

Содержание:

image not found or type unknown



Инновационные технологии в системе физкультурно-спортивного образования.

Концепция модернизации образования в Российской Федерации предопределило начало нового этапа в формировании отечественной школы, а следовательно, и необходимость в совершенствовании предметных основ образовательных дисциплин. Не стало исключением и образование школьников в сфере физической культуры. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья школьников. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе здоровье детей ухудшилось в несколько раз. Поэтому одна из приоритетных задач учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья школьников. Важную роль в реализации этой задачи отводится использованию оздоровительных технологий: шейпинг, фитнес, аэробики; применение в структуре уроков нетрадиционных неспецифических оздоровительных средств, таких как само-массаж, релаксации, дыхательных упражнений. Стало очевидно, что старые формы физической культуры одряхлели, обесценились ее базовые ценности. Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре. Для понимания этих процессов необходимо определиться в понятиях «новшество», «новация», «инновация».

Новшество – это новое (новая идея) в практике какой-либо деятельности, в частности, в образовании.

Новация – это первая реализация новшества, которое опробуется в рамках экспериментальной работы.

Инновация – это внедренное, распространенное в практике образования новшество. Под инновациями в обучении предлагается понимать новые методики преподавания, новые способы организации занятий, новшества в организации

содержания образования, методы оценивания образовательного результата.

Организация процесса физического саморазвития учащихся будет успешной при соблюдении следующих педагогических условий: изучение (мониторинг) физического потенциала и нравственного уровня учащегося на всех этапах педагогического процесса; взаимосвязь физического и нравственного воспитания; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учётом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизиологических особенностей; направленность педагогического процесса на преобразование потребностно-мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающей деятельности; личностно-деятельностный подход; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; применение уровневой дифференциации; гуманизация межличностных отношений; готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития учащихся.

Преподаватель больше времени должен уделять тому виду спорта, в методике преподавания которого он разбирается лучше. Занятия следует строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, делали необходимые заключения. Для этого учитель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы занимающиеся сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, знания и понимание темы. При этом следует акцентировать внимание учащихся на их индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, помогая проявлению творческих способностей, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует процесс самопознания и управления своей деятельностью.

На занятиях целесообразно использовать музыку. Для разминки, перемещений лучше использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания, учитывая ее влияние на психоэмоциональную сферу. На занятиях иногда можно использовать антистрессовую пластическую гимнастику, пилатес (безопасный комплекс упражнений).

Физические упражнения рассматриваются по степени их исторического использования в системе оздоровительной физической культуры и спорта, т.е. как инновационное средство физкультурно-спортивного образования, сохранения здоровья, психологического состояния и социальной активности человека.

Построение современных программ оздоровительной физической культуры активного спорта предусматривает использование технологии (форм, средств и методов), влияющей на жизнеобеспечивающие функциональные системы человеческого организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную. Индивидуально направленное, комплексное, тренирующее воздействие физических нагрузок на функциональные системы организма позволяет поддерживать здоровье человека на оптимальном уровне его развития. Путь достижения этого феномена в развитии человека исключительно труден, но возможен.

Физическая активность — инструмент общего социально-психологического развития человека, даже с любыми отклонениями от нормы в состоянии здоровья, независимо от возраста и характера психоэмоциональных и физических ограничений. Физические воздействия на человека в системе образования, реабилитации, труда, отдыха предусматривают развитие, восстановление или компенсацию, развитие или совершенствование утраченных или нарушенных функций. Это означает целенаправленный психолого-педагогический процесс, возможность достичь оптимального физического и социального уровня с учетом интересов и потребностей студентов.

Технология физкультурно-оздоровительной активности предусматривает следующие группы упражнений:

- дыхательные, развивающие подвижности в суставах;
- формирующие навыки сохранения правильной осанки;
- увеличивающие силу сопротивления;
- с предметами, в равновесии и асимметричные;
- игровые и специально-прикладные;
- с заданным результатом.

