



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Инновации в преподавании предмета «Физическая культура» на
современном этапе**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
85,46 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 19 » 06 2023 г.
И.о. директора института
Комкова Т.Б.

Выполнила:
Студентка группы 3Ф-509-106-5-1Мсе
Хазов Сергей Владимирович

Научный руководитель:
к.п.н., доцент,
Рихтер Виталий Владимирович

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	6
1.1. Сущность понятия «инновация»	6
1.2. Инновационные направления в системе физического воспитания.	16
1.3. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры	27
Вывод по первой главе	38
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	40
2.1. Методика по внедрению мультимедийных технологии обучения на уроках физкультуры	40
2.2. Эксперимент по внедрению мультимедийных технологии обучения на уроках физкультуры	43
2.3. Анализ применения и проверка проведения внедрения мультимедийных технологий на уроке физической культуры	46
Вывод по второй главе	55
Заключения	56
Список используемой литературы	64
Приложения	68

Введение

Актуальность: Для адаптации учебного процесса к современным условиям, внедряются инновационные методы преподавания физической культуры. Они направлены на решение проблемы недостатка физической активности у детей и подростков, которая может негативно сказываться на их здоровье, успехах в учебе и социализации.

Внедрение инновационных методов, таких как использование современных технологий, игровые формы обучения и персональные программы тренировок, делает уроки физической культуры более интересными и привлекательными для детей. Эти подходы также мотивируют учеников заниматься физическими упражнениями, развивают навыки командной работы и повышают уровень их физической подготовки.

Внедрение инновационных методов на уроках физической культуры также способствует переходу к более индивидуальному подходу к ученикам, что помогает более точно определить их потребности и цели, а также помочь им достичь лучших более высоких результатов.

Это исследование позволит подчеркнуть важность внедрения инновационных методов преподавания физической культуры на уроках. Они способствуют эффективному развитию физических качеств учеников, повышению их мотивации и интереса к занятиям, а также улучшению их общего здоровья и социальной адаптации.

Цель. Целью данной работы заключается в изучении и описании процесса внедрения инноваций в обучении физической культуре в школах.

Объектом исследования является процесс обучения школьников физической культуре в современных условиях.

Предметом исследования являются инновационные технологии в преподавании предмета «Физическая культура»

Гипотеза исследования: Использование инновационных технологий в преподавании предмета "Физическая культура" повышает интерес учащихся к

занятиям и улучшает результаты обучения, что может быть подтверждено экспериментально.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Изучить современные инновационные технологии и их применение в обучении физической культуре.
2. Разработать методические рекомендации для применения инновационных технологий в преподавании физической культуры в различных возрастных группах
3. Провести эксперимент по внедрению мультимедийных технологий на уроках физической культуры
4. Изучить эффективность методики по внедрению мультимедийных технологий на уроках физической культуры

Методы исследования:

Теоретические (Системный анализ, литературный обзор, сравнительный анализ, синтез, классификация, описательный метод) Эмпирические (Статистический анализ, анкетирование, опрос, наблюдение, экспертное оценивание, биометрические измерения, практические, эксперимент)

Базой исследования работы станут ученики средней школы №4 г.

Карабаш

Структура работы: Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Основная часть работы изложена на 67 страницах машинописного текста, в число которых входит 3 рисунка и 4 таблиц. Список использованных источников содержит 42 наименования, приложения занимают 4 страницы.

В введение определены объект, предмет, цель и задачи исследования.

В первой главе рассмотрена характеристика инновационных направлений в области физической культуры и спорта. Во второй главе предложена методика по внедрению мультимедийных технологии обучения на уроках физкультуры и проведен эксперимент

Практическая значимость: применение методических рекомендаций по внедрению инновационных технологий в учебный процесс по физической культуре учителями данного направления.

Теоретическая значимость: Расширение представления об инновационных технологиях в системе преподавания физической культуры.

Глава 1. Характеристика инновационных направлений в области физической культуры и спорта

1.1. Сущность и понятия «инновация»

Инновация представляет собой внедренную или планируемую новшество, которое также повышает эффективность процессов и улучшает качество продукции, отвечая потребностям рынка. Однако, успешное внедрение инновации требует соответствия современным социально-экономическим и культурным потребностям. Примером инновации может быть выпуск продукции или услуг с новыми потребительскими свойствами или повышение эффективности производства данной продукции [10, с 8].

Сегодня образование играет важную роль в интеграции человека в культурный, научный и общественный мир. Уровень образования является основным показателем в современном обществе. Однако следует учитывать, что образование всегда существует в определенной культурной и социальной среде. Оно взаимодействует с культурными системами, созданными людьми для удовлетворения их духовных потребностей. Образование занимает свое место в контексте культурных систем, формирующих ценности и идеалы конкретной социальной культуры.

В процессе образования человек усваивает духовные ценности, которые являются предпосылкой и результатом культуры. Образование так же играет ключевую роль в развитии политической, экономической, культурной и общественной сфер. Результатом образования является интеграция усвоенных знаний, навыков и умений с личными качествами и способностью самостоятельно применять полученные знания [10, с 22].

Мы понимаем, что в нынешних социокультурных условиях не всегда удастся полностью раскрыть творческий потенциал и достичь самореализации. Поэтому высшее образование является неотъемлемой необходимостью для многих людей. Развитие общества, включая социальные, политические и экономические процессы, а также расширение

интеллектуального, социокультурного и духовного потенциала страны, зависят от образования.

Продолжая исследование взаимосвязи культуры и образования, можно отметить, что они играют ключевую роль в развитии общества и строительстве цивилизации. Понимание связи между ними является обязательным для определения содержания образования, которое способствует развитию личности в различных сферах деятельности и позволяет приблизиться к достижениям родной и мировой культуры. В современной образовательной практике искусство и культура проникают во все аспекты учебного процесса. Мышление и язык являются сложными системами, определяющими поведение как отдельных личностей, так и различных социальных групп. Люди живут в культурных мирах, которые они сами создают и передают будущим поколениям. Низкий уровень культуры или образования не означает отсутствие образовательной системы как таковой. Каждое сообщество формирует свой внутренний мир на основе собственных взглядов, наблюдений и убеждений. Общественные и педагогические аспекты, а также убеждения и взгляды, формируются под влиянием внешней среды, социальных условий и религии. На ранних стадиях обучения, народные педагогические "взгляды" могут быть непонятными для самих народов, особенно в начальном этапе обучения.

Ценностная характеристика образования включает три взаимосвязанных блока:

1. Образование как государственная ценность. Образование является важным фактором для развития государства, его процветания и обеспечения будущего. Государство признает значимость образования и осуществляет законодательное регулирование, финансирование и контроль образовательных процессов, чтобы обеспечить его доступность и качество для всех граждан.

2. Образование как общественная ценность. Образование является важным фактором социального развития и социализации. Оно помогает

создать грамотное и уважающее законы общество, способствует развитию культуры, идентичности и связей между людьми. Общество признает значение образования и активно поддерживает его развитие.

3. Образование как личностная ценность. Образование играет ключевую роль в развитии личности, расширении ее знаний, навыков и способностей. Оно способствует самореализации, развитию критического мышления, формированию ценностей и идентичности. Личность ценит образование как средство личностного роста и успеха, осознает его важность для своего будущего и профессионального развития.

Образование в России столкнулось с множеством вызовов и трудностей, которые возникли после распада Советского Союза. После проведенных в 1990-х годах реформ, были предприняты контрреформы, которые не были поддержаны населением и не способствовали активному участию широких масс и учителей. Менталитет и естественное сопротивление общества, которое уже привыкло к другим ценностям и приоритетам, также оказали влияние на ситуацию. В то же время, требовалось большее внимание со стороны государства к проблемам образования и воспитания общества, способного успешно функционировать и преуспевать в новых экономических и социальных условиях. Однако, к концу 20-го и началу 21-го века, государство проявляло безразличие к этой проблеме.

Необходимо приложить существенные усилия для решения данных проблем и совершенствования образовательной системы. Реформы, основанные на принятии открытого диалога со всеми заинтересованными сторонами, могут содействовать развитию образования и обеспечению качественного обучения для всех граждан. Также следует уделять большее внимание подготовке и развитию квалифицированных учителей, расширению доступа к качественному образованию и использованию новых технологий в учебном процессе.

В целом, устранение проблем в системе образования требует полной отдачи и внимания со стороны государства и общества. Только таким образом можно преодолеть преграды и достичь улучшения в качестве образования в России.

Возможно, упомянутые проблемы с финансированием образования и недостаточными зарплатами учителей были действительными в определенный период времени и в некоторых регионах. Однако, стоит отметить, что в последние годы правительство России предпринимает шаги для развития образования и его улучшения.

В национальных проектах "Образование" и "Наука" выделены значительные средства для развития инфраструктуры образовательных учреждений, повышения квалификации учителей, обновления учебников и образовательных программ. Были предприняты меры по повышению привлекательности профессии учителя и улучшению их материального положения.

Кроме того, реформы в сфере высшего образования, внедрение новых технологий и улучшение качества образования также становятся приоритетными задачами государства.

Хотя проблемы могут быть остаточными от прошлого, все больше внимания уделяется развитию образования и улучшению его качества в России. Образование является одной из важнейших сфер для страны и ее будущего, и государство осознает эту важность и работает над ее решением.

Процесс обучения представляет собой взаимодействие между педагогами и учениками, и организуется с использованием различных форм, включая индивидуальные, групповые и коллективные. Для достижения образовательных целей используются разнообразные методы и средства, такие как методические и учебные тесты, наглядные пособия, а также технические средства обучения.

Организацию образовательного процесса определяют цели и ожидаемые результаты. Педагогические технологии включают этапы и шаги для достижения целей образования. Например, информационная педагогическая технология становится все более популярной с развитием информационных технологий и компьютеров в образовании. Она акцентирует внимание на передаче информации от преподавателя к ученику.

Педагогическая технология включает различные методы и средства, соответствующие содержанию и целям образования. Педагогика является наукой, разрабатывающей оптимальные педагогические системы и ценности для практикующих педагогов. Она также является искусством, требующим творческого подхода и личностного видения со стороны педагога для достижения эффективности.

Такой подход к педагогической науке позволяет охватить несколько характеристик объекта педагогики. Включение учебно-воспитательного процесса, учебно-воспитательной системы и педагогической системы в определение педагогического объекта обеспечивает его полноту и комплексность.

Согласно представлению о предмете педагогики, она включает в себя все аспекты педагогической деятельности, не только работу педагогов с учениками, но и научно-исследовательскую и управленческую деятельность.

Педагогическая деятельность охватывает множество аспектов и функций, включая планирование и организацию учебного процесса, разработку программ и методик обучения, проведение занятий и уроков, а также воспитательную работу с учениками. В то же время, педагоги могут заниматься научно-исследовательской работой, включающей анализ, разработку и оценку новых методов и подходов в образовании. Они также могут быть участниками управленческой деятельности, принимая участие в разработке образовательных программ, контроле качества образования и организации учебного процесса.

Таким образом, предметом педагогики является весь комплекс педагогической деятельности, включающий работу с учениками, научно-исследовательскую и управленческую деятельность в образовательной сфере. [7, с 14].

Действительно, оценка результатов образования имеет важное значение на различных уровнях - экономическом, интеллектуальном, нравственном, научно-техническом, экологическом, культурном, демократическом, ментальном и правовом. Качество образования должно оцениваться как на индивидуальном уровне, так и на общественно-государственном уровне.

Оценка результатов образования на индивидуальном уровне позволяет ученикам и их родителям оценить достижения и прогресс в учебе и развитии навыков. Она служит инструментом для индивидуализации образования и определения потребностей каждого учащегося.

Оценка результатов образования на общественно-государственном уровне является важным инструментом для оценки качества образовательной системы в целом и ее соответствия социальным потребностям. Она помогает определить эффективность образовательных программ, методов преподавания и деятельности учебных заведений.

Стандартизация ожидаемых результатов образовательной деятельности становится все более актуальной. Она позволяет установить общие стандарты и критерии для оценки достижений учеников в различных областях знаний и навыков. Это помогает сравнивать результаты образовательных программ и определять их соответствие требованиям и ожиданиям.

Оценка результатов образования является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет ориентироваться на достижение высокого качества образования, соответствующего потребностям общества и индивидуальным потребностям каждого ученика.

