

музыка, с помощью которой можно не только разнообразить тренировочный процесс, а также использовать её ритм, для отработки или изучения боевых связок и одиночных ударов. Тренер-преподаватель получает новое средство управления физической активностью занимающихся, поскольку в процессе спортивной деятельности музыка может возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, что обычными волевыми усилиями можно добиться далеко не всегда. Если подытожить вышесказанное, то в теоретическом плане можно сделать вывод о том, что музыка является легальным допингом для занимающихся, т.к. с её помощью можно развивать физические качества, такие как скорость и координация. В теории, при помощи музыкального сопровождения, мы можем регулировать интенсивность развития скоростно-силовых качеств, используя музыку разных стилей и ритмов.

Таким образом, выполнение физических упражнений под музыкальное сопровождение не будет монотонным и утомительным как в физическом, так и эмоциональном плане. Будет более интересным для обучающихся в системе образования.

#### ***Библиографический список***

1. Попова, Н. В. Психолого-педагогические условия формирования профессиональной направленности бакалавров в процессе компетентностно-ориентированного образования / Н. В. Попова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–1. – С. 290–293.
2. Шадрин, А. Н., Баянкин, О. В., Использование инновационных технологий в компетентностно-ориентированном обучении студентов института физической культуры и спорта / А. Н. Шадрин, О. В. Баянкин // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3(52). – С. 129–131.
3. Толистинов, Б. Г., Шеенко, Е. И. Интерактивные подходы в технологии формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп / Б. Г. Толистинов, Е. И. Шеенко // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № 3. – С. 88–95.
4. Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012 № 2148-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации Развитие образования на 2013–2020 годы».
5. Шеенко, Е. И., Баянкин, О. В., Валынкин, Р. О. О комплексном подходе к оцениванию физической культуры обучающихся / Е. И. Шеенко, О. В. Баянкин, Р. О. Валынкин // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68–4. – С. 276–280.

***Мануйлов С.И., канд. пед. н., доцент кафедры спортивных дисциплин***

Алтайский государственный педагогический университет

***Рудаков А.С., учитель физической культуры***

МБОУ СОШ № 37

г. Барнаул

#### **КЛАССИФИКАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Аннотация.** В данной статье ставится задача классифицировать современные инновационные технологии, активно используемые в спорте и в сфере его преподавания. Выделяются и описываются характерные особенности каждого из типов, их

положительные стороны и влияние на здоровье при их практическом использовании на уроках физической культурой.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающий вид, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникативные технологии, дифференцированное физкультурное образование, спорт, технологии, инновации, здоровье.

**S.I. Manuilov,  
A.S. Rudakov**

## **CLASSIFICATION OF MODERN SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES THAT ARE ACTIVELY USED IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Abstract.** *This article aims to classify modern innovative technologies in sports and in the area of teaching of sports and physical education. There you can find the characteristic features of all types and their positive aspects and the impact on health if they are practically used during lessons of physical education.*

**Key words:** health-saving type, personality-oriented technologies, information and communication technologies, differentiated physical education, sports, technology, innovation, health.

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 культуры» в первой же строчке утверждает, что «инновационные процессы и инновационное сознание являются базовыми составляющими современного прогресса», с чем сложно не согласиться [1].

Итак, почему же внедрение новых передовых методик в спортивной сфере и в сфере спортивного образования так необходимо? Существуют несколько главных причин.

1. Укрепление здоровья и его сбережение.

Каждые уроки физической культуры в школе или же в иных учебных заведениях ставят одной из своих первостепенных задач укрепление и поддержание здоровья детей и подростков. Здоровьесберегающие 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, использовании 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.

2. Раскрытие многосторонних способностей учеников и студентов.

3. Популяризация спорта среди молодежи.

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 по физической культуре, что со временем негативно скажется на их успеваемости и здоровье.

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.

Рассмотрим классификацию технологий.

Солоненко А.В. в своей статье «Инновационные технологии на уроках физической культуры» составила следующую классификацию, разделив инновационные технологии на следующие виды: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникативные и технология дифференцированного физкультурного образования [2].

