

*Болелова И.А.,
студент экономического факультета
Сибирский государственный университет
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева
Россия, г. Красноярск*

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются инновационные концепции и формы физической культуры в России. Выявляются основные проблемы внедрения инновационных технологий.*

***Ключевые слова:** физическая культура, инновационные формы, технологии.*

***Keywords:** physical culture, innovative forms, technology.*

***Annotation:** In this article, we consider the innovative end of the physical culture of culture in Russia P The main problems of the introduction of innovative technologies.*

«Оздоровительная физическая культура» — составляющая часть от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление, сохранение и повышение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

Методически оправданными и научно обоснованными новыми педагогическими технологиями могут стать лишь те, которые строятся с учетом новой методологии, и, в частности, таких объективно существующих подходов в российской педагогике, как личностно-ориентированный, деятельностный, образовательный, интегрированный. Системообразующим стержнем личностно-ориентированного подхода является личность. Ценность личности определяет ориентацию педагога на использование соответствующих технологий и методик организации образовательного процесса. Эти технологии в физическом воспитании должны базироваться на основе учета индивидуальных особенностей, в том числе – мотиваций, интересов, потребностей детей в занятиях физическими упражнениями.

По целевой направленности инновационные технологии в физическом воспитании делятся на: рекреационно– гедонистические, профилактико–оздоровительные, реабилитационно–восстановительные, спортивно–ориентированные, кондиционно–развивающие.

По функциональному воздействию делятся на: повышение аэробной выносливости, воспитание силовых способностей, воспитание гибкости, воспитание координационных способностей, комплексное воздействие.

В России выделяют две существенно отличающихся друг от друга концепции физической культуры и физического воспитания. Обе эти концепции за основу берут культурологический подход к пониманию физического воспитания и главной его целью считают воспитание физической культуры личности. Но эта культура понимается по-разному, а потому по-разному понимается и физическое воспитание. Согласно первой концепции, понятие «физическая культура» характеризует особую, специализированную форму двигательной деятельности (активности) человека, которая предназначена для решения широкого круга социокультурных задач: оздоровления, физического совершенствования, организации отдыха, развлечения, рекреации, эстетического и нравственного воспитания и т.д. Согласно второй концепции, понятие «физическая культура» характеризует социально-педагогическую

деятельность и ее результаты по формированию, изменению, коррекции в желательном направлении (в соответствии с социокультурными идеалами, нормами т.д.) тела, физического состояния человека на основе комплекса разнообразных средств, форм и методов. К их числу относят: специальные формы двигательной активности (физические упражнения), спортивную деятельность, рациональный режим труда и отдыха, естественные силы природы и др.

Рассмотрим некоторые инновационные формы и технологии в физической культуре.

Концепция Fitness Health Related Physical Fitness»

Предусматривает достижение физической подготовленности, в наибольшей степени связанной с основными показателями, характеризующими состояние здоровья и привычную двигательную активность. Разработана в XX веке в США с участием многих международных организаций. Компоненты физической подготовленности должны отвечать следующим критериям: 1) адекватность функциональному состоянию, повышение уровня здоровья и предупреждение заболеваемости; 2) отражение уровня привычной двигательной активности.

Программа "Навигатор Здоровья"

Технология под символическим названием "Навигатор здоровья" подразумевает общедоступную систему обследования и тестирования школьников, затем компьютерную обработку данных и выдачу индивидуальной оздоровительной программы. Разработчик технологии -Институт Медико-биологических проблем Российской академии наук. С 1999 года технология "Навигатор здоровья" используется в диспансерах и санаториях Москвы и Московской области. Отдельные элементы этой технологии включены в московские целевые программы "Здоровье детей", "Молодёжь Москвы" и, "Физкультура Москвы".

Пластико-ритмическая и антистрессовая пластическая гимнастика

«Антистрессовая пластическая гимнастика» как новое перспективное направление массовой оздоровительной физкультуры разработано А.В. Попковым и Е.Н. Литвиновым, основана на фундаментальных отечественных научно-практических разработках, новое направление оздоровительной работы с населением, имеющее государственное утверждение и признанное новым методом нравственного и физического воспитания.

Тренажер Агашина

Универсальный волновой «Тренажёр Агашина», типа «Гантель динамическая» (в вариантах по массе, размерам и частоте воздействия) предназначен для общего, гармоничного, комплексного, непрерывного развития детей, начиная с 3-х лет и до преклонного возраста, в плане оздоровления и одновременно комплексной, согласованной тренировки скоростно-силовых, координационных, показателей точности и других качеств физической подготовки в соответствии с таким уникальным действием на человека впервые портативный спортивный волновой тренажер признан МЗ России лечебным средством под названием “Массажер-стимулятор волновой механический СМАС”, Патент РФ № 2027456. Регистр. удост. № 29/06080999/2492-01. В мире и в России выпускается ряд массажёров оказывающих волновое воздействие с помощью вибровоздействия, упругих колебаний при изгибе узкой пластины и др. Как правило, они имеют либо высокую стоимость, либо невысокий эффект действия, либо недостаточно широкие адаптивные возможности.

Целью данного проекта является дальнейшее развитие и применение инновационных идей Ф.К. Агашина для надёжной непрерывной подготовки детей и молодёжи к выполнению двигательных задач любой сложности, включая спортивные и другие экстремальные варианты двигательных действий, при условии сохранения здоровья.

Основные проблемы внедрения инновационных технологий

1. Отсутствие единства взглядов на направленность содержания физического воспитания (образовательную, спортизированную, оздоровительную). 2. Проблема выбора: сложно разобраться в многообразии

предлагаемых инновационных методик, технологий, программ. 3. Разработка педагогами собственных программ не всегда научно обоснована, носит эклектичный характер (использование инновационных средств из разных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности). 4. Физическое воспитание имеет ряд своих специфических особенностей, проблем и противоречий, влияющих на замедление процесса его модернизации, особенно в образовательных учреждениях (падение престижа профессии, снижение интереса к уроку физической культуры, несоответствие условий, недостаточный уровень финансирования, изношенная материально-техническая база, высокая стоимость литературы, неудовлетворительное состояние здоровья и физической подготовленности детей). 5. На фоне инновационных преобразований, многие прежние положения, ставшие фундаментальными в науке и государственных документах, тормозят инновационную деятельность, что препятствует эффективной стратегии ее дальнейшего развития. Факты свидетельствуют, что разработка теории физической культуры не успевает за изменениями общественной жизни.

В настоящее время наиболее актуализирован поиск эффективных инновационных технологий, которые могли бы не только способствовать модернизации физического воспитания, но имели во главе приоритет оздоровления, выполняя при этом еще и важные образовательные и социокультурные функции.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бороненко: Учебное пособие. – М.: Альфа – М.: ИНФРА М, 2006. – 352 с.

2. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие для студентов / М.Н. Гуслова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 г. – 288 с.

3. Зотин В.В. Мельничук А.А., Арнст Н.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта//сб.тр. науч.практ.конф."Инновационные технологии в подготовке спортсменов". - Москва,2014. - С.21-24

4. Матвеев. Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 2003.