В настоящее время большое внимание уделяется методологическим аспектам, но также необходимо учитывать личностно-ориентированные стандарты, чтобы индивидуализировать образование согласно интересам,

способностям и образовательным потребностям каждого человека. Отсутствие системного подхода в разработке соответствующих методик затрудняет разработку эффективных стратегий развития образовательных систем. Образование является неотъемлемой частью человеческого общества и прошло долгий процесс эволюции, развиваясь параллельно с культурой, мышлением, языком и коммуникацией.

Действительно, термины "инновация", "новшество" и "нововведение" имеют некоторую связь и могут использоваться взаимозаменяемо в контексте новаторских изменений и процесса их внедрения.

Термин "инновация" обычно связывают с широким понятием разработки и внедрения новых идей, продуктов, технологий или подходов в различных сферах жизни, включая образование. Он может относиться как к прогрессивным изменениям, так и к значительным прорывам в сфере образования, которые представляют собой новые идеи или методы, способствующие улучшению качества обучения и достижению образовательных целей.

"Новшество" и "нововведение" отличаются некоторой степенью конкретности и применения нового элемента. Термин "новшество" обычно относится к конкретному новому элементу, идее или практике, которые добавляются в рамках уже существующей системы или процесса. Он может относиться к новому подходу в преподавании, использованию новых материалов или технологий, которые представляют собой инновационные изменения в рамках уже существующих структур и методов.

Слово "нововведение" имеет более общее значение и относится к внедрению каких-либо новых элементов, идей или методов в существующую систему. Это может быть новое содержание учебных программ, измененные подходы к оценке или организации учебного процесса. Нововведения могут быть применены на различных уровнях системы образования - на уровне школы, района или даже национального уровня.

Таким образом, понятия "инновация", "новшество" и "нововведение" объединены общей идеей внедрения чего-то нового и инновационного в систему образования. Они отражают процесс развития и поиска новых подходов и решений, которые способствуют улучшению образовательных результатов и адаптации к изменяющимся требованиям и потребностям.

Инновации можно рассматривать как конкретный продукт или как процесс, включающий изменения и внедрение новых идей. Конкретные инновации могут быть новыми методами обучения, технологиями, программами или подходами к организации учебного процесса.

Процесс инновации включает в себя этапы создания, освоения, разработки, использования и распространения новых идей или практик. Он требует совокупного усилия и взаимодействия между учеными, педагогическими работниками, учениками и другими заинтересованными сторонами.

Результатом процесса инновации являются нововведения, которые могут проходить различные этапы эволюции и развития. Эти этапы аналогичны процессу "наука - производство - потребление".

Основная задача инновации заключается в изменении, новизне и создании возможности для применения новых подходов и решений. Процесс инновации сложен и противоречив, и его результаты могут быть разнообразными, в зависимости от целей и контекста.

Российские и зарубежные ученые и исследователи имеют различные точки зрения на сущность и особенности инноваций. Их работы и исследования вносят важный вклад в понимание и развитие инновационных процессов в образовании и других сферах. Взаимный обмен мнениями и изучение разных точек зрения помогают лучше понять и применять инновации в практике образования. Для эффективного управления инновационным процессом необходимо провести классификацию инноваций. Инновации могут быть классифицированы по различным критериям и формальным признакам.

Да, различные критерии оценки позволяют классифицировать инновации в соответствии с их видами работ, конкретными результатами, степенью новизны, предметным содержанием, видом эффекта и охватом основных сфер деятельности. Эти классификации помогают лучше понять и оценить разнообразие и многообразие инноваций, которые могут быть реализованы в образовании.

Научные инновации относятся к новым исследованиям и открытиям в образовательной сфере, в то время как опытно-экспериментальные инновации связаны с созданием и проверкой новых педагогических методик и подходов в практике.

Изобретения, стандарты и новые методы организации воспитания и обучения нацелены на создание новых продуктов, норм и подходов, которые будут использоваться в практике образования.

Оценка по степени новизны позволяет разделить инновации на революционные, имеющие радикальный характер, и эволюционные, представляющие собой модификации или улучшения уже существующих подходов.

Инновации могут быть специализированными в определенных областях, таких как информационные инновации, управленческие инновации и организационные инновации в области физической культуры.

В зависимости от вида эффекта, инновации могут быть научно-техническими, информационными или образовательными, направленными на внедрение новых знаний, информационных технологий или методов обучения.

Наконец, охват основных сфер деятельности позволяет классифицировать инновации в соответствии с их применением в различных областях, таких как образование, экономика, наука, технологии, социальная сфера [31, с 57].

Согласно описанию, управление инновационным процессом включает несколько важных критериев, которые отражают суть инноваций.

Степень новизны является важным критерием, который позволяет определить, насколько новой является конкретная инновация. Чем более она отличается от существующих решений и имеет революционный или эволюционный характер, тем выше ее степень новизны.

Содержание предмета также играет важную роль в управлении инновационным процессом. Он отображает на какой конкретной области или процессе сфокусирована инновация.

Технологические инновации, которые основаны на разработке новых технических решений и применении новых технологий, часто получают особое внимание в управлении инновациями.

Понятия "инновационная деятельность" и "инновационный процесс" описывают различные этапы и виды работы, которые связаны с исследованиями, разработками и экспериментами в рамках инноваций.

Инновационный потенциал относится к готовности общества, отрасли, региона и других структурных элементов для внедрения и развития инноваций. Здесь учитываются наличие необходимых ресурсов и возможность модернизации и распространения инновации.

Понятие "потенциал инновации" используется для оценки научно-технической ценности и перспективности конкретной инновации. Оно связано с ожидаемыми эффектами, модернизацией и возможностью распространения инновации.

Оценка инновационного потенциала и потенциала инновации требует анализа конкретных объектов и контекста их применения. Оценка проводится с учетом области применения, специфики конкретного образовательного учреждения и особенностей новшества.

Таким образом Инновация представляет собой процесс разработки и внедрения новых и улучшенных продуктов, услуг, технологий, методов организации и других инновационных решений. Термин "инновация" происходит от латинского слова "innovare", что означает "обновить" или

"внести изменения". Инновации могут быть двух видов: инкрементальные (небольшие улучшения существующих продуктов и процессов) или радикальные (совершенно новые продукты, технологии и методы). Инновации играют важную роль в экономике, помогая повышать производительность, снижать затраты, создавать новые рынки и улучшать качество жизни людей.

1.2. Инновационные направления в системе физического воспитания

Современное общество действительно ставит перед образовательной системой различные задачи и вызовы, включая социализацию и адаптацию учащихся к школьной среде. Качество выпускников напрямую зависит от организации образовательного процесса в целом.

Для развития ключевых компетенций учащихся, важно использовать инновационные технологии в образовании. Традиционные методы и подходы могут быть недостаточно эффективными в справлении с современными вызовами. Инновационные технологии предлагают новые способы обучения, которые активизируют ученическую активность, развивают критическое мышление, творческие навыки и пробуждают интерес к образованию.

Например, использование интерактивных досок, онлайн-платформ, компьютерных программ и мультимедийных материалов позволяет создать более интерактивную и динамичную учебную среду. Эти инновационные подходы могут помочь стимулировать участие учащихся, сделать учебный процесс более интересным и наглядным, а также развить навыки работы с информационными технологиями.

Кроме того, инновационные методы могут способствовать развитию социальных и межличностных навыков учащихся, таких как коммуникация, сотрудничество, лидерство и проблемное мышление. Работа в группах, проектная деятельность и использование реальных ситуаций помогают учащимся применять знания на практике, учиться самостоятельно мыслить и решать проблемы, представленные современным миром.

Таким образом, использование инновационных технологий в образовании помогает развивать ключевые компетенции учащихся и справиться с вызовами современного общества. Инновации в образовании активизируют учебный процесс, делают его более интересным и эффективным, а также помогают подготовить учащихся к успешной социализации и адаптации в изменяющемся мире.

Дополнительные примеры инновационных технологий в образовании, таких как интерактивные технологии, проектная технология, исследовательская технология, активные методы обучения, здоровьесберегающие технологии и другие.

Интерактивные технологии включают в себя использование интерактивных досок, веб-конференций, виртуальных классов и других средств коммуникации для активного взаимодействия учащихся и педагогов.

Проектная технология и метод проектов используют реальные проблемы и задачи для стимулирования активной работы учащихся, позволяя им применять знания на практике и развивать навыки работы в команде, критическое мышление и самостоятельность.

Исследовательская технология или технология проведения учебных исследований предоставляет учащимся возможность исследовать и изучать определенную тему или проблему с использованием научных методов и подходов.

Активные методы обучения (АМО) и технология модерации предназначены для активизации участия учащихся в учебном процессе, способствуя их активному участию, дискуссиям, решению проблем и принятию решений. [3]

Здоровьесберегающие технологии направлены на поддержание и улучшение физического и психологического здоровья учащихся, включая использование специальных программ и методик, уделяющих особое внимание физической активности, правильному питанию, психологическому благополучию и другим аспектам здоровья.

Эти инновационные технологии разнообразны и предлагают различные подходы в образовании, способствующие лучшему вовлечению учащихся, активному обучению и достижению образовательных целей. Использование таких инновационных технологий позволяет создать более эффективную и интерактивную образовательную среду, где учащиеся активно учатся и развивают свои навыки и компетенции.

Инновационные методы и подходы в образовании представляют новое поколение технологий, которые имеют уникальную педагогическую систему и специальный набор методов для достижения образовательных целей.

- В отличие от традиционных методов, инновации сосредоточены на достижении конкретных результатов, а не только на процессе обучения. Главная цель этих методов заключается в достижении нового, инновационного результата.

- Инновационные методы не просто накапливают знания, навыки и умения у студентов, а помогают развивать их способность применять полученные знания и умения на практике. Основной фокус - это развитие студентов для их личного и профессионального роста. [10, с 119]

- Особенность инновационных методов заключается в деятельностном подходе к получению знаний в образовательном процессе. Вместо запоминания теории и правил студенты осознают процесс достижения конкретных целей, которые им интересны, поэтапно и осознанно усваивая знания. [10, с 120]

- Использование инновационных технологий создает условия для организации детской деятельности в целях получения знаний. Однако, основная цель развития образовательного пространства - не просто само знание, а развитие знаний, умений и навыков учащихся. [10, с 120]

- Внедрение инновационных технологий изменяет взаимоотношения между учителем и учеником в классе. Учитель выступает в роли организатора образовательного процесса, консультанта и эксперта. Организация курса и его

подготовка играют ключевую роль в создании такого образовательного пространства. [10, с 122]

- Инновационные технологии фокусируются на индивидуальном развитии каждого ученика, учитывая его личностные особенности. Они создают условия для обучения каждого ученика в классе или внеклассной деятельности, учитывая их уровень внимания, способность запоминания, скорость усвоения информации, стиль восприятия, физическое и эмоциональное состояние, а также индивидуальные навыки и характеристики. [10, с 122]

- Инновационные технологии учитывают процесс социализации и адаптации учеников к образовательной среде после школы. Это включает методы формирования коммуникативных навыков, умений работы в парах и группе, а также в командной работе. [10, с 124]

В общем, целью использования новых технологий является развитие различных форм мышления, что способствует формированию творческой и психологически развитой личности и обеспечивает непрерывное развитие ребенка после окончания учебы.

Инновационные технологии в образовании представляют новое поколение педагогических методов и подходов, которые отличаются от традиционных технологий. Они ставят целью достижение конкретных результатов, а не только осуществление процесса обучения. Одним из ключевых аспектов инновационных технологий является ориентация на активную деятельность учащихся, где они приобретают знания. Они также учитывают индивидуальные особенности каждого ученика, способствуя их социализации и адаптации к образовательной среде после окончания школы. Для успешной реализации данных технологий, учитель должен осознанно организовать образовательную среду на уроке и пересмотреть свою роль взаимодействия с учениками. В результате внедрения инновационных технологий, учащиеся получают возможность развития своего творческого и интеллектуального потенциала.

Для эффективного использования инновационных технологий в образовании, необходимо обеспечение соответствующего обучения. Эти технологии имеют свой подход, алгоритм и последовательность шагов, которые необходимо соблюдать для обеспечения целостности и повышения эффективности педагогической системы.

Внедрение инновационных подходов в физическом воспитании требует значительных изменений в учебно-воспитательном процессе, особенно в общеобразовательных школах. Однако, ограниченные материальные ресурсы, нехватка квалифицированных кадров, недостаточное финансирование и недостаток научно-методической поддержки - это главные проблемы, с которыми сталкивается физическое воспитание в школах.

