

СОВРЕМЕННАЯ ПЕДАГОГИКА:

ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА

Сборник статей II Международной научно-практической конференции, состоявшейся 18 декабря 2019 г.

в г. Петрозаводске

г. Петрозаводск

Российская Федерация МЦНП «Новая наука» 2019

## УДК 37.037.1

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## Ахматзянова Зарина Рамилевна Чикляев Евгений Геннадьевич

старший преподаватель ФГБОУ ВО «КГЭУ»

**Аннотация:** Целями данной работы были определены инновационные методики обучения в области физического воспитания. Новые инновационные методики преподавания вызвали интерес и осведомленность обучающихся о здоровье учащихся. Еще одна стратегия, используемая в классе физкультуры, – это правила 80/20. Это означает, что преподаватель физкультуры старается поддерживать активность учащихся на 80% от продолжительности занятий.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, учебная жизнь, учебные заведения, преподаватель, обучающийся, повседневная жизнь.

## MODERN METHODS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE

**Akhmаtzyanova Zarina Ramilevna Chiklyaev Evgeniy Gennadievich**

**Abstract:** The objectives of this work were identified innovative teaching methods in the field of physical education. New innovative teaching methods aroused the interest and awareness of students about the health of students. Another strategy used in the classroom of physical education, is the 80/20 rule. This means that the physical education teacher tries to keep students active for 80% of the duration of classes.

**Keywords:** physical health, educational life, educational institutions, teacher, student, daily life.

Сегодня осознание здоровья и благополучия среди общества является одной из самых главных вещей. Здоровье является преобладающим фактором для людей всех возрастов. Люди стремятся обеспечить хорошее здоровье своему ребенку и следующему поколению. Таким образом, педагоги должны разработать новую учебную программу из самого грубого корня, то есть учебных заведений. По мере развития зарубежной тенденции новые инновационные методики преподавания используются в их регулярных программах физического воспитания в учебных заведениях.

В настоящее время физическая подготовка молодежи находится на переднем крае общественного внимания. По данным Всемирной организации здравоохранения, ожирение среди детей в возрасте от 2 до 19 лет увеличилось

более чем в два раза за последние годы, что делает обучающихся восприимчивыми к развитию диабета, сложным проблемам с суставами и множеству других серьезных проблем со здоровьем [1].

Несмотря на то, что совершенствование технологий в определенной степени способствовало опасному малоподвижному образу жизни многих молодых людей, оно также может быть использовано для устранения этих проблем со здоровьем. Благодаря мгновенному доступу практически ко всему в любой момент времени, технология может быть использована для улучшения физической формы и потенциально спасения жизней.

Ниже представлены некоторые новые инновационные практики, которые имеют хороший потенциал.

1. Современные технологии отслеживания физического состояния.

Один из способов, которым преподаватели могут сделать физическое здоровье более интерактивным, – это внедрение фитнес-трекеров, таких как MiBand, на свои занятия [1]. Эти легкие, носимые трекеры активности обеспечивают широкий спектр данных в реальном времени. Они могут быть использованы, чтобы помочь студентам стать более осведомленными о процессах их тела в целом, или просто узнать их пиковые уровни сердечного ритма для достижения максимальной физической подготовки. Электронные трекеры активности записывают количество шагов, качество циклов сна и множество других личных показателей, чтобы гарантировать, что студенты остаются активными на протяжении всего своего развития [1]. Внимание к деталям создает чувство собственности, воспитывая чувство ответственности за поддержание этого состояния здоровья в будущем. Говорят, что обучающиеся должны оставаться активными по крайней мере 60 минут в день, чтобы соответствовать надлежащим стандартам здоровья [2]. Фитнес-трекеры могут помочь убедиться, что дети достигают этой простой, но жизненно важной цели в своих уроках физкультуры, а также в своей повседневной жизни.

1. Музыка и танец как мотивация

Когда дело доходит до движения в физическом воспитании, нет лучшего мотиватора, чем музыка. С учетом этой универсальной правды педагоги разработали новые методы обучения, основанные на увлечении вирусными танцами, такие как музыкальная игра JustDance [2]. Мало того, что изучение хореографии вместе создает чувство товарищества среди обучающихся и преподавателей, но также обеспечивает отличную тренировку. Обучающиеся могут улучшить свою координацию, усилить социальное взаимодействие друг с другом и снизить уровень стресса [2].

1. Активные игровые платформы

Увлечения, основанные на технологиях, настолько укоренились в образе жизни студентов, что часто забывается, что они могут служить ценным инструментом. Активные игровые платформы, такие как HopSports и KinectXbox, приглашают пользователей в комфортную и привычную среду, предлагая возможность для умеренной физической активности [1]. Самое

приятное в этом упражнении то, что его можно продолжать вне учебного заведения. Многие обучающиеся имеют свои собственные игровые приставки, и они могут перенести свое вдохновение на занятия по физическому воспитанию на совершенно новый уровень дома [4].

Для преподавателей становится все более важным использовать все имеющиеся в их распоряжении средства для улучшения здоровья своих обучающихся. Некоторые преподаватели физической культуры нашли ключ к успеху в использовании того, что молодые люди любят больше всего и очень часто, это новые достижения в области технологий [1]. Создавая интерактивные и развлекательные занятия с отслеживанием активности, музыкой, танцами и играми, преподаватели могут улучшить оздоровительные практики учащихся не только в учебных заведениях сегодня, но и дать толчок в последующие десятилетия [3].

Итак, можно сделать вывод, что главный и важный факт в развитии здоровья – это научить обучающихся регулярно заниматься физическими упражнениями в повседневной жизни. Учебный план должен быть разработан в образовательном учреждении, включать инновационные методы обучения в программах физического воспитания. Инновационные практики и программы мотивируют и увеличивают практиков в учебных заведениях.

## Cписок литературы

1. Карпов В.Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» //Социальная политика и социология. – 2013. – № 4-1 (96). – С. 49-58.
2. Жолдасбаев П.М.Организационные вопросы преподавания физической культуры на основе инновационного подхода // В сборнике: Современное экологическое состояние природной среды и научно-практические аспекты рационального природопользования II международная научно-практическая интернет-конференция. ФГБНУ «Прикаспийский НИИ аридного земледелия». – 2017. – С. 2108-2109.
3. Евтюгина А.А., Деркач И.О.Новые технологии в коммуникативной подготовке студентов физической культуры // Социокультурное пространство России и зарубежья: общество, образование, язык. – 2016. – № 5. – С. 62-70.
4. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Учебное пособие // В книге написаны основные теории и методики физической культуры. – 2019. – С. 180-182