

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1408110

Екатеринбург 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« ____ » _____ 2018г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Исполнитель:

Обучающаяся группы № ФК - 403

А. К. Сухогузова

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

С. В. Комлева

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 60 страницах, содержит 2 рисунка, 40 источника литературы, а также 4 приложения на 6 страницах.

Ключевые слова: инновация, физическая культура, новшество, школа, учитель физической культуры, школьники.

Объект исследования – Процесс физического воспитания в образовательном учреждении.

Предмет исследования – Инновационные технологии в процессе физического воспитания.

Цель работы – характеристика процесса использования инноваций в процессе преподавания физической культуры в общеобразовательной школе.

Основные задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по выбранной теме;
2. Анализ исследований по использованию инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре;
3. Обоснование инновационного направления в системе физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	7
1.1. Сущность и понятия «инновация».....	7
1.2. Инновационные направления в системе физического воспитания.....	14
1.3. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.....	24
ГЛАВА II. ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	38
2.1. Анализ исследований по использованию инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре.....	38
2.2. Методические рекомендации по внедрению инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

ВВЕДЕНИЕ

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

Актуальность. Основа повышения эффективности обязательного физического развития детей заключается в использовании различных инновационных технологий, которые позволяют сделать свободный выбор занимающимися физической активностью, её виды, формы, показатели нагрузки и лично приемлемого уровня планируемых результатов при обязательном выполнении определенных образовательных стандартов. Научно-технологическая суть инноваций в физическом воспитании заключается в приоритетной направленности содержания педагогического процесса в общеобразовательной школе на усвоении занимающимися интеллектуальных, нравственных, поведенческих, мобилизационных, двигательных, коммуникативных, здоровье-сберегающих и здоровье-формирующих ценностей физической культуры опираясь на различные научные открытия, достижения и инновации мировой культуры спортивной подготовки.

Занятия физическими упражнениями несут в себе большое воспитательное значение – они способствуют развитию настойчивости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении поставленной цели.

Степень освещения в литературе: Иванченко В. Н. «Инновации в образовании» (2011 г.); Четкое М.Г. «Интеграция наук» (2008); Бабанский Ю. К. «Проблемы повышения эффективности педагогических исследований» (2002 г.); В. И. Ляха «Методика физического воспитания учащихся» (2007 г.).

Цель данной выпускной квалификационной работы заключается в характеристике процесса использования инноваций в процессе преподавания физической культуры в общеобразовательной школе.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по выбранной теме;
2. Анализ исследований по использованию инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре;
3. Обоснование инновационного направления в системе физической культуры.

Объект: Процесс физического воспитания в образовательном учреждении;

Предмет исследования: Инновационные технологии в процессе физического воспитания.

Методы исследования:

1. Анализ;
2. Изучение;
3. Синтез.

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 I. ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Сущность и понятия «инновация»

Образование является способом вхождения индивида в мир культуры и науки. Важно учитывать, что образование всегда работает в рамках определенной культуры, вписано в ту или иную систему культуры. Феномены культуры искусственны, так как они созданы из природного материала людьми для удовлетворения их духовных потребностей. К таким феноменам относят и образование, занимаемое определенное место в системе культуры, от которого зависят ценности и идеалы конкретной культуры [18].

Во время образовательной деятельности индивид получает и осваивает духовные ценности. Культура является предпосылкой и результатом образования индивида. Овладев культурой, человек адаптируется к условиям постоянно изменяющегося общества, но и получает способность к активной деятельности, которая позволяет выходить за пределы заданного, при этом развивая собственную субъективность. Образование является важным и необходимым фактором развития, как политики, экономики, культуры, так и всего общества, и государства. Результат получения образования виден в интеграции полученных знаний, умений и навыков с личными качествами человека, а также способностью самостоятельно использовать свои знания [28].

Однако, социально-культурные условия в нашем мире таковы, что не все люди могут выявить свой творческий потенциал, осуществить самореализацию, которая требует получения высшего образования.

От образования зависят процессы развития общества, такие как: социальные, политические, экономические и др., а так же наращивание интеллектуального, социокультурного, духовного потенциала страны.

Культура и образования являются одним из ведущих факторов общественного развития и цивилизации.