Для успешного внедрения таких инноваций, необходима дополнительная подготовка педагогов и углубленные знания в области социально-культурных, психологических, педагогических, медицинских и биологических основ физического воспитания. Однако, эти проблемы могут быть преодолены на начальных этапах использования инновационных технологий в образовательном процессе.

Для эффективной интеграции специалистов в обучение физическому воспитанию в рамках специального образования можно привлечь экспертов, имеющих глубокие профессиональные знания в данной области, таких как медицинский персонал, социальные педагоги, психологи и учителя биологии, для преподавания теоретической части. Если невозможно полностью включить трехчасовое обучение по физическому воспитанию в учебные программы, можно ограничиться двумя часами. Особое внимание следует уделить теоретическим занятиям для подростков (8-11 классы), учитывая их возрастные особенности и гендерные различия между мальчиками и девочками. Для этого потребуются индивидуальный подход в выборе методов и инструментов, а также дополнительные знания в области психологии, физиологии и гигиены. Применение специальных образовательных технологий представляет собой инновационный подход к обучению

физическому воспитанию и может быть внедрено без дополнительного финансирования, если учителя физкультуры работают с одними и теми же параллельными классами, а их нагрузка равномерно распределена между классами.

Разделение учащихся по половому признаку на два класса и проведение совместных уроков для разных учителей физкультуры позволяет эффективно обучать различным частям учебного материала. Например, занятия для девочек могут включать гимнастику с элементами акробатики, художественную гимнастику, йогу, дыхательные упражнения и другие виды физической активности, способствующие формированию грации и прекрасной фигуры. В то же время, для мальчиков можно уделить внимание совершенствованию футбола, баскетбола, тяжелой атлетики, фитнеса и других видов спорта, способствующих развитию силы, скорости и ловкости. Такой организацией урока учитываются интересы студентов и помогают им достичь желаемых результатов.

Применение специализированных образовательных технологий в области физического воспитания позволяет обучать студентов обоего пола, анализируя основы психологии, педагогики и биомедицинские аспекты данной области. Теоретический материал может быть изучен через групповые занятия, а формирование практических навыков может быть достигнуто через индивидуальные занятия в специальных группах. Внедрение новых форм занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях способствует эффективности обучения, достижению необходимого уровня физической подготовки и общей культуры студентов, а также способствует их личностному развитию.

Применение инновационных подходов в обучении физическому воспитанию играет ключевую роль в формировании студентов как развивающихся личностей, обладающих духовностью, физическим здоровьем и социальной активностью. Инновационные разработки вносят значительный вклад в развитие образования, включая новые методы обучения, обмен опытом,

создание мотивирующих команд и генерацию новых идей в социально-образовательной, психологической, проективной и социокультурной сферах. Внедрение инновационных подходов в физическое воспитание обусловлено изменением модели общественного развития и переходом к информационному обществу, что требует от педагогов иметь более высокие духовные характеристики.

Современные инновационные подходы в обучении нацелены на творческое развитие и поощрение саморазвития в выбранной профессиональной области. От общеобразовательной школы до школы здоровья, исследования определили основные принципы разработки модели инновационного учебного заведения. Каждое учебное заведение имеет свой собственный путь развития. Применение инновационных подходов в обучении физическому воспитанию в образовательных учреждениях не только обеспечивает базовое образование и развивает индивидуальные навыки каждого студента, но также гарантирует достижение определенного уровня "допрофессиональной" подготовки и предоставляет выпускникам возможности для продвижения в профессиональной сфере.

Процессы инноваций в методике преподавания можно разделить на следующие этапы:

1. Осознание - этот этап включает понимание ценности образования, разработку первоначальных проектов и экспериментальных систем обучения.

2. Моделирование - это важный этап активного формирования, который включает целевое практическое моделирование действующих образовательных проектов, принятие и поддержку ценностей новых подходов и опыта, создание новой культурной среды образования и формирование новых сообществ, ориентированных на совместное развитие образования.

3. Трансформация - на этом этапе осуществляется нормативное обеспечение инновационной деятельности, ее широкое распространение и использование в образовательных учреждениях, системные изменения в образовательном пространстве, проявление готовности педагогов и

администраторов принять участие в реализации нововведений. Как результат, начинается новый цикл осмысления и переоценки полученного опыта (включая негативные аспекты) внедрения инноваций. [43 с 19].

Инновационные механизмы развития образования включают:

- Создание творческой атмосферы в образовательных учреждениях и стимулирование интереса в научном и педагогическом сообществе к новым идеям, новшествам и инициативам. [23, с 41]

- Обеспечение социокультурных и материальных (экономических) условий для принятия и реализации разнообразных инноваций.

- Инициирование поиска новых образовательных систем и механизмов, которые обеспечат полноценную поддержку и развитие инноваций в области образования. [23, с 41]

- Интеграция наиболее перспективных нововведений и успешных проектов в существующую систему образования и перевод полученных инноваций в режим постоянных поисковых и экспериментальных образовательных систем, чтобы обеспечить их долгосрочное функционирование и развитие. [23, с 42]

Важным аспектом в процессе формирования инновационного потенциала образовательных систем является сфокусированность на развитии следующих характеристик:

- Способность к саморазвитию, то есть учебные заведения должны обеспечивать условия для развития самообразования и саморазвития учащихся, поощрять их самоактуализацию и самореализацию.

- Создание разнообразных культурно-образовательных сред и условий, которые позволяют учащимся развивать свои интересы, способности и таланты. Это включает в себя создание различных образовательных программ, предоставление доступа к различным ресурсам и возможностям для саморазвития.

- Применение разнообразных типов образовательных процессов и развитие развитых коммуникативных связей. Образовательные заведения

должны предлагать различные методы и подходы к обучению, создавать условия для активного взаимодействия и сотрудничества между учащимися, педагогами и другими участниками образовательного процесса.

В парадигме личностно-ориентированной педагогики особое внимание уделяется признанию и учету личности учащегося, его интересов и потребностей. Инновационные характеристики принимаются во внимание с учетом значимости личности учащегося и их интересов, а также признания этих интересов как ценности и фокусировки на творческом развитии, которое становится основой для совместной творческой деятельности.

В современной педагогической науке самообразование рассматривается как инновационный процесс, который можно рассмотреть с двух аспектов:

1. Как целенаправленную познавательную и исследовательскую деятельность, которой человек самостоятельно управляет. Этот аспект подразумевает активное участие индивида в процессе приобретения знаний, осмысление полученной информации, ее анализ, синтез и применение в практической деятельности. [43, с 131]

2. Как самостоятельное приобретение систематических знаний в различных областях науки, культуры, техники, политической жизни и т.д. Именно этот аспект самообразования позволяет индивидуально расширять свои знания в определенной области, изучать новые темы, исследовать различные источники информации и развивать свои навыки и способности. [43, с 131]

Оба аспекта самообразования играют важную роль в инновационном развитии образования, поскольку они способствуют активному исследованию, самостоятельности и самоорганизации индивида, а также обеспечивают непрерывное личностное и профессиональное развитие.

В различных подходах к самообразованию основной упор делается на учет интересов и самостоятельном обучении учащегося. Самообразование рассматривается как важное средство саморазвития и включает в себя общее, профессиональное и политическое образование. В образовательных

учреждениях основной метод обучения - это изучение различных видов литературы, включая научно-популярную, образовательную, научную, художественную и другие. Получение новых знаний осуществляется через различные источники, такие как лекции, доклады, концерты, специализированные консультации, посещения музеев, выставок и другие виды практической деятельности, включая опыты, моделирование и эксперименты. Самообразование также направлено на повышение квалификации и уровня образования. Проблема доступа к литературе решается через использование читальных залов, библиотек и других свободных общественных мест. В процессе самообразования активно участвуют известные писатели, историки искусства, ученые и художники, которые делятся своими знаниями и опытом. Например, в 1865 году был издан журнал "Самообразование", который служил учебно-литературным источником. В 1890-х годах в Москве была создана комиссия по домашнему чтению, которая разработала специальные образовательные программы и выпустила "библиотеку для самообразования". Кроме того, проводились письменные работы и консультации для тех, кто стремился расширить свои знания и образоваться самостоятельно.

С самого начала 20-го века была начата систематическая работа по политическому самообразованию. В 1930-х годах самообразование стало более углубленным, а также расширенным, одновременно происходило быстрое развитие и распространение школ, техникумов и университетов.

С 1950-х годов самообразование взрослых и повышение квалификации приобрели огромное значение в условиях научно-технического прогресса. Эта потребность была развита и поддержана средствами массовой информации.

В начале 21-го века происходит пересмотр гуманитарного самообразования. Основное внимание уделяется развитию личности, выявлению скрытых способностей, самовыражению и реализации духовных интересов.

Создание навыков самообразования является важной задачей в образовательной системе на различных уровнях. Они играют ключевую роль в современной образовательной системе и осуществляются через расширение знаний, самостоятельное обучение и изучение новых курсов в университетах. Самообразование дополняет и обогащает основное обучение, систематизируя полученные знания.

Школа также способствует формированию навыков самообразования и их развитию в университете. Коллективный поиск и самостоятельная работа студентов стимулируются в учебной обстановке школы. Практическая и лабораторная работа способствуют освоению навыков сопоставления и обобщения явлений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Уровень самообразования продолжает расти на университетском уровне. Помимо индивидуальной работы с различными источниками, эти навыки развиваются в рамках семинаров, практических занятий, проектов и других мероприятий. Самообразование играет важную роль в современной системе непрерывного образования, связывая последнюю с профессиональным развитием и переподготовкой специалистов.

Кроме того, инновационные подходы в физическом воспитании необходимы для усовершенствования занятий и тренировок. Они делают процесс физической подготовки более интересным и доступным, внедряя передовые научные разработки, методики и технологии. Благодаря инновационным методам можно достичь лучших результатов в спорте и общем улучшении качества жизни. Кроме того, они способствуют улучшению физического состояния, выносливости, силы, координации и гибкости у студентов.



Рисунок 1 – Иновационные направления в системе физического воспитания

1.3. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры

В педагогическом процессе в области физического воспитания, внедрение новых целей, содержания, методов и форм обучения и воспитания, а также организация совместной деятельности учителя и ученика рассматриваются как инновации. Иновационный процесс включает этапы создания, развития, использования и распространения новых подходов. В научной литературе существуют различные определения терминов "инновация" и "инновационный процесс, различия между ними приведены в Приложении 1 [42, с 24].

После анализа исследований о применении инновационных методов и технологий в физическом воспитании, мы делаем следующие выводы:

- Для эффективного усвоения учебного материала важно, чтобы ученики имели положительное отношение к обучению.

- Для решения этой проблемы используются разнообразные инновационные методы и технологии, которые привлекают учеников к физическому воспитанию.

- Оптимальным подходом является использование комбинации различных методов и форм работы, учитывая особенности возраста учащихся.

- Создание интереса к предмету достигается, когда он становится целевой областью для учеников и мотивирует их.

- Организация уроков с высокой активностью помогает повысить интерес учеников к учебному процессу и развить их сильные качества и способности.

- Неинтересные занятия и низкие требования со стороны учителя могут вызвать скуку и дискомфорт, что отрицательно сказывается на участии учеников в уроках.

- Учителям физкультуры важно обеспечить высокую активность учеников, использовать различные методы и средства проведения уроков и варьировать упражнения для развития физических навыков.

- Отношение учеников к физическому воспитанию в школе отличается от их общего отношения к предметам.

- Круговая тренировка является эффективным подходом, способствующим полной реализации образовательных целей курса физической культуры.

- Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры обеспечивает более эффективное усвоение учебного материала учащимися и привлекает их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для развития самообучения учащихся и стимулирования их активности на уроках физической культуры применяется метод "Видео", который способствует исследовательской и творческой работе учеников и помогает актуализировать и усилить их знания. Вот некоторые преимущества этого метода:

1. Обеспечение учеников точной и полной информацией о спортивных элементах, которые они изучают. Видео позволяет показать визуальные примеры и демонстрации, что способствует более глубокому пониманию темы и способам выполнения упражнений.

2. Увеличение важности визуальных аспектов в учебном процессе. Видео предоставляет возможность наблюдать реальные действия и движения, что помогает ученикам визуализировать и запомнить информацию.

3. Удовлетворение потребностей и интересов учащихся. Видеоформат более привлекателен и интерактивен для современных учеников, позволяя им быть вовлеченными и заинтересованными в учебном процессе.

