



## 8.2. ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Инновация в области физической культуры – это внесённое нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности процессов, которые востребованы в области физической культуры и спорта.

При обязательном выполнении определённых образовательных стандартов основа повышения эффективности обязательного физического развития детей заключается в использовании различных инновационных технологий. Благодаря чему появляется возможность свободного выбора занимающимся физической активностью. Разнообразные виды, формы, показатели нагрузки и лично приемлемый уровень планируемых результатов – главное при обучении предмету.

Идея инноваций в физическом воспитании заключается в приоритетной направленности содержания урока в общеобразовательной школе на усвоении занимающимися интеллектуальных, нравственных, поведенческих, мобилизационных, двигательных, коммуникативных, здоровьесберегающих и здоровьесформирующих ценностей физической культуры опираясь на различные научные открытия, достижения и инновации мировой культуры спортивной подготовки.

На сегодняшний день учитель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной, познавательной активности обучающихся на уроке, преобладает нежелание к обучению. Одним из способов развития двигательной и познавательной активности школьников – показ видеофильмов, мультимедиа технологий и компьютера.

При использовании информационных технологий в школьном курсе физической культуры, можно выделить некоторые направления:

1. Представление влияния физических нагрузок на организм человека с помощью наглядности;
2. Моделирование игровых ситуаций;
3. Система тестового контроля;
4. Оценка самочувствия.

Но необходимо помнить, что выполнение физических упражнений несут в себе большое воспитательное значение – они способствуют развитию настойчивости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении поставленной цели.

*Принципы, используемые в инновационных технологиях физического воспитания*

- систематичность и последовательность обучения;
- доступность;
- сознательность и активность;
- индивидуализация.

Большим положительным эффектом является проведение оздоровительной физической культуры на открытом воздухе, где естественные факторы природы положительно влияют на организм ребёнка.

В настоящее время вводят две части подготовки школьников по программе физическая культура. Первая часть – физическая подготовка, вторая часть – оздоровительное воспитание. Оздоровительное воспитание направлено на формирование у обучающихся осознания здорового образа жизни (режим дня, питание, гимнастика, закаливание и др.) Физическая подготовка строится на индивидуальном подходе к каждому ребёнку, исходя из возможностей его организма. А также в настоящее время, считается, что для того, чтобы у школьников не было болезней, и их здоровье активно укреплялось, необходимо обучить их как правильно это делать самостоятельно.

*Комплекс упражнений для использования дыхательной гимнастики  
на уроках физической культуры*

1. При поворотах головы направо и налево, делать короткий шумный вдох носом. Темп – один вдох в секунду. О выдохе не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот.
2. При наклонах головы вправо и влево, совершать резкий вдох в конечной точке каждого движения.
3. При наклонах головы вперёд и назад, совершать короткий вдох в конце каждого движения.
4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть лёгких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая меняет положения (вверху – внизу вверху и т.д.).
5. При пружинящих наклонах вперёд, совершать мгновенный вдох в нижней точке. Низко наклоняться не нужно, выпрямляться до конца тоже не следует.
6. При пружинящих наклонах назад со сведением поднятых рук, совершать вдох в крайней точке наклона назад.
7. При пружинящих приседаниях в выпаде, время от времени правая и левая нога меняются местами, совершать вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

*Памятка «Самостоятельное составление комплекса упражнений  
оздоровительной гимнастики»*

1. Знакомство с терминами

Комплексы упражнений – это последовательность нескольких упражнений, в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения.

Оздоровительная гимнастика – это комплекс физических упражнений для укрепления здоровья. Её целью является снятие умственной усталости, восстановление сил и повышение работоспособности. В систему оздоровительной гимнастики включены также утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы.

Физическая нагрузка (на мышцы) – это работа, выполняемая мышцами при перемещении или удерживании тела в пространстве.

Дозирование физической нагрузки – изменение количества и качества физической нагрузки.

Группа мышц – это мышечная группа, которая состоит из нескольких мышц, выполняющих одну функцию. При выполнении одного упражнения в работу включается вся группа мышц. Существуют группы мышц груди, плечевого пояса, рук, спины, ног, живота.

2. Цель – оздоровление организма и укрепление здоровья.

3. Для поддержания мышц в тонусе и оздоровления существуют разные комплексы упражнений, которые условно можно разделить на три группы:

- упражнения, в которых участвует одна группа мышц;
- упражнения, в которых участвуют несколько групп мышц;
- упражнения, в которых участвуют почти все группы мышц.

4. Обычно упражнения начинают делать с головы, а заканчивают прыжками, бегом или ходьбой на месте.

5. Все упражнения нужно выполнять в определённой последовательности и дозировке

*Примерный разминочный комплекс*

Для мышц шеи

- и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и. п. то же. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и. п. то же. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

### Для мышц рук

- и. п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз вдоль туловища.

Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и. п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

### Для мышц спины и ног

- и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и. п. то же. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и. п. то же. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

### Для мышц ног

- и. п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и. п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

- и. п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч.

### Дополнительно

Приседание, отжимания, выпрыгивание...