

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Воронина М.С., студент гр. ПИБ-192, II курс

Научный руководитель: Кунгурцева М.Д., старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Для правильного подхода к определению инновационных технологий следует для начала раскрыть само понятие «инновация». Прежде всего, инновация – это определенное нововведение в какой-либо части физической культуры и спорта (в данной теме), которое помогает значительно улучшить уровень общей физической подготовки, а также повысить качество и эффективность влияния различных комплексов упражнений и используемого инвентаря или экипировки [1].

В первую очередь стоит задуматься о том, какие будут воспитанники, то есть учащиеся. Это проявляется в социализации, а также уникальном подходе к каждому в частности. Стоит однозначно задумываться о привлечении каждого к занятиям физической культурой. Это не сложно в наше время, ведь довольно быстро увеличивается разнообразие новых кружков и секций, в которые можно записаться. На помощь приходят инновационные технологии в области педагогики.

Рассмотрим педагогический подход. Развитие педагогического подхода (в частности инноваций в этой области) ориентировано на процесс занятий и обучения, а не только и не столько на конечный результат. Также стоит отметить фиксацию процесса на том, чтобы обучающийся смог применить полученные знания, навыки и опыт в дальнейшем, а не запомнить их на кратчайший срок (как это чаще всего бывает). Подход в этом случае становится не столько теоретическим, сколько практическим. Каждое занятие представляет собой подкрепление общей теории практическим заданием (например, упражнением или комплексом упражнений). В таком случае преподаватель является организатором пространства учебного процесса в целом. Также в практике предусмотрен индивидуализм, который позволяет отметить уже имеющуюся физическую подготовку и старания в приобретении навыков каждого обучающегося в отдельности, что в дальнейшем позволяет подобрать для него определенный комплекс упражнений и личностный подход. Еще одним не мало важным фактором является творческое развитие личности в ходе обучения и практики. Тут уж кто на что горазд или кому что нравится. Наверняка все знают самые различные онлайн-конкурсы, куда все стремятся отправить видео со своим участием, в котором, конечно же, проявляется

творческий потенциал каждого в отдельности. На первый взгляд может показаться, что это самые обыкновенные танцы или художественная гимнастика, которые не требуют замысловатого подхода. Но на самом деле участниками и их руководителями (преподавателями по физической подготовке) разрабатываются самые разнообразные концепции, чтобы занять первое место. Используется современная музыка, обработка видео, новые стили, движения, упражнения и так далее. Только человек, разбирающийся в определенном сегменте физической культуры, сможет дать действительно ценный совет по тому, как реализовать задумку своего подопечного. Также во время занятий физической культурой организуются институтские соревнования между институтами, студенческими общественными организациями и просто любителями какого-либо спорта. Например, турниры по настольному теннису, шахматам, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам, бадминтону, мини футболу, что увеличивает заинтересованность спортом среди студентов.

Теперь перейдем к психолого-педагогическому влиянию. Необходимо подготовить не только своё тело к физической нагрузке, но и своё эмоционально-психическое состояние. В ходе последних результатов, показанных статистикой, спортивные нагрузки – это сочетание умственных и физических возможностей студента, а также спортивное мастерство. Влияние преподавателя на моральное и физическое состояние студента очень велико, так как не все студенты предрасположены к физическим нагрузкам и, как правило, не достаточно замотивированы к занятиям физической культурой и спортом. Из-за того, что не всем студентам даются сложные физические нагрузки, которые предусмотрены в программе по физической культуре, преподаватель должен научить студента всем этим сложным спортивным навыкам или помочь облегчить реализацию студента в определенном направлении физической подготовки. Преподаватель может оценить уже имеющиеся навыки студента и исходя из них сделать определенные выводы своим наметанным взглядом на ситуацию. Это поможет оценить то, на сколько большие вложения в психоэмоциональную картину студента стоит внести, ведь достаточно большие физические возможности здорово облегчают работу над психологией человека. В том случае, если физические навыки не велики, то стоит всячески направить силы (в первую очередь) на психолого-педагогическое влияние на студента, а потом уже перейти к непосредственной физической стороне вопроса. Конечно, большинство таких подходов предусмотрены в литературе и других источниках, а также на специальных курсах по подготовке преподавателей, но и о простом человеческом общении и понимании тоже забывать не стоит. Иногда лучше не просто применить какие-либо теоретические знания в вопросе, но и подойти с определенным индивидуализмом к каждому в отдельности, так как это в разы упростит работу со студентом.

Еще один важный аспект – медико-биологическое влияние. Травма в любом ее проявлении может являться угрозой для жизни, как спортсмена, так и обычного обывателя. Так как студенты по большей части являются непрофессиональными спортсменами, то риск получения травмы намного выше,

поэтому преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь, а также проводить на регулярной основе инструктажи по работе с каким-либо спортивным инвентарем и по поведению в тренажерных залах для студентов. Не стоит забывать о том факторе, что студент может быть с ограниченными возможностями здоровья и, как следствие, относиться к теоретической или специальной группам. Для них преподаватель должен найти индивидуальный подход, соответствующий способностям студента. Зачастую это проявляется в ограниченном количестве тяжелых упражнений для специальной группы и в абстрактных наглядных заданиях для теоретической группы. Также достаточно эффективным вариантом являются тесты на основе прочитанных лекций и написание статей для публикации в каких-либо научных конференциях. Ограниченные физические возможности никогда не являются помехой умственному развитию в направлении физической культуры!