4. Увеличение эффективности обратной связи. Просмотр видеоматериалов позволяет учащимся сравнить свои действия с профессиональными образцами и получить непосредственную обратную связь о своих навыках и исполнении, что способствует их лучшему самосовершенствованию.

Использование метода "Видео" на уроках физической культуры может быть полезным инструментом для развития учащихся и достижения улучшенных результатов.

Использование компьютерных технологий и создание мультимедийных презентаций и проектов в образовательном процессе по физической культуре является эффективным способом объединения предмета с внешней информацией и взаимодействия с учениками. Исследования и внедрение проектного подхода в систему обучения, а также разработка собственных или коллективных мультимедийных проектов способствуют переходу от

традиционного, усваивающего обучения к развивающему и творческому подходу.

Современное программное и аппаратное обеспечение предоставляет учителям возможность гибкого изменения содержания презентаций и хранения больших объемов информации. Использование информационно-коммуникационных технологий помогает учителям в их творческой работе, а также обновлении, накоплении и развитии педагогических методик.

Таким образом, применение компьютерных технологий и создание мультимедийных презентаций и проектов является важным элементом современного учебного процесса, способствующим активному и эффективному обучению в области физической культуры. [42].

Внедрение отдельных элементов физического воспитания в учебные курсы не обязательно требует дополнительного финансирования, особенно если учителя физкультуры работают в паре и преподают одни и те же параллельные классы. Такое взаимодействие позволяет оптимизировать ресурсы и распределить задачи между учителями.

Учебные программы для девочек могут включать разделы по "гимнастике с акробатическими элементами", "художественной гимнастике", йоге, дыхательным упражнениям, пропускным элементам и другим направлениям, которые помогают формировать красивую фигуру и развивать гибкость у девочек. В то же время, учебные программы для мальчиков могут выделяться улучшением техники в футболе, баскетболе, тяжелой атлетике, тренажерном зале и других областях, способствующих развитию силы, скорости и ловкости у мальчиков.

Такая организация курсов позволяет учитывать интересы и предпочтения учащихся, адаптировать учебные программы под них. В итоге девочки имеют возможность заниматься активностями, направленными на формирование красивой фигуры, а мальчики могут развивать свои физические способности в соответствующих им областях. Это способствует более

эффективному привлечению учеников к занятиям физическим воспитанием и их более полному развитию.

Технология раздельного обучения применяется для изучения теоретического материала по психолого-педагогическим и биомедицинским основам физического воспитания у учащихся разных полов. Эта методика предполагает вовлечение учителей биологии, врачей и других специалистов для обеспечения полноценного усвоения теоретического материала.

Применение технологии раздельного обучения также предусматривает разделение практических занятий на разные группы. Теория изучается в одной группе, в то время как практика проводится в другой. Это позволяет учащимся получить нужные знания и навыки в соответствии с их потребностями и возможностями.

Новые формы организации курсов физического воспитания в школах способствуют повышению их эффективности и помогают достичь необходимого уровня физической подготовленности, физического развития и общей культуры учащихся. Это обеспечивает более глубокое и целенаправленное обучение по различным аспектам физического воспитания, учитывая особенности и потребности каждого пола. [42, с 36].

Применение оздоровительных дыхательных техник предполагает правильное и глубокое дыхание, которое может быть полезно для организма. Глубокое дыхание обеспечивает органы достаточным количеством кислорода и может способствовать развитию мышц дыхания. Однако, глубокое дыхание само по себе не тренирует специфические мышцы, необходимые для дыхания.

Дыхательная гимнастика, основанная на принципе дыхания при закрытых легких, представляет собой инновационный подход. Важным элементом этой гимнастики является короткий и сильный вдох при сжатых легких, что позволяет полностью заполнять их воздухом. Во время дыхательных упражнений вдох выполняется при сжатых мышцах дыхания, а выдох - при отведении рук. Такой подход позволяет работать дыхательным мышцам с максимальной нагрузкой, способствуя их развитию и укреплению.

Этот способ дыхания может активизировать газообмен и улучшить работу мозговых центров, контролирующих дыхание. [41, с 25].

Комплекс, который необходимо использовать на занятиях физической культуры, указан в приложении 2 [41, с 30].

Использование традиционного китайского искусства саморегуляции, такого как «цигун», является практикой, направленной на развитие человека в целостном аспекте. Главной целью этой практики является развитие личности, понимание своего места в мире и осознание своих задач.

Упражнения в рамках цигун действительно направлены на укрепление иммунной системы организма и достижение состояния релаксации. Через правильное дыхание, медитативные движения, участие в практике цигун способствует укреплению иммунной системы, укреплению и гармонизации энергетического потока в организме и достижению состояния психоэмоционального релакса.

Такие упражнения, как долгий, плавный дыхательный цикл и плавные движения, помогают снизить уровень стресса, улучшить концентрацию, уравновесить активность нервной системы и тела в целом. Это может иметь положительный эффект на иммунную систему, способствуя общему оздоровлению организма.

Однако важно отметить, что использование цигун или любой другой формы саморегуляции должно проводиться под руководством опытного инструктора, чтобы обеспечить безопасность и правильное выполнение упражнений. Также важно помнить, что цигун не является заменой медицинского лечения и посещения врача при наличии заболеваний. [2].

Методика "цигун" может быть классифицирована на два типа: мягкий и жесткий.

Мягкие методики "цигун" используются в основном в целях лечения и оздоровления. Они представляют собой медленные и плавные движения, сосредоточенное дыхание и медитацию, которые способствуют расслаблению, гармонизации энергии и укреплению здоровья. Эти методики могут быть

полезны для улучшения общего состояния здоровья, снижения уровня стресса и повышения иммунитета.

Жесткие методики "цигун" используются для развития навыков мгновенного включения функциональных систем организма с целью реализации психических и физических возможностей. Они включают в себя более интенсивные упражнения, требующие высокой концентрации и физической активности. Жесткие методики нацелены на развитие силы, гибкости и координации, а также на повышение выносливости.

Практика дыхательных упражнений по системе "цигун" может быть полезна для различных заболеваний, включая астму, бронхит, пневмонию, ишемию, аритмию и другие. Однако, важно отметить, что для достижения наилучших результатов и безопасности, рекомендуется обратиться к опытному инструктору и при необходимости проконсультироваться с медицинским специалистом.

Выполнение дыхательных упражнений по системе "цигун" не требует особой физической подготовки и может быть доступно для людей различного возраста и физической подготовки. Однако, для безопасности и максимальных польз, важно выполнять упражнения с правильной техникой и контролировать свое состояние во время практики. Подробные инструкции по упражнениям по технике «цигун» представлены в Приложении 3 [25, с 40].

Методика антистрессовой пластической гимнастики.

Антистрессовая пластическая гимнастика представляет собой относительно новое и перспективное направление. При использовании этой гимнастики можно достичь нескольких целей одновременно:

1. Занятия по физическому воспитанию могут быть источником психоневрологического сопротивления учеников по отношению к образовательной перегрузке, которая часто возникает в процессе обучения.

2. Проявление интереса со стороны учителя физкультуры к данному курсу может сыграть важную роль в мотивации учащихся.

3. Гимнастика может гарантировать высокую эффективность в ключевых аспектах жизненной поддержки и постоянное повышение общего тонуса организма.

4. Прогрессивная мотивация к заботе о себе и здоровье может быть обеспечена с помощью данной гимнастики.

5. Гимнастика помогает освободить от социальной зависимости, которая иногда подразумевает недостаток ответственности за собственное здоровье, и способствует развитию индивидуальной ответственности.

6. Акцент делается на моральных аспектах и качестве мышления, так как достижение результата зависит от комфортной психологической ситуации и отсутствия негативной воли и психологии изоляции.

7. Гимнастика демонстрирует, что физиология и этика взаимосвязаны, так как они связаны с общей концепцией стабильности процесса и повышения общей жизнеспособности.

8. Особое внимание уделяется способности контролировать комфортное восприятие и избегать кризисных состояний.

Таким образом, антистрессовая пластическая гимнастика имеет множество польз и достигается за счет комбинации физических и этических аспектов, влияющих на улучшение здоровья и общего самочувствия.

Программа предлагает новаторский подход и отличается от традиционных стандартов. Она предлагает классификацию материала по группам учащихся и имеет систематическое решение задач по физическому и нравственному воспитанию на протяжении всего образовательного процесса. Основная цель программы - формирование всестороннего подхода к физическому развитию учащихся.

Программа также ставит перед преподавателями новые задачи. Они должны обучать учащихся плавным и непрерывным движениям, помогать развивать у них способность комфортно воспринимать психическое и физическое напряжение, а также помогать им быстро осваивать традиционные формы движения.

Таким образом, данная программа выделяется своей уникальностью в подходе к освоению материала и предлагает новые цели для преподавателей. Она ставит акцент на развитии не только физических навыков, но и ментальных и нравственных аспектов учащихся, что способствует их всестороннему развитию. [34, с 74].

Современные фитнес-технологии включают в себя различные методы и подходы для улучшения физической формы и общего благополучия. Одним из таких методов является пилатес - особый вид фитнеса, который также широко используется в реабилитации.

У пилатеса есть несколько очевидных преимуществ:

1. Развитие гибкости и силы специфических мышечных групп. Упражнения пилатеса, выполняемые на тренажерах или на корректной форме, направлены на активацию глубоких мышц, укрепление кора и улучшение гибкости. Это помогает укрепить силу и гибкость тела.

2. Коррекция осанки и поддержание правильной позы. Важным аспектом пилатеса является работа над правильной осанкой и выравниванием позвоночника. Упражнения на укрепление мышц спины и силу кора улучшают осанку и снижают риск возникновения болей в спине.

3. Положительное влияние на здоровье и успокоение духа. Пилатес включает элементы контролируемого дыхания и концентрации. Во время занятий пилатесом часто используются медитативный и расслабляющий подходы, которые способствуют снижению уровня стресса и улучшают общее психологическое состояние.

Существуют три основных вида пилатеса, которые практикуются в тренировках:

1. Пилатес на полу: это набор упражнений, выполняемых на мягком мате. Этот тип тренировки часто используется для начинающих, поскольку не требует специального оборудования и позволяет развивать гибкость, силу и координацию.

2. Пилатес с использованием специального оборудования на полу: в этом случае используются различные аксессуары, такие как кольца, эластичные ленты, мячи и ролики. Это позволяет усилить интенсивность тренировок и разнообразить упражнения.

3. Пилатес на специальных тренажерах: для этого типа тренировок используются специально разработанные тренажеры, такие как реформеры, катиллаки и стулья. Они предлагают больше вариантов упражнений и поддерживают корректную форму, особенно для более сложных и интенсивных упражнений.

Каждый из этих видов тренировок позволяет извлечь пользу из пилатеса, развивая гибкость, силу и баланс, а также улучшая осанку и общую физическую форму. Выбор между этими типами тренировок может зависеть от целей, возможностей и предпочтений каждого человека.

При использовании пилатеса и йоги на уроках физической культуры в школе следует соблюдать следующие базовые правила:

1. Носить удобную одежду, которая позволяет свободно двигаться и не ограничивает движения.

2. Рекомендуется проводить занятия босиком или в неподвижной обуви, чтобы обеспечить лучший контакт с поверхностью и поддержку стабильности во время выполнения упражнений.

3. Уделить внимание правильному дыханию. В пилатесе и йоге важно сосредоточиться на диафрагмальном дыхании, при котором на вдохе живот выпячивается, а на выдохе втягивается.

4. Следовать инструкциям и рекомендациям учителя физкультуры. Важно понимать и выполнять технику и технику безопасности при выполнении упражнений.

В физическом воспитании школы использование базового комплекса йоги может принести множество пользы. Йога является системой упражнений для тела и дыхания, которая оказывает всестороннее положительное воздействие на организм. Она может помочь улучшить гибкость,

координацию, силу и выносливость. Йога также способствует снятию стресса, улучшению эмоционального состояния и оказывает общую благотворную деятельность.

Выполнение асан йоги на уроках физической культуры способствует развитию гибкости, силы и координации, а также улучшает осанку и поддерживает общую физическую форму учеников. Однако, важно помнить, что ученики должны выполнять упражнения в соответствии со своими возможностями и не форсировать тело, чтобы избежать возможных травм или повреждений.

