**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Куриленко Артем Викторович, преподаватель физической культуры

ГАПОУ «Нижнекамский колледж транспортной инфраструктуры»

*г.Нижнекамск, Республика Татарстан*



В статье указаны сведения о возможности внедрения и использования инновационных передовых технологий и методик в физическом воспитании студентов. Результаты анализа научной и методической литературы показывают, что появление множества новых педагогических течений, обучающих и воспитательных систем, технологий, привлечение молодых студентов в учреждениях образования позволяет значительно повысить качество занятий по физической культуре.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; студенты; технологии.

«Физическая культура» – одна из учебных дисциплин, формирующая компетентность студентов в оздоровительной деятельности, способствующая развитию физических и моральных качеств, повышению мотивации к самосовершенствованию.

Здоровье – состояние психического, ментального и социального благополучия. Проблема укрепления здоровья в последнее время является широко обсуждаемой в общественных кругах. Занятия физической культурой – это перспективная стратегия по решению многих проблем со здоровьем, которые влияют на современного человека. Укрепление здоровья студентов и школьников основано на вовлечении их в здоровый образ жизни, создании на протяжении образовательного процесса условий, благоприятствующих здоровью, в том числе посредством занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» [1].

Преподаватели физического воспитания и сама организация работы в учреждениях среднего профессионального образования играют важную роль в этом процессе, поскольку они обеспечивают обучение, основанное на укреплении здоровья, мотивации студентов к регулярной физической активности. В соответствии с социальными и экономическими потребностями общества основными задачами учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование у современной молодежи стремления развиваться физически, а не только духовно, психологически и умственно. Для достижения этой цели необходимо двигаться со временем научных достижении в сфере образовательного процесса. В целом это означает, что необходим переход учебного процесса на новый уровень с использованием инновационных подходов, передовых технологий и методик с применением интерактивного оборудования.

Внедрение инноваций в учебный процесс поможет дополнительно привлечь интерес обучающихся к занятиям физической культурой [1, 2]. Однако многие преподаватели часто допускают ошибки, полагая, что новизна ограничивается привлекательностью технических устройств. Безусловно, в наше время очень важно использовать новинки IT-индустрии. Но не следует забывать, что без хорошо подготовленных, мотивированных преподавателей ни одна инновационная программа не сможет содействовать эффективной популяризации занятий физической культурой среди сегодняшних студентов. Современные приложения способны отслеживать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но не дадут грамотных рекомендаций на практическом занятии, так как за правильностью выполнения упражнений и физической нагрузкой должен следить специалист в данной области [3, 4].

Самой значимой целью на занятиях физической культурой с использованием инновационных технологий является повышение мотивации молодежи. Чтобы повысить интерес студентов необходимо постоянно искать необычные формы и средства проведения уроков.

Задача учителя - выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свои творческие способности, активизировать двигательную и познавательную активность ученика. Использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов, позволяет достичь максимальных результатов при решении многих задач и на уроках физкультуры.

Одним из способов приобщения студентов к занятиям физической культурой является использование индивидуального подхода к каждому из них. Известно, что начинать занятия физической культурой лучше под руководством квалифицированного специалиста. Однако в последнее время широкое распространение получили самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль. С помощью различных фитнес-приложений и гаджетов студент сам способен регулировать процесс занятий и успешно справляться с негативными последствиями психологического стресса в результате возрастающих нагрузок, связанных с усвоением учебного материала.

Диагностические программы позволяют специалисту быстрее поставить диагноз, диагностико-рекомендательные – наряду с диагнозом пользователю предлагают определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В управляющих программах компьютер, смартфон осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации. В последнем случае речь идет о создании системы «Персональное фитнес приложение» [3].

1) Онлайн-обучение. Педагоги могут использовать эту технологию, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрируя презентации.

2) Мониторинг и отслеживание. Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими способностями, важно, чтобы учителя адаптировали программу к конкретному телосложению ученика, поэтому отслеживание сердечного ритма критически важно при оценке физической выносливости учащихся и назначении им упражнений. Помимо пульсометров, шагомеры также должны стать незаменимым помощ­ником во время тренировки. Они очень удобны для отслеживания шагов. Кроме того, шагомеры подсчитывают все движения, когда учащиеся выполняют домашние дела. Шагомер может напоминать, что вы сегодня слишком мало ходили и вам нуж­но быть более активными. Это помогает учащимся быть в курсе своего прогресса в течение дня и напоминает им, что нужно приложить больше усилий.