Не будем забывать о том, что мы живем в эпоху 21 века с развитием технологий и машиностроения. Очевидно, что создано большое количество устройств, которые могут быть использованы в том числе в рамках нашего вуза. Примером таких технологичных решений могут послужить: умный спортивный инвентарь, одежда, различные датчики показателей человеческого здоровья в текущий момент времени, электронная наглядная программа для повторения действий преподавателя и так далее.

Самая распространённое, доступное и простое из всех возможных уже существующих технологических решений – умный браслет. В наше время такие браслеты измеряют сатурацию (кислород в крови), пульс, контролируют дыхание и давление человека в течение дня или в период тренировки, а также настраивается большое количество режимов для занятий спортом. В зависимости от модели браслета и/или его поколения можно подобрать дополнительные функции, например, контроль режима сна, водного баланса и так далее.

Непосредственно из спортивного инвентаря уже придумали умные гантели, бутылки, скакалки, мячи и т.д. Что касается их умного функционала, они считывают статистику взаимодействия с устройством, время его использования, интенсивность и прочие схожие параметры. Каждое устройство можно подобрать индивидуально под себя, так как различные фирмы и бренды выпускают такой инвентарь под своим руководством, что подчеркивает хотя бы внешний индивидуализм. Внутренний функционал почти везде одинаковый за исключением каких-то отдельных функций, которые особо никак не влияют на общий фон работы устройства. Так что выбирайте на вкус и цвет, как говорится. С каждым определенным промежутком времени количество характеристик в таких устройствах увеличивается, поэтому стоит следить за обновлениями в этой сфере, ведь это точно поможет в занятиях физической культурой.

Поговорим об одежде. Придуманы умные женские бюстгалтеры, которые считывают сердцебиение, давление, объем легких (+ сатурацию). Крос-

совки считывают данные о количестве шагов, размере шага, интенсивности, скорости движений, технике, температуре ног, потраченных калориях и кровяном давлении. Если не хочется собирать комплект по-отдельности, то можно подобрать цельный костюм, он обладает теми же функциями, но составляет собой единое целое, чтобы неразрывно учитывать по максимуму все показатели человеческого здоровья на текущий момент во время тренировки, составляя по вычисленным данным определенную статистику и выдвигая приблизительные планы в соответствии с возможностями человека, обладающего таким костюмом.

Во всех устройствах существует система оповещения человека в зависимости от необходимости и важности уведомления. Предусмотрены предупредительные сигналы при высоком или низком определенном показателе, при нехватке какого-то либо действия или вещества в организме человека, при критично малых или высоких уровнях активности и так далее. Всё это помогает в развитии физических навыков человека. Раньше бы пришлось самостоятельно выстраивать систему тренировок, что довольно неудобно и долго в современном быстроизменяющемся мире, особенно при отсутствии тренера с индивидуальным подходом к каждому. Поэтому использование автоматизации производства и технологий является наилучшим решением [2].

Конечно, стоит отметить, что преподаватели в этом вопросе тоже очень здорово могут помочь, ведь они квалифицированы в этом направлении и никогда не будут против помощи заинтересованным студентам. Хотелось бы, чтобы было больше инициативных студентов, которые будут пользоваться такой замечательной возможностью и обращаться к преподавателю за помощью в подборе определенной системы тренировок. Автоматизированное производство – это, конечно, хорошо, но недостаточно для того, чтобы действительно трезво оценить возможности человеческого тела в целом, учитывая заболевания, асимметрию и прочие особенности организма.

Подведем итоги. Новшества в области физической культуры и спорта имеют различный характер: психолого-педагогический, медико-биологический и технологический. Каждая из этих сфер неразрывна связана между собой, имея цель в улучшении качества тренировок и занятий спортом. При работе со студентом прежде всего со стороны эмоциональной стоит обратить внимание на устойчивость психики и его силу воли (а также сопутствующие характеристики личности). Именно моральная сторона помогает человеку поверить в то, что он может сделать нечто большее, чем делал до этого, или хотя бы заинтересоваться в возможностях собственного организма. Что касается биологии человека, то стоит проводить различные консультации или лекции со студентами на тему безопасности для достижения максимального результата в области качества физического образования. Вместе с этим стоит внедрять новые технологии в момент обучения студента какими-либо навыками, ведь это также всесторонне будет влиять и на безопасность (измерение показателей человека в текущий момент времени, а также их оценка и сравнение), и на качество тренировок (фиксация количественных и качественных

показателей прогресса), и на интерес к обучению (нет студента, который не хотел бы воспользоваться новыми гаджетами). И самое главное в любом сегменте образования – это «чувство плеча», поддержки, необходимости. Всё это должно воспитываться в студентах в совокупности с физическими сторонами личности.

Список литературы:

1. Инновационные технологии в физической культуре [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture> (дата обращения 17.02.2021).
2. Гаджеты для спорта и фитнеса [Электронный ресурс] // URL: <https://tech4sport.ru/gadgeti-dla-sporta/gadzhety-dlya-zdorovya-i-sporta> (дата обращения 19.02.2021).