

**Пешкова Марина Ивановна,
Сабитов Рустам Касымович,**
преподаватели ГБПОУ ЯНАО
«Ноябрьский колледж профессиональных
и информационных технологий»,
г. Ноябрьск



СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЫХ ВИДОВ ОБОРУДОВАНИЯ

УДК: 378

Основной посыл статьи заключается в том, что применение нестандартного спортивного инвентаря и оборудования является мощным фактором повышения мотивации подростков к занятиям физической культурой, физическому совершенствованию. Авторы считают, что занятия физической культурой, проведенные с использованием новых видов оборудования, позволяют оживить учебный процесс и повысить мотивацию обучения у подростков. Такой подход помогает эффективно и на высоком эмоциональном уровне проводить занятия.

The main message of the article is that the use of non-standard sports equipment and equipment is a powerful factor in increasing the motivation of adolescents to study physical culture and physical improvement. The author believes that physical education classes conducted using new types of equipment can revitalize the educational process and increase the motivation of learning among adolescents. This approach will make it possible to conduct physical education classes effectively and at a high emotional level.

Ключевые слова: физическая культура, технологии, современное оборудование, упражнения, новый инвентарь.

Keywords: physical education, technology, modern equipment, exercises, new equipment.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнера-

достным, готовым к социальной жизни в обществе с новой экономической формой. Для решения этих задач необходимо повысить эффективность физического воспитания подростков. Традиционные занятия физической культурой не компенсируют дефицит двигательной активности у обучающихся. Для решения этой проблемы, а также для сохранения обучающимися высокой работоспособности в течение дня, недели, учебно-

го года необходимы дополнительные формы, приемы и методы занятий физической культурой. На современном этапе развития профессионального образования наблюдается значительный рост инноваций в сфере физического воспитания подростков. Активно разрабатываются и внедряются в практику ранее редко использовавшиеся средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физического состояния. Актуальным является вопрос о логичном и рациональном внедрении новых в проведение уроков физической культуры средств.

Стандартное спортивное оборудование позволяет решать множество педагогических задач, но ограничивает диапазон применяемых упражнений и вызывает у обучающихся привыкание, ощущение однообразия. Нестандартное оборудование и инвентарь – то новое, с чем сталкивается ученик на занятиях физической культурой. Применение нестандартного спортивного инвентаря и оборудования является мощным фактором повышения мотивации подростков к физическому совершенствованию. Поэтому разработка и внедрение нестандартного инвентаря и оборудования могут быть признаны в качестве инновационного компонента деятельности педагога на занятиях физической культурой.

Анализ выявленной проблемы привел нас к пониманию, что педагогический процесс в физическом воспитании состоит в применении активных и творческих форм обучения, в основе которого лежит здоровьесберегающая система. С появлением новых видов современного оборудования и инвентаря увеличивается число занимающихся, которые желают:

- активно и интересно жить;
- достигать поставленной цели в физической подготовке;
- вносить полезные изменения в образ жизни, приобретая привычку физической активности.

Чем дальше развивается общество, тем больше появляется новых технологий, нетрадиционных видов спорта и систем физических упражнений, которые поддерживают стремление к самовыражению и независимости. Эффективны любые направления физической культуры. Выбор конкретной программы физических упражнений зависит от инвентаря и физической подготовленности занимающихся. Самые популярные программы – те, которые предусматривают занятия несколькими направлениями: аэробика, степ-аэробика, фитбол, силовой тренинг, пилатес, фитнес-йога, танцевальные направления и т. д.

Данный подход к процессу обучения подростков по дисциплине «Физическая культура» определяет освоение и развитие широкого комплекса общих учебных умений, формирование познавательной, информационной и коммуникативной компетентности.

Большая часть появляющихся на современном этапе физкультурно оздоровительных инноваций связана с развитием некоторых современных технологий и нового инвентаря.

Тесная взаимосвязь перечня нового инвентаря в некоторых современных технологиях и методики физических упражнений для обучающихся на занятиях физической культурой:

– упражнения с отягощением;



– упражнения с собственным весом;



– упражнения с эластическими амортизаторами и канатами;



– упражнения с предметами: футбол, BOSU-платформа, медбол.



Использование в учебном процессе современных технологий и инвентаря повысит уровень мотивации к занятиям физической культурой, что будет способство-

вать оздоровлению организма:

– динамическое выполнение упражнений с многократным повторением серий беговых и прыжковых заданий улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, воспитывает выносливость и скоростно-силовые качества;

– приседания и наклоны благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат;

– упражнения в партере – на силу и подвижность в суставах;

– танцевальные движения способствуют координации движений, пластичности, ловкости, гибкости.

Такие занятия являются эффективным инструментом подготовки к выполнению всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура не только формирует двигательные умения и навыки у обучающихся на занятиях с помощью различных видов упражнений, но и способствует сохранению и укреплению здоровья. Повышение уровня мотивации к физкультурным занятиям – это основная цель в практике дисциплины. Специалисты в области физического воспитания постоянно находятся в поиске новых средств двигательной активности в связи с потребностями молодежи.

С появлением новых видов оборудования увеличивается мотивация и потребность к активному образу жизни. Улучшается качество занятий, совершенствуется техника упражнений, изменяются и запросы занимающихся в системе образования.

Таким образом, эффективность процесса обучения физической культуре во многом зависит от содержания программного материала. Грамотное использование не-

стандартного оборудования на уроках позволяет облегчить процесс обучения и вовлечь детей в совместную творческую деятельность. При использовании нестандартного оборудования на уроках физической культуры увеличивается плотность урока, повышается качество обучения. На таких занятиях образовательно-познавательная активность обучающихся возрастает, так как подростки знакомятся с различными видами двигательной активности.

Таким образом, можно сказать, что использование нестандартного оборудования повышает интерес обучающихся к занятиям физической культурой. Они проходят на высоком эмоциональном уровне, увеличивается плотность урока, подростки быстро осваивают сложные упражнения, повышают показатели физической подготовленности. Использование нестандартного оборудования позволяет создать необходимые условия для реализации личностно-ориентированного подхода, учитывающего потребности и интересы подростков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В.К. Основные положения Концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С.2-5.

2. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 10-15.