

Было доказано, что развитие общей выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся соревновательным Айкидо, будет более эффективным после внедрения составленного комплекса упражнений.

#### Литература

1. Гудилин, А. А. Айкидо: путь к совершенству / А. А.Гудилин. - Тверь : Тверской полиграфкомбинат детской литературы. – 189 с.
2. Гандельсман, А. Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. - Москва : физкультура и спорт, 1966. – 256 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль: пособие для учителей / В. И. Лях. – Москва: Просвещение, 2012. – 144 с.

УДК 373.3.091.3:796.011.3

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Н.В. Максимова**

*Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск*

E-mail: nadya195708@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается, как с помощью различных инновационных методов можно привлечь внимание учеников и разнообразить уроки физической культуры в начальной школе. Главной целью этих методов является оказать положительное влияние на здоровье ребенка.

**Ключевые слова:** физическая культура, технологии, инновация, преподавание, урок, развитие.

Данная тема является актуальной, так как на сегодняшний момент у большого количества детей пропадает интерес к занятиям физической культурой и спортом, в целом. При помощи введения инновационных технологий, преподавателям физической культуры необходимо показать детям, что физическое воспитание является важной частью жизни каждого человека.

**Материал и методы.** Рассмотрение данной темы хотелось бы начать с определения понятия «физическая культура». Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития(1 википедия).

Занятие физической культурой играют немаловажную роль в жизни человека. Они повышают выносливость человека, развивают дисциплину и чувство ответственности. Это относится ко всем людям, которые занимаются физической культурой, независимо от возраста и пола.

Развитие физической культуры и спорта на протяжении истории человечества может рассказать не только о сущности спорта, но и о социальных изменениях в обществе вообще. Физическая культура играла важную роль на всех этапах зарождения и развития общества, начиная с древних времен и заканчивая современным этапом [2].

**Результаты и их обсуждение.** Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Эффективность развития физических качеств учащихся необходимо реализовывать с помощью инновационных технологий по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Обычно на уроках физической культуры используют следующие инновационные технологии:

*Педагогическая технология* – создание системы целей (начиная общими и заканчивая конкретными) для достижения конкретного результата развития ученика с высокой вариативностью применения методов, приемов, средств и форм организации обучения.

Весомое место в деятельности преподавателей физической культуры отводится *здоровьесберегающим технологиям*, задачей которых является гарантия обеспечения школьнику возможность сохранить здоровье за время его обучения в школе, также сформировать необходимые знания, умения и способности для сохранения здорового образа в повседневной жизни и, в целом, в дальнейшем.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют самое большое значение из всех технологий, потому что именно они больше всего влияют на сохранение здоровья детей. Они основаны на возрастных особенностях развития детей, на сочетании правильных нагрузок для детей, обучении в малых группах, применении наглядности и сочетании разных форм для предоставления информации ребенку.

Чаще всего на уроках физической культуры используются такие здоровьесберегающие технологии:

– Чередование видов деятельности. Необходимо чередовать физическую и умственную нагрузки, так урок будет проходить более эффективно.

– На уроке должна быть благоприятная и дружеская обстановка. Он должен быть развивающим. Нужно обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей.

– Главное при выполнении задания – не допустить перегрузку ученика.

– К любому ребенку нужен индивидуальный подход, потому что все дети разные, но обязанность учителя – сделать урок интересным и познавательным для всех детей.

– Нужно проводить уроки физической культуры на свежем воздухе. Известно, что малыши больше всех остальных подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из основных задач является повысить устойчивость детского организма к таким болезням. Уроки на свежем воздухе должны включать в себя бег, подвижные игры, лыжи.

– Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект на уроках физкультуры достигается за счёт индивидуального подхода к развитию физических способностей каждого ученика и за счет формирования ценностного отношения к своему здоровью.

На уроках обязательно должны предусматриваться:

1. Дозированные физические нагрузки, предусмотренные для каждого ученика.  
2. контроль температурного режима, а также контроль за вентиляцией помещения.

3. Необходимо контролировать состояние спортивного оборудования, обеспечить их ремонт и чистоту.

4. Использование специальных упражнений для коррекции осанки, а также нужно применять специальные дыхательные упражнения.