3) Умные часы. «Смарт»-часы - отличная альтернатива шагомеру. В разных моделях есть приложения, которые могут напоминать учащимся о необходимости принимать лекарства, отслеживать время сна или записывать настроение. Некото­рые модели могут записывать и сохранять пройденное расстояние, а также ско­рость. Одна из самых больших проблем умных часов - это их цена. Чем больше у них функций, тем дороже они стоят, поэтому не все могут себе их позволить.

4) Компьютерные программы. Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно излагать теоретический материал, что делает учеб­ный процесс максимально эффективным. С помощью презентации можно объяс­нить правила спортивных игр, тактические действия игроков, наглядно представить исторические события, биографии спортсменов. Наличие наглядного набора инфор­мации позволяет закрепить их в памяти.

5) Также возможно проведение тестирования в классе для проверки и закрепления знаний учащихся. Во внеклассной работе вы также можете использовать ИКТ: командная презентация, дизайн соревнований, описание соревнований и так далее [4].

Инновационная физическая культура помогает учащимся на их уровне, дает рекомендации по укреплению навыков и прививает им на всю жизнь любовь к движению. С помощью приложений, онлайн-уроков, программ отслеживания показателей организма, учителя физкультуры могут устанавливать индивидуальные цели и упражнения для учащихся. В процессе обучения учащиеся могут чувствовать больший интерес и приверженность к физической активности, необходимой для развития здоровых привычек.

Одна из основных задач учителей физкультуры является рациональное использование наглядных средств обучения в учебном процессе. Самые богатые возможности для этого предоставляют современные компьютерные информационные технологии. Компьютерные технологии все больше входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить прямого общения ученика с живым человеком, учителем.

Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения является необходимостью в ближайшее время и в будущем. Использование ИКТ позволяет учителю повышать уровень знаний [5].

Немаловажно в процессе занятий и самому преподавателю физической культуры постоянно пополнять объем знаний, чтобы на регулярной основе передавать их студентам или обмениваться с ними обновленной информацией, так как с помощью информационных технологий молодежь сейчас очень быстро делится полезными советами и рекомендациями далеко за пределами студенческого городка.

Использование информационных технологий оптимизирует процесс обучения и подталкивает каждого студента к самостоятельному принятию решений. Вместе с тем с помощью компьютерных программ можно проводить мониторинг функционального состояния занимающихся.

Модернизация системы образования, основанная на появлении множества новых педагогических течений, обучающих и воспитательных систем, технологий с привлечением молодых перспективных кадров позволяет значительно повысить качество занятий по физической культуре.

Особую роль в системе подготовки и повышения квалификации необходимо отвести созданию и использованию единой многомодульной системы электронных учебников и справочников, банков данных и баз знаний, развитию на унифицированной основе электронной библиотеки и обеспечению взаимодействия между ними средствами телекоммуникаций [3].

В то же время не следует забывать и о методических материалах, разработанных на основе исследований последних лет и применяемых в учебном процессе. Часть технологий может поддерживать теоретические и практические занятия – это электронные учебники и энциклопедии, обучающие и контролирующие программы, подготовленные на основе технологий мультимедиа; другая часть – направлена на поиск, обработку и представление научно-методической информации на основе Интернет-технологий, третья – может быть ориентирована на создание Web-страниц и презентаций и т. д. Особую значимость информационные технологии приобретают при выполнении самостоятельных заданий на домашнем компьютере при организации дистанционного обучения, проведении научных исследований.

Таким образом, использование новых методик в учебном процессе обязательно приведет к росту интереса к занятиям физической культурой у студентов и, соответственно, к улучшению здоровья их вообще, что положительно повлияет на здоровье студентов.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие/ И.В. Манжелей. –М., Берлин: Директ-Медиа, 2019

2. Лях, В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы: монография/

В.И. Лях. – М.: Спорт, 2022

3.Солодков, В.Г. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. –М., 2022

4.Материалы X Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации».-М., 2021

5. Современная система спортивной подготовки: монография Шустина Б.Н. М.: Спорт, 2020.