На уроках физической культуры могут использоваться различные асаны (упражнения) для достижения различных целей. Несколько примеров асан, которые могут быть использованы на уроках физической культуры:

1. Асаны, направленные на укрепление позвоночника:

- Кот-корова (Cat-Cow): это движение, в котором спина выпрямляется и сгибается, способствуя растяжению и укреплению мышц позвоночника. [25, с 60]

- Сфинкс (Sphinx): это поза, в которой верхняя часть тела поднимается, укрепляя и растягивая спину.

2. Асаны, направленные на гибкость и равновесие:

- Дерево (Tree): это поза, в которой одна нога поднимается и опирается на внутреннюю часть бедра другой ноги, улучшая равновесие и гибкость ног.

- Воробей (Sparrow): это поза, в которой одна нога сгибается и подтягивается к ягодице, растягивая и укрепляя ягодичные и бедренные мышцы. [25, с 62]

Важно, чтобы учителя физической культуры правильно инструктировали учащихся и обеспечивали безопасность при выполнении этих асан. Упражнения должны быть адаптированы к возможностям и уровню физической подготовки учеников, а также учитывать любые ограничения или противопоказания, которые могут быть у некоторых

Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры имеет немало преимуществ. Оно позволяет повысить качество обучения, усилить мотивацию учащихся и развить их интерес к спорту и активному образу жизни. Интерактивные учебные программы, мультимедийные технологии, такие как 3D-моделирование и виртуальная реальность, а также приложения для мониторинга физической активности и здоровья, учащихся играют важную роль в достижении этих целей.

Использование интерактивных учебных программ позволяет учителям создавать более эффективные учебные планы и индивидуальные задания для каждого ученика, учитывая их потребности и возможности. Они также способствуют взаимодействию между учителями, учениками и их родителями, создавая более открытую и прозрачную коммуникацию.

Мультимедийные технологии, такие как 3D-моделирование и виртуальная реальность, позволяют учащимся визуализировать и лучше понимать сложные концепции и движения, создавая более реалистичные и интерактивные учебные среды.

Приложения для мониторинга физической активности и здоровья, учащихся помогают учителям и ученикам отслеживать и анализировать данные о физической активности, сердечно-сосудистой системе и общем здоровье. Это позволяет более точно настраивать программы тренировок и мотивировать учащихся к лучшим результатам.

Таким образом, современные образовательные технологии в физической культуре предоставляют богатые возможности для улучшения процесса обучения, активизации учащихся и содействия формированию здорового образа жизни.

Выводы по первой главе

Физическая культура активно внедряет новые инновационные образовательные стандарты, которые придерживаются приоритетных целей укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и развития физических способностей.

Внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий и использование оздоровительного потенциала физической культуры способствует формированию активной, свободной, здоровой и инициативной личности. Это обеспечивает развитие не только интеллектуальных, но и физических навыков.

Одним из важных направлений развития является использование современных технологий в спорте. Это включает применение различных датчиков и сенсоров для сбора данных о физической активности, а также компьютерных программ для анализа этих данных. Такие технологии позволяют спортсменам и тренерам проводить более точную оценку результатов и улучшать свои навыки.

Другим важным направлением является использование новых методов тренировок, включая функциональные и тренировки с использованием собственного веса тела, такие как йога, пилатес и калланетика. Эти методы тренировок направлены на комплексное развитие всего организма и пользуются большой популярностью.

Современные материалы и технологии в производстве спортивного оборудования и одежды также играют важную роль. Использование инновационных материалов позволяет создавать легкие, функциональные и комфортные изделия, обеспечивающие максимальную защиту и удобство во время занятий спортом.

Таким образом, инновации, новые технологии и методы играют важную роль в развитии физической культуры и спорта. Они помогают спортсменам и тренерам достигать более высоких результатов и повышать эффективность занятий физической культурой.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2.1. Методика внедрению мультимедийных технологий обучения на уроках физкультуры

Для достижения более полного усвоения учебного материала рекомендуется подходить к обучению с более позитивной мотивацией. Для этого возникает необходимость использования инновационных технологий и различных методов обучения, чтобы активно включить студентов в физическое воспитание. Оптимальное сочетание различных методов и форм работы должно учитывать возрастные особенности учащихся. Важно, чтобы предмет был интересным и вызывал у учащихся мотивацию учеников, а также заинтересованность, согласно высказываниям, А. Н. Леонтьева.

Одним из способов увеличения интереса и мотивации учащихся к образовательному процессу и развития их сильных качеств и способностей - это организация активных уроков. Нескучные занятия и высокие требования со стороны преподавателя способствуют увеличению вовлеченности и положительной обстановке, что положительно влияет на активность учеников. Однако, формирование интереса не должно быть единственной целью. Преподавателям нужно находить способы и средства для привлечения интереса и стимуляции энтузиазма студентов.

Особенно важно преподавателю обеспечить высокую активность студентов во время физических занятий. Для этого можно использовать разнообразные методы и инструменты, а также варьировать упражнения для развития физических навыков. Использование мультимедийных технологий во время учебного процесса по физической культуре способствует более эффективному освоению теоретического материала и развитию двигательных навыков.

Для достижения указанных целей используются различные методы и подходы, включая использование мультимедийных технологий в планировании уроков. Важную роль играет интеграция традиционных и интерактивных методов

обучения, а также разработка способов управления познавательной деятельностью учащихся в рамках занятий.

Особое внимание уделяется следующим аспектам:

1. Удобная и понятная демонстрация быстрых спортивных процессов, которые сложно продемонстрировать на обычных уроках, такие как бег, прыжки и другие движения.
2. Компенсация отсутствия оптимального количества визуальных пособий на уроках физической культуры.
3. Использование компьютера для формирования правильного представления учащихся о технике двигательного действия.

В процессе изучения физической культуры в средней школе, учащиеся проходят несколько этапов, на каждом из которых осваивают спортивно-компьютерные навыки.

Первый этап, который называется визуальным, проводится в 5-7 классах. На этом этапе ученики изучают технику двигательных действий профессиональных спортсменов и собирают эти действия из отдельных элементов. Такие упражнения помогают развивать абстрактное и образное мышление, а также научиться компоновать отдельные элементы в целостные двигательные действия и успешно применять теоретические знания в дальнейшем на практике.

Второй этап, который называется техническим, проходит в 8-9 классах. На этом этапе используется видеоаппаратура, фотоаппараты и сотовые телефоны для съемки и изучения двигательных действий с помощью программы "Покадровое движение". Этот этап помогает развивать навыки работы с видеоаппаратурой и компьютером, аналитическое мышление и позволяет учащимся подробно изучить технику различных двигательных действий.

Третий этап, который называется аналитическим, проводится в 10-11 классах. На этом этапе старшеклассники учатся принимать решения, опираясь на анализ полученных данных, адаптировать двигательные действия в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления) и улучшают собственную самооценку.

Для достижения указанных целей используются различные методы и подходы, включая использование мультимедийных технологий в планировании уроков. Важную роль играет интеграция традиционных и интерактивных методов обучения, а также разработка способов управления познавательной деятельностью учащихся в процессе занятий.

На первом этапе обучения в средней школе акцент делается на формировании базовых кинетических навыков в различных видах спорта, таких как броски в баскетболе, атака, блокирование и подача мяча в волейболе, старт в легкой атлетике, прыжки и другие. Эти навыки играют важную роль в дальнейшем обучении и используются на протяжении всего курса. Важно, чтобы учащиеся с самого начала правильно освоили технику движений, чтобы развить надежные двигательные навыки. Все, что изучается на этом этапе, имеет свою специфику и не требует последующей переориентации.

В рамках проверки знаний применяются разнообразные формы контроля, такие как самоконтроль, взаимный контроль и креативное применение знаний на практике со стороны учеников. На сегодняшний день лишь небольшая часть медиа-программ посвящена пропаганде здорового образа жизни и физической активности. Поэтому стоит рассмотреть возможность для учащихся занять эту нишу и получать сопровождение и руководство от своих учителей.

Мультимедийные технологии предлагают широкий спектр возможностей для визуализации информации. Комбинирование мультимедийных компьютерных технологий, таких как звук, текст и изображения, позволяет

хранить большие объемы данных, обеспечивает гибкий интерактивный доступ к информации и возможность воспроизведения аудио-историй.

Визуальные материалы играют важную роль в обучении физической культуре. Они не только иллюстрируют содержание, но также могут быть самостоятельным источником знаний, если учащиеся активно исследуют предмет. Например, при поддержке преподавателя физической культуры учащиеся могут выбрать определенные физические упражнения необходимые для укрепления и адаптации своего тела, а затем использовать компьютер для создания продукта: обработки видео, выбора подходящей музыки, разработки текстового описания истории. Финальный продукт, созданный учащимися, может стать превосходным визуальным средством для демонстрации их достижений.

Для упрощения процесса заполнения базы данных и журнала самоконтроля рекомендуется использовать учебные тетради. Они содержат печатные материалы, справочную информацию, контрольные списки и самоконтрольные формы, которые помогают создавать краткие описания всего комплекса упражнений. Такие учебные тетради облегчают отслеживание прогресса и регулярно контролируют выполнение заданий.

2.2. Эксперимент по внедрению мультимедийных технологии обучения на уроках физкультуры

В современном образовании все большее значение приобретают мультимедийные технологии, которые делают уроки физкультуры более интересными и эффективными, а также облегчают усвоение материала студентами. Данная статья исследует методику проведения эксперимента по использованию мультимедийных технологий на уроках физкультуры.

Первым этапом этого эксперимента является отбор группы студентов, которые будут участвовать в исследовании. Важно, чтобы эти группы были сопоставимы по возрасту, полу и уровню физической подготовки. Затем

необходимо разработать учебную программу, которая включает использование мультимедийных технологий.

Такие технологии могут включать видеоуроки, презентации, интерактивные задания и т.д.

Одним из основных преимуществ использования мультимедийных технологий на уроках физкультуры является возможность визуализации материала. Например, при изучении анатомии человека можно использовать 3D-модели для более точного понимания структуры органов и их функций студентами.

Кроме того, использование мультимедийных технологий на уроках физкультуры позволяет более эффективно контролировать учебный процесс. Например, с помощью интерактивных досок преподаватель может следить за выполнением заданий студентами и адаптировать свою работу под их потребности.

Тем не менее, помимо всех преимуществ, мультимедийные технологии на уроках физкультуры также имеют и недостатки, среди которых стоит выделить высокую стоимость необходимого оборудования и программного обеспечения. Не каждое учебное заведение может позволить себе приобрести современное оборудование и ПО.

Однако несмотря на некоторые ограничения, применение мультимедийных технологий на уроках физкультуры является важным и инновационным шагом в развитии образования. Они способствуют созданию уникального и интересного учебного процесса, обеспечивая эффективную подготовку студентов к современному информационному обществу.

Кроме того, использование мультимедийных технологий на уроках физкультуры требует от учителей дополнительных уникальных навыков. Они должны быть владельцами компьютерных, проекторных и интерактивных досок, а также готовыми создавать и редактировать уникальные мультимедийные материалы.

Для убедительности и получения уникальных результатов после разработки учебной программы, рекомендуется провести уроки в двух уникальных группах: контрольной и экспериментальной. В контрольной группе уроки проводятся в традиционной форме, без использования мультимедийных технологий, в то время как в экспериментальной группе технологии применяются в полной мере.

По завершении уроков и проведении уникального анализа, рекомендуется использовать разнообразные методы, такие как тестирование, опросы студентов, анализ физических показателей и другие, для получения уникальных и объективных результатов.

На основе уникальных результатов анализа можно сделать выводы о влиянии мультимедийных технологий на процесс обучения и уровень физической подготовки студентов. Если уникальные результаты эксперимента окажутся положительными, то будет рекомендовано использование мультимедийных технологий на уроках физкультуры в будущем.

Таким образом, проведение уникального эксперимента по интеграции мультимедийных технологий на уроках физкультуры является значимым и инновационным шагом в развитии образования. Он позволяет оценить эффективность и уникальность применения таких технологий и принять решение о возможности их дальнейшего использования. В ходе уникального проекта учащиеся развивают уникальные навыки работы с цифровым оборудованием, уникальный опыт использования информационных технологий, формируют уникальное аналитическое мышление и способность применять полученные знания. На уникальных уроках студенты учатся уникально анализировать свои результаты и принимать решения на основе уникальных данных, что способствует развитию их уникальной самооценки. Совместная уникальная работа учителя физкультуры и ученика предполагает дальнейшее уникальное развитие и расширение проекта с использованием уникальных информационных технологий для создания уникального здорового образа жизни.