*Личностно-ориентированная технология* обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

Преподаватели физической культуры должны побуждать детей к самостоятельности в решении поставленных задач, ученики должны опираться на ранее изученный материал.

Сущность данной технологии заключается в личностно-ориентированном характере обучения. При организации занятий физической культурой нужно уметь формировать потребность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это значит, что для каждого ученика нужна специальная образовательная программа, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Детям необходимо предлагать упражнения разной степени тяжести, для того чтобы они могли постепенно овладеть важными навыками, умениями и способностями.

В процессе учебной деятельности необходимо вводить различные типы уроков, формы их проведения, комплексно используя фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Нужно применять разные формы и методы обучения детей. Можно также проводить нестандартные уроки, в которых используются элементы современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования, уроки-соревнования. [1]

Развитие общества не стоит на месте, это порождает необходимость использовать *информационно-коммуникативные технологии* во всех сферах жизни. Современная школа не должна отставать от этих требований, а значит, современный учитель непременно должен использовать информационно-коммуникативные технологии в своей деятельности, так как главная задача школы состоит в воспитании умных, думающих, умеющих самостоятельно получать знания граждан.

Учителям физической культуры можно использовать программы для подсчета результатов, компьютерное тестирование, создание личных сайтов для того, чтобы делиться своим опытом, искать информацию для методической работы, исследовательской работы, проектной деятельности, так же можно использовать интерактивную доску.

На уроках физкультуры необходимо использование интерактивной доски, так как позволяет упростить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Подобный способ изучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и всегда приходится ученикам по душе.

*Соревновательные технологии* дают возможность ученикам проявить себя в личном первенстве, работать в составе команды. После прохождения каждой темы учителям необходимо проводить уроки-соревнования, в которых нужно задействовать в качестве судей и секретарей детей, освобожденных от уроков физкультуры и детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

*Игровые технологии* необходимо использовать почти на каждом уроке. В конце урока можно проводить учебную игру. Существует огромное количество подвижных игр на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики. Разнообразие таких игр сможет повысить интерес учащихся к уроку. Игровые технологии можно также использовать на внеклассных мероприятиях. [4]

*Технология уровневой дифференциации* – это проведение два раза в год разноуровневого тестирования физической подготовленности учащихся. Преподаватели

физической культуры дают различные задания для детей основной физкультурной группы и детей с ослабленным здоровьем. Сюда же относится и технология раздельного обучения. Использование элементов раздельного преподавания физической культуры не требует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. При подобной организации уроков предусматриваются интересы учащихся обоего пола: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость. При данной технологии раздельного преподавания при необходимости позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы.

**Заключение.** В завершении данной статьи хочется сказать, что использования инновационных технологий в физическом воспитании это, в первую очередь, творческий подход, который позволяет повысить интерес к спорту у детей. Это и есть главная цель, к которой должны стремиться преподаватели физической культуры, так как это помогает сохранить здоровье человека [3].

### Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. М.: ФиС, 1988. – 208 с. [Электронный ресурс] [http://amgpgu.ru/upload/iblock/508/khrushch\\_v\\_v\\_kosareva\\_k\\_k\\_rol\\_fizicheskoy\\_kultury\\_i\\_sporta\\_v\\_razviti\\_i\\_obshchestva.pdf](http://amgpgu.ru/upload/iblock/508/khrushch_v_v_kosareva_k_k_rol_fizicheskoy_kultury_i_sporta_v_razviti_i_obshchestva.pdf)
2. Гайл, В. В. Краткая история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.В. Гайл. – Екатеринбург: Уральский государственный технический университет, 2006. [Электронный ресурс] <http://window.edu.ru/resource/689/28689/files/ustu296.pdf>
3. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Теория и практика физической культуры / Л.И. Лубышева – 1997. – № 6. [Электронный ресурс] <https://studfiles.net/preview/2424392/>
4. Тюнников, Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. – № 5. [Электронный ресурс] [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/462/1/ipo\\_2013\\_011.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/462/1/ipo_2013_011.pdf) <https://multiurok.ru/blog/poniatie-fizichieskaia-kul-tura.html>.

УДК 796

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СТРОИТЕЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

**Д.Д. Мартусевич, Ю.А. Кротова, Е.А. Скребкова**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь*

E-mail: mininata@mail.ru

**Аннотация.** Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.