Здоровьесберегающие технологии. Как отметил Литвинов С.А в своей научной работе «Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания ВУЗА», «на современном этапе развития инновационных технологий в разных областях жизнедеятельности человека все больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности, направленной на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся и преподавателей. В вузах преподаватели заняты учебным процессом и научно-исследовательской работой, вследствие чего их малоподвижный образ жизни создает предпосылки к различным заболеваниям [3; 4].

Студенческой молодежи, подверженной большим нагрузкам в учебе, также необходимы инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма, как в учебное, так и свободное от учебы время [5].

Примерами здоровьесберегающих технологий являются: чередование видов деятельности, благоприятная дружеская обстановка на уроке и индивидуальный подход к каждому, дозировка заданий, занятия на свежем воздухе, применение специальных упражнений для профилактики различных заболеваний, создание оздоровительно-инновационных центров, создание условий для использования восточных оздоровительных систем и атлетической гимнастики.

Возьмем для примера хатху-йогу. Гимнастика хатха-йога включает использование физических упражнений в виде статических позиций «асан» и дыхательных упражнений «пранаямы», оказывающих благотворное влияние на физическое развитие и подготовленность, основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и систему опорно-двигательного аппарата.

При выполнении упражнений хатха-йоги происходит оздоровительное воздействие на основные группы мышц, суставов и сухожилий, возбуждающее активность иммунных функций организма, повышающее кровоснабжение внутренних органов, улучшающее адаптацию организма, подвижность опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения – «асаны» в основном выполняются на коврике в положении лежа. Во время их выполнения следует делать дыхательные упражнения по восемь – девять раз. Дыхательные упражнения подразделяются на верхние, средние и нижние дыхательные упражнения в последовательности нижнее – среднее – верхнее на вдохе и выдохе называется полным дыханием. Комплекс «асан» повышает гибкость тела, содействует подвижности суставов, особое внимание направлено на эластичность позвоночника. При их выполнении происходит стимулирование эндокринных желез и массаж внутренних органов.

Личностно-ориентированная технология. При использовании данного подхода педагог прилагает основные усилия не к формированию у детей социально типичных свойств, а к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъект-субъектных отношений между педагогами и их воспитанниками. Совершенно очевидно, что реализация личностно ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого обучающегося» [6].

Информационно-коммуникативные технологии. Культивирование здорового образа жизни населения является одной из приоритетной задач образовательной политики России, но в то же время современная система образования требует внедрения современных инновационных технологий, в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологий (ИКТ).

Вовремя занятий физической культурой рекомендуется использовать следующие информационно-коммуникативные технологии: аудио- и видео- картотеки, показ презентаций на тему формирования культуры здорового образа жизни, использование технологий для организации и проведения физкультурных мероприятий (соревнований, праздников, конкурсов, олимпиад и т. д.). Например, показ качественных видеороликов по дыхательной гимнастике позволит ученикам лучше понять процесс выполнения упражнений и получить большее удовольствие от процесса. У педагога отсутствует необходимость объяснять весь материал самостоятельно.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышает иммунитет, положительно влияет на общий тонус человека.

В современном мире наука, образовательные технологии развиваются очень стремительно. Важно правильно применять и активно использовать все эти достижения на благо сохранения здоровья нации.

#### ***Библиографический список***

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 12.04.2019).

2. Солоненко, А. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры / А. В. Солоненко : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/14/innovatsionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

3. Литвинов, С. А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза / С. А. Литвинов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-vuza> (дата обращения: 12.04.2019).

4. Баженова, Н. А. Сохранение и укрепление здоровья педагога в процессе профессиональной деятельности / Н. А. Баженова // Биологический вестник. – 2015. – Т. 5. – № 1а (14). – С. 11–14.

5. Атаманчук, Е. О. Инновационный подход к организации физической культуры / Е. О. Атаманчук, Н. А. Баженова, И. В. Долбилова // Биологический вестник. – 2015. – Т. 5. № 1а (14). – С. 8–10.

6. Смагин, Н. И. О личносно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей / Н. И. Смагин // Научные исследования в образовании. – 2010. – № 8 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-lichnostno-orientirovannom-podhode-v-prepodavanii-fizicheskoy-kultury-obuchayuschimsya-kolledzhey> (дата обращения: 12.04.2019).