Осознать взаимосвязь между образованием и культурой – необходимо для того, чтобы говорить о культурологическом содержании образования, главной задачей которого является развитие способности личности во всех сферах её деятельности через приближение к достижениям отечественной и мировой культуры, через получение знаний об обществе, культуре и природе человека. Искусство и культура перестали быть дополнением учебного процесса, в настоящее время они пронизывают всё его содержание.

Мышление и язык являются двумя большими сложными системами, которые определяют поведение, как конкретного человека, так и разных групп людей [11].

Существование человека, в целом, проходит не только объективно, но и в искусственно существующей его ноосфере – мир, который создан сознательно.

Обобщив понятия, можно сказать, что люди живут в искусственно созданных ими мирах культуры, при этом каждый осознаёт себя индивидуумом.

Низкий уровень культуры или образованности человека либо какого-то народа, не говорит об отсутствии системы образования. Каждый народ, как известно, не только заводит детей, но и формирует их внутренний мир (или старается это делать) опираясь на свои взгляды и убеждения, так как считает нужным. Общественные педагогические аспекты, убеждения и взгляды являются довольно сложной и высокой материей, которая неизбежно создаётся в условиях внешней среды или природы, среди которой проживает «необразованный» народ, социальными условиями, а так же религией. Правда, педагогические народные «взгляды» могут быть непонятны для самого народа, народ, на начальном этапе обучения даже не сможет их сформулировать [15].

Ценностная характеристика образования является тремя взаимосвязанными блоками: образование как государственная ценность; образование как общественная ценность; образование как личностная ценность.

В настоящее время, видно, что образование в России до сих пор переживает трудные времена, отходя от постсоветского времени. В 90-х годах, принятые реформы быстро сменились контрреформами, что привело к не поддержке их со стороны граждан, а также нежеланию к активному участию и содействию народных масс и учителей. Сказалось ментальное и естественное сопротивление социума, который привык жить в условиях других ценностей и приоритетов. В таких условиях от государства требовалось уделять большее внимание не текущим социально-экономическим проблемам, а проблемам в сфере образования, воспитанию общества, которое смогло бы трудиться и жить в новых качественных экономических и социальных условиях. Но, государство, к концу 20, началу 21 века осталось безразлично к этой проблеме [16].

Мероприятия, которые направлены на развитие и укрепление образования в России не проводились, либо пущены на самотёк, что ещё хуже. Те средства, которые выделялись на сферу образования, имели совершенно не значимую сумму, с помощью неё не могли решиться никакие вопросы, так же зарплату учителей, преподавателей и сотрудников образовательных учреждений выплачивали помалу, что не доходило даже до прожиточного минимума. В таких условиях трудно говорить о воспитании хорошего поколения. Без конкретных сдвигов в области образования, без изменений отношения государства к образованию, решить данную проблему невозможно.

Приходится осознать, к сожалению, что многое из перечисленного находится за пределами интересов власти.

Образование является деятельностью – процессом движения от цели к результату, процессом субъектного и объектного взаимодействия педагогов с обучающимися.

Педагогический процесс проходит в организационных формах, которые разделяются: индивидуальные, групповые и коллективные.

Средствами образования являются – методические и учебные тесты, наглядные пособия, разные технические средства обучения [1].

Образовательный процесс имеет специфичную направленность. В своём организационном и образовательном аспектах зависит от поставленной цели и ожидаемого результата образовательной деятельности. Одним из признаков образования является технология, поскольку деятельность преподавателя в основе детерминирована, предопределена поставленными целями обучения и воспитания.

В разных педагогических технологиях закрепляются целесообразные этапы, шаги, ступени достижения локальных и общих целей образования в их преемственности и иерархии.

К примеру, в последние 10 лет, в связи с интенсивным развитием информационных технологий и компьютерной техники и их активным проникновением в сферу образования, всё чаще сталкиваются с сугубо информационным подходом к пониманию предмета.

При этом, часто, образовательный процесс является передачей информации от преподавателя к студенту, который является потребителем этой информации. Этот процесс получил название информационная педагогическая технология. Педагогическая технология включает в себя не только компьютерную или информационную технологию, которая основана на использовании новых технических достижений. На технологическом уровне решаются различные целевые задачи. К ним относят набор методов и средств образовательной деятельности, адекватных содержанию и целям которые способствуют дифференциации, гуманитаризации, гуманизации и т.д.

Именно на уровне философии образования задается вопрос: «что такое педагогика?». Получается такой ответ: педагогика – наука, которая проектирует и конструирует оптимальные педагогические системы, которыми будет руководствоваться педагог-практик в своей деятельности.

