтересованы в том, чтобы следовать такому образу жизни, тем глубже осознание важности здорового образа жизни войдет в современное общество, что поможет мотивировать все больше людей заниматься спортом, ведь это станет уже частью культуры [4].

Внедрение новых современных методик помогает детям проявить интерес к спорту и, возможно даже, полюбить его, тогда как отсутствие таковых может привести к повышению числа прогульщиков уроков и пар физической культуре, что со временем негативно скажется на их успеваемости и здоровье.

Заинтересовать учащегося и убедить его заниматься спортом – легкая задача лишь на первый взгляд. На самом деле, это очень сложная задача, и на то есть множество различных причин.

А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич и К. В. Давлетьярова в научной статье под названием «Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой» составили следующую классификацию побуждающих мотивов:

- внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.);
- внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т.д.);
- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т.д.);
- внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т.д.).

Они комментируют виды мотивов в этой классификации следующим образом: «Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья, важны также подкрепляющие его мотивы: удовлетворить потребность в движении; приобрести дополнительные знания, умения и навыки; улучшить работоспособность и двигательные качества; расширить свои физические возможности с целью улучшения качества жизни. Оптимальный мотивационный комплекс можно представить в следующем виде:  $ВМ, ВПМ, ВОМ$  или  $ВМ = ВПМ = ВОМ$ , где  $ВМ$  - внутренняя мотивация,  $ВПМ$  - внешняя положительная мотивация,  $ВОМ$  - внешняя отрицательная мотивация. Внутренняя мотивация должна соответствовать внешней положительной мотивации или преобладать, т. е. быть гораздо сильнее внешней отрицательной. При таком соотношении видов мотивации возможно успешное решение задач физического воспитания в вузе» [5].

Иными словами, методика преподавания физической культуры в вузе, которая не учитывает мотивы и потребности студентов, является неэффективной.

У студентов, занимающихся по подобной методике, преобладают мотивы, не являющиеся устойчивыми (сдать норматив, зачет, получить хорошую оценку), тогда как иные положительные мотивы, которые могли бы помочь студенту встать на путь правильного образа жизни, могут и вовсе отсутствовать. Студент с неустойчивой мотивацией не заинтересован в том, чтобы вести здоровый образ жизни, регулярно и качественно выполнять физические упражнения, ему достаточно лишь достижение базового результата, достаточного для хоро-

шей оценки и зачета по предмету, а необходимости в самосовершенствовании и достижении больших результатов он не видит.

Кроме того, мотивация человека зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида. Одним из условий формирования устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектом и объектами воспитания, а также между объектами.

Проще говоря, не стоит недооценивать важность повышения заинтересованности к спорту у учащихся, ведь как бы ни были хороши преподаватель физической культуры и его методика обучения этой дисциплине, ее нельзя назвать в полной мере эффективной, если сами студенты не заинтересованы в этом. Повышение заинтересованности у занимающихся – сложная, но важная задача.

#### 4. Психологические преимущества

Под психологическими преимуществами подразумеваются любые положительные психологические последствия влияния на школьников и студентов после внедрения инновационных методик в физическую культуру. К одним из таких психологических преимуществ можно отнести, например, повышение у занимающихся уверенности в себе, а также улучшение настроения после выполнения спортивных упражнений.

Когда речь заходит о психологических преимуществах, необходимо вспомнить их важную роль в популяризации физической культуры среди студентов и школьников. Получение положительных эмоций от грамотно проведенного занятия можно отнести к внутренним мотивам, связанных с удовлетворением процессом деятельности в классификации побуждающих мотивов из научной работы А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич и К. В. Давлетьярова «Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой». Проще говоря, если студент получает удовольствие от процесса, то у него будет на один мотив больше стараться прилежно заниматься и не пропускать занятия, больше думать о своем здоровье [5, 8].

#### Список использованной литературы

1. Википедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org>
2. Евдокимова А. А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2016. №3 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyuy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya> (дата обращения: 12.04.2019).
3. Ульянова И. С. Новы/е инновационны/е технологии в физическом воспитании школьников [Электронный ресурс] // Молодой ученый. — 2015. — №10.1. — С. 4249. URL <https://moluch.ru/archive/90/18693/>(дата обращения: 12.04.2019).
4. Сайкина Е. Г Фитнес в системе физической культуры/ [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 12.04.2019).
5. 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: 12.04.2019).