2.3. Анализ применения и проверка проведения внедрения мультимедийных технологий на уроке физической культуры

В третьем триместре 2023 учебного года в Средней школе № 4 города Карабаш, Челябинской области нами был проведен эксперимент по внедрению мультимедийных технологий на уроках физической культуры. Два 8-ми класса были выбраны в качестве участников исследования. Уроки проводились согласно заранее составленному плану урока с использованием мультимедийных технологий каждую неделю в течение всей четверти. В обоих классах были проведены по четыре занятия с применением мультимедийных технологий.

Восьмой класс "А" обучался с использованием современной мультимедийной методики, которая включала в себя использование компьютеров, видеоаппаратуры и других современных средств. Восьмой класс "Б" в то же время использовал традиционные методы обучения без применения мультимедийных технологий на уроках физической культуры.

Для получения достоверных результатов было нам необходимо определить начальный уровень знаний в обоих классах. Начальные данные были собраны в четвертом триместре 2023 учебного года.

Таблица 1

Отчет по успеваемости за 3 триместр 2023 учебного года.

Учитель: Кирюшина А.В.				Предмет: физическая культура			
Класс	Количество учеников	Текущие отметки				% качества	% успеваемости
		5	4	3	2		
8 «А»	23	5	7	11	-	52	100
8 «Б»	25	6	9	10	-	60	100

Из полученных данных можно сделать вывод, что на начальном этапе эксперимента уровень освоения знаний в 8 классе "А" был ниже, чем в 8 классе "Б", на 8%. Таким образом, разница в освоении материала между двумя классами составила 8%. Этот результат свидетельствует о том, что один класс немного отстает от другого по уровню понимания и усвоения информации. На основании этих данных нами было принято решение внедрить мультимедийные уроки в 8 классе "А" с целью более явного и заметного улучшения результатов исследования.

План мультимедийных уроков, разработанный совместно с учителем физической культуры СОШ №4 Кирюшиной А.В., включает следующие темы:

1. Техника низкого старта и стартового разгона в легкой атлетике:
 - Введение в тему с использованием видео материалов, изображений и аудио с комментариями.
 - Демонстрация правильной техники низкого старта и стартового разгона с использованием мультимедийных презентаций и последовательного разбора фаз движения.
 - Интерактивные упражнения, позволяющие студентам практиковать и оттачивать свои навыки в низком старте и стартовом разгоне.

2. Практика двигательных навыков:

- Использование мультимедийных материалов для представления различных двигательных навыков в спортивных дисциплинах.
- Интерактивные задания, требующие от студентов применять и оттачивать свои двигательные навыки в соответствии с представленными материалами.
- Обсуждение и анализ продемонстрированных двигательных навыков.

3. Техника ведения мяча в спортивных играх:

- Презентация различных методов ведения мяча в спортивных играх через мультимедийные материалы.
- Демонстрация правильной техники ведения мяча с использованием видео и аудио материалов.
- Интерактивные упражнения, позволяющие студентам практиковать и совершенствовать свои навыки ведения мяча в разных ситуациях игры.

4. Висы и техника опорного прыжка:

- Представление и объяснение техники выполнения висов и опорного прыжка через мультимедийные материалы.
- Использование видео и аудио материалов для демонстрации правильной техники выполнения висов и опорного прыжка.
- Интерактивные упражнения, позволяющие студентам практиковать и совершенствовать свои навыки в исполнении висов и опорного прыжка.

Каждый урок включает в себя комбинацию изложения теоретического материала, демонстрации правильной техники и интерактивной практики с использованием мультимедийных материалов.

. Результаты контроля в 8 "А" классе показали, что из числа студентов, ответивших на тестовые задания, 3 получили оценку "5", 10 - "4", 6 - "3", и 1 студент получил оценку "неуд". Это составляет 65% качества знаний.

Таблица 2

Результаты проверочных работ в 8 «А» классе.

№	Форма контроля	Отметки				Процент качества	СОУ	Количество учеников
		5	4	3	2			
1	Тест	3	10	6	1	65	-	20
2		3	8	4	0	64	-	17
3		4	9	4	1	72	-	18
4	Контр. работа	4	11	5	0	70	64	20
5	Тест	2	11	6	0	68	-	19
6		2	12	5	0	73	-	19
7		2	11	5	0	72	-	18
8	Контр. работа	3	10	3	1	76	62	17

Хотелось бы отметить, что в 8 "В" классе также была проведена идентичная форма контроля, но без использования интерактивных технологий на уроках и с использованием классической методики преподавания. Важно учесть эти различия для дальнейшего анализа результатов исследования.

Таблица 3

Результаты проверочных работ в 8 «Б» классе.

№	Форма контроля	Отметки				Процент качества	СОУ	Количество учеников
		5	4	3	2			
1	Тест	4	8	6	0	66	-	18
2		4	9	4	1	72	-	18
3		4	10	4	0	77	-	18
4	Контр. работа	3	9	5	0	70	62	17
5	Тест	4	7	6	0	64	-	17
6		4	8	4	1	70	-	17
7		3	9	4	0	75	-	16
8	Контр. работа	3	10	4	1	72	61	18

Определение степени обучаемости учеников (СОУ) базируется на оценке их фактического усвоения знаний, умений и навыков во время урока. Для этого применяются тесты и контрольные работы.

Вычисление СОУ позволяет определить, насколько класс и все ученики в целом понимают изучаемые темы. Тесты помогают выявить, в каких заданиях учащиеся допускают больше ошибок по сравнению с обычным уровнем.

Вывод заключается в том, что ученикам восьмого "А" класса затруднительно пересказать теоретический материал и дать определения для терминов и понятий. Они также испытывают трудности с пониманием методики выполнения определенных приемов. Степень понимания учеников восьмого "А" класса оценивается на уровне 3. Они способны обнаруживать значимые признаки и связи между предметами и явлениями, использовать правила логического мышления, анализировать сходства и различия.

Ученики восьмого "В" класса находятся на 2 месте по способности запоминания информации. Они могут повторить содержание текста и правила, но не всегда полностью понимают их. Ответы учеников восьмого "В" класса в основном являются репродуктивными. Поэтому учащиеся восьмого "А"

класса обладают более глубоким пониманием изучаемого материала по сравнению с учащимися восьмого "В" класса.

График 1

Сравнение степеней обученности 8 «А» класса

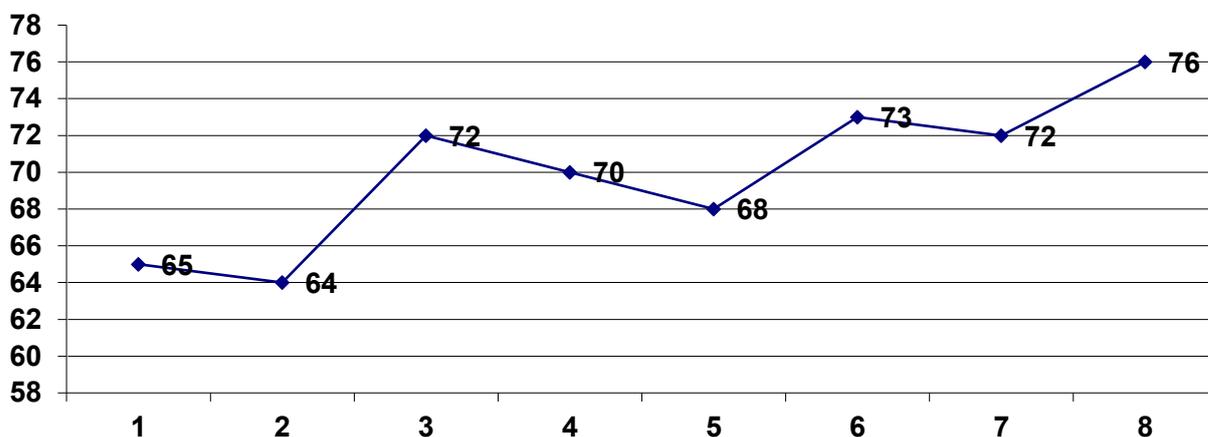
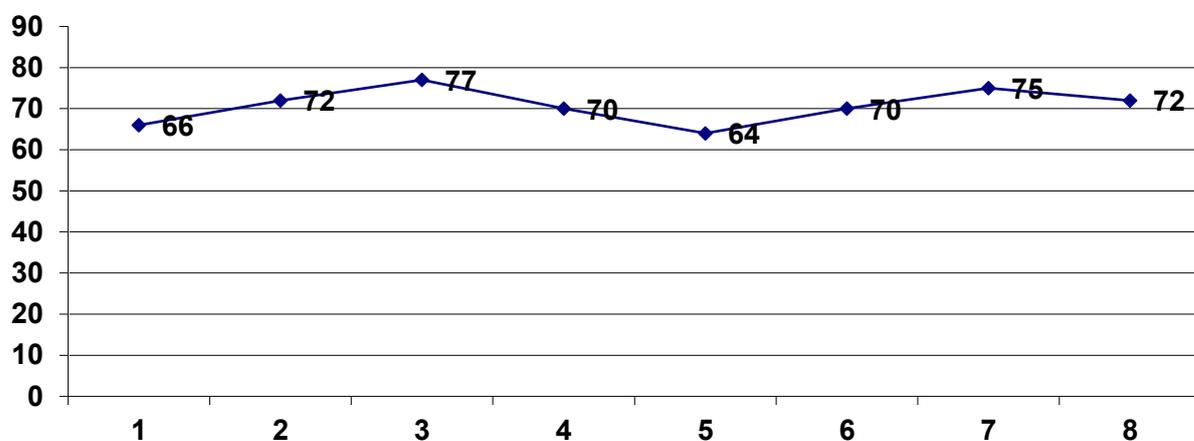


График 2

Сравнение степеней обученности 8 «Б» класса



Первый график, отражающий данные восьмого "А" класса, демонстрирует постепенное повышение качества знаний с небольшими колебаниями. Хотя иногда происходят незначительные снижения, в целом качество знаний улучшается на последующих уроках.

Второй график, отображающий данные 8 "В" класса, нестабилен. Качество знаний резко меняется на каждом уроке: сначала 66%, затем 77%, и затем 70%. Нельзя выявить явных средних показателей.

В знаниях учащихся восьмого "В" класса не происходит значительных изменений. Процент качества знаний остается на прежнем уровне.

Следующие выводы можно сделать относительно восьмого "А" класса: процент качества знаний увеличился на 10%. Разница между двумя классами составляет около двухпроцентных пунктов. Были достигнуты определенные успехи в улучшении знаний восьмого "А" класса, который изначально был слабее восьмого "В" класса.

Степень обучаемости учеников в экспериментальном классе также увеличилась и составляет 61% от общего числа учеников класса.

Преимущества и недостатки исследуемых технологий.

В течение нашего исследования мы не только наблюдали изменения в знаниях учащихся, но и учитывали их мнения. Для этого мы разработали анкету и опросили учеников из экспериментальных классов.

Таблица 4

Анализ ответов учащихся в %.

№ вопроса	8 «А» класс				8 «Б» класс			
	а	б	в	г	а	б	в	г
1	78	21			85	12		
2	34	26	26	14	42	32	25	13
3	34	17	22	27	35	17	17	43
4	21	78			11	91		
5	21	-			11	-		
6	52	26	22		27	30	52	
7	26	43	31		15	38	53	
8	34	52	12		38	48	11	

В нашем исследовании по внедрению интерактивных технологий приняли участие ученики 8 "А" класса школы. Ответивших на вопросы анкеты было 23 человека. Из анализа их ответов мы сделали следующие выводы:

1. Большинство учеников (18 человек или 78,2%) выразили свою поддержку продолжению внедрения технологий, в то время как 5 учеников (21,7%) высказали противоположное мнение.

2. В отношении результатов использования новых технологий, 8 учеников (34,7%) сообщили о приобретении новых навыков и умений. 6 учеников (26%) отметили расширение своих знаний и кругозора. Еще 6 учеников (26%) отметили освоение новых методов работы. Небольшая группа из 3 учеников (13,04%) не считает, что они успешно освоили новые техники.

3. Мы также дали возможность учащимся выразить свое мнение о нейтральных, негативных или отрицательных аспектах использования новых методик.

По результатам опроса мы получили следующие ответы:

1. 35% или 8 человек изучаемого класса не достигли ожидаемого уровня результатов после внедрения новых технологий.