Педагогика – так же является искусством, весьма своеобразным, так как, без включения своего творческого, личностного видения педагогических схем, педагог никогда не достигнет должного эффекта.

При таком подходе расширяются представления о фактическом объекте педагогической науки. Объект педагогики приобретает тройной характер: учебно-воспитательный процесс; учебно-воспитательная система; педагогическая система, которая обеспечивает их функционирование.

Предмет педагогики. Под ним понимают педагогическую деятельность в наиболее широком смысле, имея в виду не только деятельность, которая связана с непосредственной работой педагога с учащимися, но и деятельность научно-исследовательского и управленческого характера.

Важно, что результат функционирования образовательной сферы, может и должен оцениваться опосредованно, на уровне: экономического; интеллектуального; нравственного; научно-технического; экологического; культурного; демократического; ментального; правового состояния и потенциала социума, государства и цивилизации в целом. Результат и качество образования следует оценивать на индивидуально-личностном уровне, учитывая реальные образовательные приобретения личности, а так же на общественно-государственном уровне, когда фиксируется факт, что всесторонний процесс каждой стороны, каждого человека, немислим без образования и того внимания, которое уделяет государство и общество в образовательной среде. В этом смысле представляется проблема стандартизации ожидаемых и желаемых результатов образовательной деятельности [19].

В последнее время, этой методологической проблеме, уделяется особое внимание. Но, так же, следует признать, что очень мало внимания уделяется

личностно-ориентированным стандартам, которые позволяют дифференцировать образование в соответствии с интересами, способностями и образовательными потребностями личности.

Из-за отсутствия системного подхода к разработке соответствующих методик важные проблемы дифференциации образования чаще декларируются, что сдерживает поиск стратегий эффективного развития многообразных образовательных систем.

Очевидно, что образование является важной и неотъемлемой частью любого человеческого общества в период всей истории его развития. Создавшись параллельно с генезисом мышления, языка и коммуникации, система обучения, воспитания и социализации прошла долгую эволюцию, развиваясь вместе с развитием человеческой культуры.

В различных типах общественных организаций наблюдается разнообразие реализации их формы и содержания, что обусловлено неоднородностью культурно-исторического процесса [13].

В наше время стали часто использовать термин «инновация» (наряду с такими, как «новшество» и «нововведение»). Насколько похожи понятия «нововведение», «новшество» и «инновация»? Для того чтобы разобраться этот вопрос, необходимо иметь в виду, что термин «инновация» происходит от латинского слова «*innovus*» (*in*– в и *novus*– новый), таким образом, по содержанию термины «инновация» и «нововведения» могут рассматриваться как синонимы. Термин «нововведение» тесно связан с понятием «новшество», и нередко эти термины используются как синонимы. Объединяющим началом этих понятий является рассмотрение инновации (нововведения) в двух значениях, т. е. как новшества (новый педагогический подход, использование новых технологий и т.д.) и как процесса его осуществления [14].

Если взять инновации как материальный продукт, то они будут сравниваться с новшествами (новыми процессами, методами и т. д.), а как процесс они рассматриваются как изменения, которые направлены на

освоение, разработку, использование и распространение новшеств. Второе значение новшества означает результат процесса инновации, которые развивается во времени и имеет четко выраженные стадии и этапы. Стадии инноваций, в видах деятельности, ничем не отличаются от известных этапов процесса «наука – производство – потребление», причем их трактовка как фаз (возникновение, адаптация, реализация и т. п.) инноваций не меняет сущности дела. Процесс инновации – это другая формулировка процесса «наука – производство – потребление».

Что касается сути инновации, то здесь имеются разные точки зрения отечественных и зарубежных ученых. Но в какой бы форме, ни выражалась суть инновации, общими чертами этого понятия является изменение (частичное или кардинальное), новизна и применимость [5].

Инновация, как процесс, сложна и противоречива, а её результаты – новшества – различны.

