

Утром вставайте на 30 минут раньше обычного. Несколько дней подряд это будет сложно сделать. В течение дня вам, возможно, будет хотеться спать. Но уже через неделю, вы начнете просыпаться раньше уже без будильника, а ночью станете крепко спать. Составьте расписание дел, которые нужно сделать за день. Расставьте их в том порядке, в котором их нужно выполнить. Также следуйте правилам организации и оптимизации труда, который описывался выше. Распределение времени увеличит эффективность действий, и вы успеете сделать все, что задумали, не засиживаясь допоздна. Помните о чередовании умственных нагрузок с физическими.

Абсолютно нормальным будет такой режим дня, при котором вы с утра ощущаете, что полны энергии и сил, встали бодрым и полностью выспались.

Герасимов В.И., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Инновации в системе российского образования в области физической культуры

Современный этап развития физической культуры претерпевает ряд изменений под воздействием перемен, происходящих и в российском обществе, и в системе образования в целом. Отличительной характеристикой данного этапа является модернизация, гуманизация и индивидуализация системы физкультурного образования и физической культуры в целом, появление в системе физической культуры направлений оздоровительной направленности.

Актуальность темы заключается в переходе на новый ФГОС, в основу которого положен системно – деятельностный подход, ориентированный на личность: развитие личностных и физических качеств.

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности физической культуры – важной составляющей общей культуры человечества. В марте 2014 года президент РФ Владимир Путин подписал указ о возрождении норм физической подготовки «Готов к труду и

обороне!». Президент отметил, что название «Готов к труду и обороне!» было решено возродить «как дань традициям нашей национальной истории». Характерной чертой современной концепции физического воспитания является усиление его образовательной и воспитательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры личности. Однако образовательно-воспитательные задачи не только важны, но и наиболее сложны для реализации в технологическом отношении. Сегодня, в период интенсивного реформирования школы, характеризующийся изменением содержания образования, обновлением форм и методов организации обучения, возникает необходимость в пересмотре традиционных средств и методик преподавания физической культуры. Одним из приоритетных направлений модернизации образования является введение инновационных технологий в преподавание физической культуры.

Грамотное и целенаправленное внедрение инновационных подходов в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является сегодня одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.

На современном этапе развития российского общества в свете реализации «Стандартов второго поколения» в образовании, актуальной задачей становится необходимость оптимизации образования, его совершенствование. Одним из эффективных путей решения этих проблем является процесс инновации в образовании.

Педагогические инновации в образовании внедряются с использованием педагогических технологий, главной целью которых является подготовка человека к жизни в постоянно меняющемся мире. Инновационные технологии обучения следует рассматривать как инструмент, с помощью которого новая образовательная система может быть претворена в жизнь.

Инновации в сфере образования – все, что связано с внедрением в практику передового педагогического опыта. Учебно-воспитательный процесс, занимающий в современной науке ведущее место, направлен на передачу учащимся знаний, умений, навыков, на формирование личности, гражданственности.

Физкультурно-спортивная деятельность в образовании – это образовательная область в системе непрерывного образования, обеспечивающая здоровое и гармоничное развитие личности и её эффективную самореализацию в обществе. Основой развития физкультурно-спортивной деятельности являются принципы, характерные для всех систем образования: доступность, индивидуальный подход, деятельностный подход, культурологический подход, природосообразность, непрерывность, гуманизация и демократизация образования [3].

В системе российского образования в области физической культуры в современных условиях ставятся широкие цели - воспитание посредством освоения всего ценностного потенциала физической культуры.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное, двигательное (физическое).

Сущность **социально-психологического** воспитания сводится к формированию жизненной философии, убежденности, деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Содержание **интеллектуального** воспитания предполагает формирование у ребенка комплекса теоретических знаний, охватывающих социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические и другие аспекты, тесно связанные с физкультурным знанием.

Физическое воспитание содержит решение двигательных задач – формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями. Новации в формировании физической культуры общества и личности требуют

кардинальных изменений в организации учебно-воспитательного процесса, прежде всего в общеобразовательной школе [2].

Модель организации этого процесса представляется из расчета трехчасового преподавания физической культуры: 1 час – академический (теоретический) и 2 часа – практических. Введение академического часа требует, во-первых, дополнительной подготовки преподавателя и более глубоких знаний по социокультурным, психолого-педагогическим, медико-биологическим основам физической культуры; во-вторых, совершенствование материально-технических условий.

Данная проблема может быть снята уже на современном этапе. Если для качественного преподавания практической части программы используются возможности учителей – специалистов в области физической культуры, то для преподавания теории целесообразно использовать специалистов, работающих в школах и имеющих глубокие профессиональные знания, а именно: медицинских работников, социальных педагогов, психологов, учителей биологии.

Отметим, что при невозможности введения трехчасового преподавания физической культуры в учебный план образовательного учреждения указанных специалистов при четкой организации учебного процесса можно привлекать и при двухчасовом преподавании физической культуры.

Специалисты по физической культуре все чаще пользуются терминами «инновационная технология», «авторская программа», «экспериментальная методика», а также различные сочетания этих слов. Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре.

Тагариев Р.З. считает: «Организация процесса физического саморазвития учащихся будет успешной при соблюдении следующих педагогических условий: изучение (мониторинг) физического потенциала и нравственного уровня учащегося на всех этапах педагогического процесса; взаимосвязь

физического и нравственного воспитания; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учётом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизиологических особенностей; направленность педагогического процесса на преобразование потребностно-мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающей деятельности; личностно-деятельностный подход; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; применение уровневой дифференциации; гуманизация межличностных отношений; готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития учащихся» [1]. Педагогические технологии формирования здорового образа жизни школьников мы понимаем как последовательное воплощение целенаправленного педагогического процесса по включению в повседневную жизнь школьника новых форм деятельности, направленной на укрепление здоровья, выработку знаний, умений и навыков ЗОЖ, его аспектов, тем самым гарантируют достижение максимально возможных условий для всестороннего и гармоничного развития личности.

Список литературы

1. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 6 – С. 92-93
2. Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Ю.С. Тюнников // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. – № 5.
3. Эндрюс Д.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теор. и практ. физ. культ. 1993. №1.