Эти упражнения могут использоваться на суше и в воде, коллективно и индивидуально, под руководством педагога, а также - самостоятельно.

Физкультурно - оздоровительные упражнения делят на группы по критерию степени их воздействия на организм человека, показателям конечного результата, характеризующего эффективности решаемых педагогических задач на конкретном этапе обучения и тренировки.

Внедрение инновационных технологий физкультурно - спортивного образования, оздоровления студентов — одна из основных задач развития учебных планов и программ ВУЗа. Чтобы повысить управление в системе физкультурно-спортивного образования, преподавателям необходимо проводить научные исследования и внедрять в практику положительный опыт.

Физическую культуру студента необходимо трактовать не только как совокупность физических качеств личности, но и как определенный стиль жизни. Решающим фактором укрепления здоровья является позиция самого студента, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Отсюда вытекает сущность концепции по формированию ценностно - мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый стиль жизни, который становится основой современного общества.

Развитие инновационных средств физической активности вызвало определенным социокультурным запросом, так как уже сложилась определенная мотивация к тому или иному типу физкультурно - оздоровительной работы и спортивной деятельности.

Интеграция различных форм и средств с использованием физических упражнений может эффективно развиваться в ВУЗе в рамках самостоятельных и массовых комплексных мероприятий. Надо включать инновационные средства в учебные программки готовить преподавателей, пропагандировать все формы физической активности, разрабатывать и внедрять методическую литературу, а также осуществлять материально-техническое обеспечение, проводить научно-исследовательскую работу по проблемам эффективности инновационных средств физической культуры и спорта.

Примером может служить следующая инновационная физкультурно - спортивная активность студентов:

- Введение в средне - образовательных учреждениях **третьего урока** в неделю по физической культуре, на котором учащимся преподают **САМБО** (Самооборона Без Оружия);

- **классическая аэробика** — комплекс упражнений, сочетающий шаговые, общеразвивающие упражнения и танцевальные действия, выполняемый под музыку, направленный на формирование аэробной выносливости, координации движений;

- **силовая аэробика** — комплекс упражнений классической аэробики, выполняемый с гантелями, мини-штангами, резиновыми амортизаторами, эспандерами, гимнастическими палками, направленный на формирование анаэробной выносливости, силы, координации движений;

- **степ-аэробика** — ритмичная ходьба (степ-тренировка) с использованием степ-платформы под музыку, с частым изменением ритма и движений, направленная на формирование общей выносливости, коррекции веса, формы голени, бедер, ягодиц, а также на лечение артрита.

Культивирование новых видов физической активности среди студентов связано с развитием спортивно-оздоровительной работы, наличием значительного количества коммерческих клубов по различным видам спорта и оздоровительным системам, деятельностью «персональных тренеров», организацией семейного спорта, адаптацией программ занятий к конкретным специальным группам, сближением деятельности спортивно-оздоровительных клубов, медицинских и социально - психологических учреждений.

В настоящее время значительно изменился стиль жизни молодежи. Новый образ их жизнедеятельности способствует достижению физического и духовного развития, улучшению самочувствия, психического и физического здоровья.

Новый подход к физической активности позволяет все большему количеству молодых людей вводить занятия физическими упражнениями в свой распорядок дня, используя в качестве средства развития, лечения от болезней или как профилактическое средство.

Таким образом, следует сделать вывод, что введение новых разработок в тренировочный процесс спортсменов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Спрогнозировать будущие результаты. Пробуждают интерес спортсменов к профессиональным и любительским видам спорта. Внедрение новых разработок в учебный процесс также положительно влияет на физическое развитие студентов Высших учебных заведений.

Список источников.

1. «Теория и методика физического воспитания и спорта» И.С. Барчуков (2017 г.)
2. Сила. Скорость. Выносливость. Б. Маккензи (2018 г.)
3. «Молодой учёный №10» И.С. Ульянова (2015 г.)
4. Файловый архив для студентов studfiles.net.