2. 17% или 4 человека отметили, что увеличение нагрузки не привело к ожидаемым результатам.

3. 22% или 5 человек отметили ухудшение своего здоровья.

4. 25% или 6 человек указали на другие причины своего недовольства или неудачи.

5. 21% или 5 человек не желали продолжать участие в исследовании из-за утомительности и сложности каждого урока.

6. 52% или 12 человек отметили, что использование новых технологий стимулирует их размышления, помогает лучше запомнить и усвоить новый материал, а также способствует физическому развитию.

7. 27% или 6 человек получали удовлетворение от урока, проведенного с использованием новой методики. 43% или 10 человек относились к уроку без

изменений, в то время как 30% или 7 человек признавали повышенный интерес к предмету и способу получения знаний.

8. По сравнению с предыдущей методикой, после внедрения модульной технологии, 35% или 8 человек испытывали больше интереса при выполнении домашнего задания. 52% или 12 человек делали это по чувству долга, а только 13% или 3 человека выполняли домашнее задание без интереса и желания.

Анализ показал, что большинство учащихся поддерживают использование мультимедийных технологий на уроках, но возникают определенные проблемы, связанные с достижением желаемых результатов и увеличением нагрузки. В целом, большинство учеников положительно относятся к новым методам и технологиям обучения. Согласно ответам опрошенных учеников, 90% предпочтение отдают мультимедийным технологиям. Традиционный учебный подход не полностью соответствует их ожиданиям, поэтому они хотят заниматься с использованием инновационных методик. Уроки с мультимедийными технологиями легче воспринимаются и позволяют усвоить материал на всех этапах обучения. Применение информационных технологий в преподавании физической культуры дает возможность использовать теоретические и методические аспекты учебной программы через самостоятельную работу учащихся вне уроков, что способствует развитию учеников и экономит время для физических занятий. Внедрение и обучение электронным инструментам и технологиям также улучшают воспитательную работу и усвоение материала. Использование мультимедийных форм представления информации, включая текст, графику и аудиоматериалы, способствует более глубокому и интересному усвоению учебного материала по физической культуре. Инновационные технологии также освобождают время для физических упражнений и способствуют развитию теоретических и методологических аспектов физического воспитания. Они также помогают учащимся формировать опыт решения задач и требования будущей работы.

Однако, внедрение современных педагогических технологий в образовательный процесс сталкивается с некоторыми трудностями:

1. Необходимо подготовить педагогический персонал к использованию новых технологий, соответствующих требованиям каждой конкретной технологии.

2. Недостаток систематизированной научно-методической литературы по применению современных технологий, что затрудняет самообучение учителей для эффективного использования новых технологий в практике.

Однако, главной целью нашей работы является повышение качества образования через внедрение новых технологий в курсы физического воспитания.

Для лучшего усвоения учебного материала, связанного с физической активностью, имеют важное значение мультимедийные формы представления информации, такие как тексты, графические изображения и аудиоматериалы, которые эффективно поддерживают электронное обучение.

Выводы по второй главе.

В нашем исследовании мы провели анализ различных подходов к организации учебного процесса с целью улучшения обучения и развития физических качеств учащихся. Один из перспективных подходов заключается в использовании информационных технологий в обучении физической культуре. С помощью современных технологий можно создавать интерактивные учебные материалы, которые могут быть использованы как на уроках, так и во внеурочное время. Это способствует более эффективному усвоению материала и развитию физических качеств учащихся. Также важно использование игровых технологий в обучении физической культуре, которые помогают развивать не только физические качества, но и навыки работы в команде, лидерские качества и способность принимать решения в неопределенных условиях. Игры также могут повысить мотивацию учащихся и создать позитивную атмосферу на уроках. В нашем исследовании уделено внимание также инновационным методам оценки физических качеств

учащихся, включая использование бесконтактных датчиков движения для более точного измерения параметров движения. Это позволяет точнее оценить физические возможности учащихся и разработать индивидуальные программы тренировок. В целом, использование инновационных технологий в обучении физической культуре способствует повышению эффективности обучения и развития физических качеств учащихся. Однако, для успешной реализации этих технологий необходимо иметь соответствующую техническую базу и подготовленных специалистов, которые смогут эффективно использовать эти технологии в учебном процессе.

Заключение

Внедрение новых методов обучения физической культуре, таких как применение современных технологий и игровых форм обучения, а также персональных тренировочных программ, делает занятия более интересными и привлекательными для детей. Проведенное исследование дает нам следующие результаты:

1. Для успешного использования мультимедийных технологий на уроках физической культуры необходимо провести предварительную подготовку. Важно определить цели и задачи, которые должны быть достигнуты при использовании мультимедийных технологий, а также выбрать подходящее программное обеспечение и оборудование.

Использование мультимедийных технологий на уроках физической культуры имеет следующие преимущества: возможность создания интерактивных уроков, активное участие учащихся, более глубокое понимание материала и повышение мотивации. Также мультимедийные технологии позволяют создавать разнообразные уроки с использованием видео- и аудиоматериалов, компьютерных игр и тренажеров для лучшего понимания физических законов, и принципов.

Однако стоит помнить, что мультимедийные технологии не должны заменять физические упражнения и тренировки, а использоваться как дополнительный инструмент для обучения и мотивации.

Таким образом, использование инновационных технологий в обучении физической культуре представляет собой эффективный способ сделать занятия интересными и привлекательными для учащихся, при условии правильной организации и использования данных технологий.

2. При разработке методических рекомендаций для использования инновационных технологий в преподавании физической культуры в различных возрастных группах следует учитывать быстрый рост технологий в современном мире и их влияние на образование. Инновационные технологии в обучении физической культуре могут значительно улучшить качество образования и повысить мотивацию учащихся заниматься спортом. Для успешного использования этих технологий необходимо разработать методические рекомендации, учитывающие особенности возрастных групп учащихся и характер предмета. В нашем исследовании мы рассмотрели основные инновации в преподавании физической культуры и привели примеры их использования в разных возрастных группах. Одной из перспективных технологий является использование интерактивных досок, которые позволяют создавать интерактивные уроки, адаптированные к разным возрастным группам и уровням подготовки. Они также могут быть использованы для тестирования и оценки знаний учащихся. Еще одной инновацией является использование мобильных приложений для разработки индивидуальных тренировочных программ, учитывающих физическую подготовку и цели учащихся. Мобильные приложения также могут быть использованы для отслеживания прогресса и оценки достижений учащихся. Важно также учитывать возрастные особенности учащихся при использовании инновационных технологий. Например, для младших школьников можно использовать игровые элементы и соревнования, чтобы повысить их мотивацию. Для старших школьников и студентов можно использовать более сложные тренировочные программы и технологии, которые помогают достичь высоких результатов. Также важно учитывать характер предмета при использовании инновационных технологий. Например,

видеоуроки и тренажеры могут быть использованы для обучения технике упражнений, а компьютерные игры и симуляторы – для обучения тактике и стратегии игры.

3. Проведенные исследования показали, что использование мультимедийных технологий на уроках физической культуры действительно влияет на интерес учащихся к этому предмету и их активность во время занятий. Учащиеся были более заинтересованы в уроке, когда на большом экране проигрывались видеоролики, анимации и другие интерактивные материалы. Мультимедийные технологии также позволяли учителю более наглядно и понятно объяснять теоретические материалы, что помогало лучше усвоить знания учащимися. Кроме того, использование мультимедийных технологий облегчало контроль за процессом обучения и оценку успеваемости учащихся

Однако, необходимо отметить, что использование мультимедийных технологий на уроках физической культуры требует финансовых затрат на приобретение необходимого оборудования и разработку соответствующих учебных материалов. Кроме того, преподавателям необходима должная подготовка, чтобы эффективно использовать мультимедийные технологии на уроках.

Тем не менее, эксперимент по внедрению мультимедийных технологий на уроках физической культуры показал, что это эффективный способ повысить качество обучения и мотивацию учащихся. Следует учитывать, что успешное использование этих технологий требует не только обеспечения необходимых ресурсов, но и профессиональной подготовки преподавателей для использования мультимедийных технологий в педагогическом процессе.

В целом, использование мультимедийных технологий на уроках физической культуры положительно влияет на обучение и мотивацию учащихся. Однако, для полного раскрытия потенциала этих технологий необходимо обратить внимание на обучение и подготовку преподавателей, а также обеспечить все необходимые материальные и технические ресурсы.

Применение современных педагогических инноваций в работе преподавателя физической культуры в школе создает условия для развития как физических, так и личностных способностей каждого ученика. Эти инновации предоставляют новые креативные возможности для применения полученных знаний, навыков и умений в поддержку высокого уровня физического и психологического развития, а также для поддержания здоровья детей и подростков. Такой подход способствует формированию учащихся личной физической культуры и осознанного отношения к спорту в целом, что благотворно влияет на их будущую жизнь. Инновационное образование способствует активному решению как индивидуальных, так и общественных проблем. Поэтому важным требованием к инновационному образованию является разработка и внедрение методов прогнозирования и проектирования в систему образования. Инновации в обучении физическому воспитанию включают в себя не только сам процесс обучения, но и образовательный контент, технологии обучения, организацию учебного процесса, систему управления и образовательную среду в целом. Анализ наблюдений, исследований и материалов о инновационных процессах в физическом воспитании позволяет сделать вывод о их необходимости в современном образовании, поскольку они способствуют пересмотру процесса усвоения знаний и разработке новых методов обучения, отвечающих современным требованиям.

Такой обзор включает в себя:

1. Переход от экстенсивно-информативного преподавания к интенсивно-фундаментальному подразумевает изменение подхода к образованию, сосредоточенного на передаче большого объема информации, к преподаванию, целью которого является глубокое освоение фундаментальных знаний и навыков. Это подразумевает сокращение объема материала и акцентирование внимания на его осмысленном и глубоком усвоении.

2. Разработка и создание функциональной системы непрерывного образования включает в себя создание условий для того, чтобы образование

было доступным и доступным в течение всей жизни каждого человека. Это предполагает не только систему обучения, но и планирование и реализацию механизмов непрерывного образования, включающих формальные, неформальные и неформальные формы образования.

3. Решение задач содержательной стороны учебного процесса с разработкой технологий обучения предполагает разработку и внедрение инновационных методов, подходов и технологий обучения, которые позволяют эффективно структурировать и организовать образовательный процесс, учитывая специфику предмета и потребности учащихся. Это может включать использование современных технологий, игровых форм обучения, индивидуальных и дифференцированных методов и других инновационных подходов.

1) Предложенная нами методика внедрения инновационных методов преподавания физической культуры направлена на повышение интереса и привлекательности занятий для детей. Мы предлагаем использовать современные технологии, такие как мультимедийные материалы, интерактивные уроки и мобильные приложения, чтобы визуализировать и активизировать обучение, что в свою очередь повышает мотивацию учеников. Введение игровых форм обучения позволяет сделать занятия более интерактивными и спортивными, стимулируя развитие навыков командной работы и соревновательного духа. Создание персональных программ тренировок учитывает индивидуальные особенности каждого ученика, его цели и потребности, что способствует достижению наилучших результатов и развитию физической подготовки.

Внедрение инновационных методов на уроках физической культуры также способствует переходу к более индивидуальному подходу к ученикам. Это позволяет преподавателю более подробно определить потребности и цели каждого ученика, разработать индивидуальные планы и программы, а также предоставить персональные рекомендации и поддержку. Такой подход

способствует более эффективному обучению и помогает каждому ученику достичь лучших результатов в физической подготовке.

Таким образом, предложенная методика внедрения инновационных методов преподавания физической культуры создает условия для более интересных, мотивирующих и индивидуально ориентированных занятий, которые способствуют развитию физических качеств и достижению наилучших результатов учащихся.

2) В проведенном нами эксперименте мы исследовали эффективность использования мультимедийных технологий на уроках физической культуры. Для этого были сформированы две группы учащихся: одна группа проходила обучение по стандартной программе, в то время как другая группа использовала мультимедийные технологии в процессе обучения физической культуре. Для оценки результатов эксперимента мы провели контрольные тесты для обеих групп.

В результате проведенного исследования мы получили положительные результаты, которые свидетельствуют о повышении эффективности обучения физической культуре при использовании мультимедийных технологий. Учащиеся, которые были обучены с использованием мультимедийных материалов, проявили больший интерес и активность на уроках. Они также продемонстрировали лучшие результаты в контрольных тестах.

Таким образом, наши исследования подтверждают, что внедрение мультимедийных технологий на уроках физической культуры способствует повышению эффективности обучения и вовлеченности учащихся. Это подчеркивает важность использования современных технологий в образовательном процессе и их положительное влияние на мотивацию и достижения учеников.

3) В проведенном нами исследовании мы изучили эффективность внедрения мультимедийных технологий в преподавание физической культуры и пришли к выводу, что они способствуют повышению интереса учащихся и улучшению результатов обучения. Мы провели эксперимент, в котором две

группы учащихся проходили обучение по разным методикам: одна группа использовала мультимедийные технологии на уроках физической культуры, а другая группа проходила обучение по стандартной программе.

Результаты эксперимента показали, что использование мультимедийных технологий привело к увеличению интереса и активности учащихся на уроках. Они также достигли более высоких результатов в тестировании по сравнению с группой, которая проходила стандартное обучение. Это подтверждает нашу гипотезу о положительном влиянии мультимедийных технологий на процесс обучения физической культуре.

Внедрение мультимедийных технологий на уроках физической культуры имеет ряд преимуществ. Использование мультимедийных материалов, таких как видеоуроки, позволяет учащимся наглядно и эффективно изучать различные упражнения и техники. Мультимедийные технологии также способствуют созданию интерактивных уроков и игровых форм обучения, что делает занятия более увлекательными и стимулирует активное участие учащихся.

Однако, при внедрении мультимедийных технологий необходимо учитывать некоторые ограничения. Например, доступность необходимого оборудования и программного обеспечения для всех учащихся может быть ограничена, а также требуется тщательный подбор и разработка материалов, чтобы они соответствовали содержанию уроков и потребностям учащихся.

В целом, наше исследование позволяет заключить, что внедрение мультимедийных технологий в преподавание физической культуры может быть эффективным инструментом для повышения интереса и результативности обучения. Однако, для успешного внедрения этих технологий необходимо учитывать доступность оборудования и разработанные материалы, а также грамотно организовывать уроки, чтобы мультимедийные технологии дополняли и обогащали процесс обучения.

Итак, В результате исследования было подтверждено, что внедрение мультимедийных технологий в преподавание физической культуры

способствует повышению интереса учащихся и улучшению результатов обучения. Это подтверждает нашу гипотезу о положительном влиянии таких технологий на процесс обучения.

Задачи исследования, связанные с изучением эффективности и преимуществ внедрения мультимедийных технологий, были достигнуты. Мы провели эксперимент, сравнили результаты обучения в группах с использованием мультимедийных технологий и без них, и выявили положительные изменения результатов учащихся, обучающихся с помощью мультимедийных материалов.

Таким образом, исследование подтвердило эффективность и преимущества внедрения мультимедийных технологий в преподавание физической культуры, что является важным выводом исследования. Эти результаты могут быть использованы для улучшения образовательного процесса и повышения эффективности обучения физической культуре.

Список используемых источников

1. Терёхин В.А. «Ощущения и восприятие»: Учебник. – Ростов-на Дону, 2018.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Ростов н/Д : Феникс, 2016.
3. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. М., 2002.
4. Ружанская Л.С., Яшин А.А, Солдатова Ю.В. Теория Организации. Екатеринбург 2015.
5. Богатова И.Б, Интеграция учебных дисциплин в контексте ноосферного мышления (на примере обучения в средних профессиональных учебных заведениях): дис. ... канд. пед. наук / И.Б. Богатова. - Тольятти: ТГУ, 2004. -205 с.
6. Нурышев Г.Н, Бразевич Д.С, Социология. М., Санкт-Петербург 2015. С. 165-166.
7. Пискунов А. И. [и др.]; под общей редакцией А. И. Пискунова. — 4-е изд., История педагогики и образования: учебник для вузов Издательство Юрайт, 2023 г. — 452 с
8. Дмитриев А.А, «Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания». - Красноярск, 2016 - 151 с.
9. Андреева О.И, «Коррекционная и специальная педагогика»: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений 2012.
10. Иванченко В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 341 с. - (Сердце отдаю детям).
11. Казаков С. В. «Спортивные игры. Энциклопедический справочник», 2004 - 107 с.
12. Чапаев Н. К. Педагогическая Интеграция: Методология, Теория, Технология. -М.: Екатеринбург РГППУ 2019. -150 с.

13. Коменский, А.Я. Избранные сочинения / А.Я. Коменский. - М.: Учпедгиздат, 1955. - 287 с.
14. Зайцев В.С. Школа нового поколения: педагогические технологии авторских школ. 2017. -144 с.
15. Русаков А.А. Основы общей теории спорта, Иркутск 2013. - 205 с.
16. Ляха В.И. Методика физического воспитания учащихся 10 - 11 классов / Под ред.. - М.: Просвещение, 2007. - 125 с.
- 17.Никандров Н.Д. Россия: Воспитание и социализация: Развитие Социальной Активности. МОСКВА – 2018
18. Андреевой Г.М. и Яноушека Я. М Общение и оптимизация совместной деятельности. Под ред., МГУ, 2000. - 132 с.
19. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. - Чита 2007. - С. 175-177.
20. Пидкасистого П.И. Педагогика М., 2002. С. 39-40.
- 21.Гагарин А.В. Психология и педагогика высшей школы: Учебное пособие. М.:Изд-во МЭИ, 2017.
22. Андреева И.Н. Буторина Т.С. Васильева З.И. и др.; под ред. Вастьевой З.И. Пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений /. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 432 с.
23. Гавриленко Л.С. Инновационная педагогика: учеб. пособие / Л.С. Гавриленко, В.И. Кутугина, Ю.Л. Лукин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. – 137 с.
24. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 т. Т. 2. М., 1999. С. 226.
- 25.Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: Дис.- СПб., 2004.

26. Серова Н. Б. «Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры», Екатеринбург, УПИ. - 2016 - 214с.
27. Огородова Т. В., Пошехонова Ю. В.; Яросл. гос. ун-тим. П. Г. Демидова Социальная психология образования: учебное пособие /. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 116 с
28. Стрижевская, Е.М. Интегрированная система обучения в техническом вузе как основа повышения качества подготовки специалистов: дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Стрижевская. -М.: ИОО, 2014. -137с.
29. Шустин, Б. Н. Современная система спортивной подготовки: монография / Шустин Б. Н. - 2-е изд. , с испр. и измен. - Москва: Спорт, 2021. - 440 с.
30. ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. - Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. - С. 73-76.
31. Абанников В.Н. Инновационный менеджмент: Учебное пособие /2-е изд. испр. и доп. - СПб.: РГГМУ, 2010. - 254 с..
32. Завьялов С.И., Панфилов О.П.; Под общ. ред. Панфилова О.П. Физическое воспитание в детском саду: Учеб. - метод. пособие /. - Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2018. - 196 с
33. Фурманов А. Г. «Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов», 2013 - 125 с.
34. Барчуков И.С.; под общ. ред. Барчуковой Г.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник /. — 5-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2017. — 366 с.
35. Хохлов, Н.Г. Интегрированная система обучения в высшей школе за рубежом / Н.Г. Хохлов. -М.: МАСИ, 2019. - 111 с.
36. Чернышевский, Н.Г. Избранные педагогические сочинения / Н.Г. Чернышевский. -М.: Педагогика, 2013. - 336 с.
37. Чепиков М.Г. Четкое, М.Г. Интеграция наук /. - М.: Мысль, 2008. - 135 с.

38. Шапкова Л. В. «Частные методики адаптивной физической культуры: учебник для вузов по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)": учебник для средне - специальных учебных заведений по специальности "Адаптивная физическая культура"» - Москва - «Советский спорт» - 2007 - 608 стр.

39. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/ - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с.

40. Яковлев, И.П. Интеграция высшей школы с наукой и производством / И. П. Яковлев. -Л.: ЛГУ, 2000. - 128 с.

41 Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. - Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.

42 Рыбцова Л. Л. и др.; под общ. ред. Рыбцовой Л. Л. Современные образовательные технологии: [учеб. пособие] / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 92 с.

43 Юдакова С.В. Профессионально-педагогическое самообразование: Учебное пособие. – Владимир: ВГГУ, 2010. – 131 с.

Приложения

Приложение 1

Различие понятий «новация» и «инновация»

Критерии	Новация	Инновация
Масштаб целей и задач	Частный	Системный
Научный контекст	Относительно легко вписывается в существующие «нормы» понимания и объяснения	Может вызвать ситуацию непонимания, разрыва и конфликта, поскольку противоречит принятым «нормам» науки
Методологическое обеспечение	В рамках существующих теорий	Выходит за рамки существующих теорий
Характер действий (количество)	Экспериментальный (апробирование частных нововведений)	Целенаправленный поиск и максимально полное стремление получить новый результат
Характер действий (количество)	Ограниченный по масштабу и времени	Целостный, продолжительный
Тип действий	Информирование субъектов практики, передача «из рук в руки» локального новшества	Проектирование новой системы деятельности в данной практике
Реализация	Апробация, внедрение как управленческий ход (сверху или по договорённости с администрацией)	Проращивание, культивирование условий и пространства для соответствующей деятельности
Результат, продукт	Изменение отдельных элементов в существующей системе	Полное обновление позиции субъектов практики, преобразование
Новизна	Инициатива в действиях, рационализация, обновление методик, изобретение новой методики	Открытие новых направлений деятельности, создание новых технологий, обретение

		нового качества результатов деятельности
Последствия	Усовершенствование прежней системы, рационализация её функциональных связей	Возможно рождение новой практики или новой парадигмы исследований и разработок

Упражнение на расслабление.

1. Руки вытянуты вперед, ноги разведены на ширину плеч, согнуты в коленях;
2. Руки опущены вниз вдоль туловища, плечи расслаблены, локти согнуты;
3. Живот и ягодицы подтянуты, талия и бедра расслаблены;
4. Позвоночник и шея вытянуты вверх, без напряжения мышц;
5. Глаза закрыты, подбородок немного сдвинут назад, кончик языка дотрагивается до нёба.
6. Поза должна быть удерживаться до тех пор, пока она станет неприятной.

«Три открытия и закрытия»

1. Повернуть ладони так, чтобы тыльные стороны были направлены друг к другу, пальцы обращены вниз;
2. Сделать медленный выдох и развести кисти рук дугообразно в стороны, пока они не будут находиться примерно на расстоянии 15 сантиметров от боковых поверхностей бедер;
3. Сделать глубокий вдох через нос, округлить пальцы рук, развернуть кисти ладонями друг к другу и выполнить гребковое движение;
4. Повторить эти действия дважды, затем вернуться в исходное положение, стоя прямо, с ногами на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела, локти и колени слегка согнуты

«Три глубоких вдоха и выдоха»

1. Положить ладонь на нижнюю часть живота, справа для девушек и слева для юношей, так чтобы середина ладони находилась 3 см ниже пупка, и закрыть ее другой ладонью;
2. Медленно и расслабленно выдохнуть через рот, слегка прогнуться вперед и прикоснуться кончиком языка к основанию передних нижних зубов;

3. Задержать дыхание на 2-3 секунды;
4. Коснуться кончиком языка бугорков за верхними зубами, вдохнуть через нос и только после этого выпрямиться;
5. Самостоятельно дышать в течение 20-30 секунд, выравнивая дыхание, затем повторить упражнение 2 раза. После этого можно переходить к следующему упражнению, не меняя положения тела.

Комплекс упражнений для использования дыхательной гимнастики, как инновационного метода на уроках физической культуры.

1. При поворотах головы вправо и влево, выполнять быстрый шумный вдох носом, с темпом одного вдоха в секунду. Выдох происходит автоматически через слегка приоткрытый рот.
2. При наклонах головы вправо и влево, делать резкий вдох в конечной точке каждого движения.
3. При наклонах головы вперед и назад, совершать короткий вдох в конце каждого движения.
4. Сведение рук перед грудью. В момент быстрого шумного вдоха, сжимать верхнюю часть легких при встречном движении рук. Правая и левая руки меняют положения - вверху, внизу, вверху и т.д.
5. При прогибах вперед, выполнить мгновенный вдох в нижней точке. Низко наклоняться не нужно, полностью выпрямляться также не следует.
6. При прогибах назад со сведением поднятых рук, сделать вдох в крайней точке наклона назад.
7. При прыжковых приседаниях с выпадом, время от времени менять местами правую и левую ногу. В момент сведения опущенных рук делать вдох в крайней точке приседания.