Для эффективного управления инновационным механизмом нужна классификация инноваций. Инновации могут быть классифицированы по разным признакам. В зависимости от того, какие критерии используют, инновации различают:

- Виды работ – научные, опытно-экспериментальные инновации в педагогическом процессе;
- Конкретные результаты процесса инновации – изобретения, стандарты, новые методы организации воспитания и обучения;
- Степень новизны;
- Предметное содержание – информационные, управленческие, организационные инновации в области физической культуры;
- Вид эффекта – научно-технические, информационные, образовательные инновации;
- Охват основных сфер деятельности;

В практике управления инновационным процессом учитываются наиболее важные критерии, которые отражают суть инноваций и вытекают

из определения понятия «инновация». К таким критериям относят степень новизны и предметное содержание. Среди инноваций, которые выделяются по предметному содержанию, наиболее важными являются технологические.

Инновация характеризуется родственными терминами: инновационная деятельность, инновационный процесс, инновационный потенциал и потенциал инновации. Инновационный процесс рассматривается как процесс прохождения инновацией цикла «исследование – производство – потребление». Инновационная деятельность является видами работ, которые создают виды новшеств, в состав которых входят исследования поисково-прикладного характера, проектно-конструкторские и технологические разработки, опытно-экспериментальные работы [34].

Инновационный потенциал является готовностью и восприимчивостью общества, отрасли, региона (республики), научно-производственного комплекса, при этом учитывая научно-технические, производственные, трудовые, материально-ресурсные и иные возможности.

Понятие «потенциал инновации» обычно используется при оценке научно-технической значимости инновации, ее масштабности. Исходя из этого, потенциал инновации можно объяснить, как ожидаемый уровень научно-технической эффективности её реализации, а также возможности её модернизации и широкого распространения. Инновационный потенциал и потенциал инновации могут быть оценены лишь на основе анализа конкретных объектов (например, региона, учебной организации) и отдельных новшеств [12].

1.2. Инновационные направления в системе физического воспитания

Современное образование требует решения различных задач и проблем современности, в первую очередь, проблем социализации и адаптации учащихся. Какими будут наши выпускники, зависит от всей системы организации образовательного процесса. Сейчас определен результат

обучения ребенка в школе – формирование ключевых компетенций. Сформировать их силами только традиционной методики невозможно и нерационально. На помощь учителю приходят инновационные технологии [33].

Инновационными технологиями называют педагогические технологии, ставшие популярными в последнее время:

- ИКТ или ММ – технологии,
- ТРИЗ,
- интерактивные технологии,
- проектная технология, метод проектов
- исследовательская технология или технология проведения учебных исследований,
- АМО и технология модерации,
- здоровьесберегающие технологии, и т.д.

Инновационные технологии – это педагогические технологии нового поколения [20].

В чем собственно их новизна или инновационность?

Они представляют собой педагогическую технологию, которая содержит определенный набор методов и этапы реализации.

Во-первых, в отличие от традиционной технологии инновационные ориентированы на результат, а не на процесс. Главное в данных технологиях - достижение определенного (конечно, инновационного, то есть нового по сравнению с традиционным результатом) результата [1].

Во-вторых, целью реализации инновационных технологий является не накопление учеником ЗУН, а умение применить полученные ЗУН в практической деятельности (то есть цель не знания, а умение использовать их для себя).

В-третьих, отличие инновационных технологий состоит в способе получения знаний в образовательном процессе – это деятельностный подход. Знания ребенок получает не в процессе заучивания теории, правил и т.д., а в

процессе деятельности по достижению цели урока, которая ему интересна. Он постигает знания в процессе осознанной необходимости постепенно, пошагово под руководством учителя.

В–четвертых, инновационные технологии создают условия для реализации деятельности детей по достижению ими знаний. Но знания не ставятся в качестве цели на уроках данных технологий. На первое место выходит организация образовательного пространства урока, которое выступает образовательной средой для формирования ЗУН учащихся.

В–пятых, инновационные технологии меняют суть взаимоотношений учителя и ученика на уроке. Учитель выступает как организатор этого самого образовательного пространства урока. Его роль на уроке – консультанта, эксперта. Большая роль отводится организации урока, его подготовке – подготовка выступает краеугольным камнем в организации подобных уроков.

В–шестых, инновационные технологии – это технологии лично ориентированные, то есть направленные на личностное, то есть индивидуальное развитие, ориентированное на личность каждого конкретного ученика. Другими словами, это педагогические технологии, создающие условия на уроке или во внеурочной деятельности для обучения каждого отдельно взятого ученика с учетом его личностных особенностей (устойчивость внимания, запоминания, скорости и прочности усвоения материала, способа восприятия учебной информации, состояния здоровья, темпа деятельности, способностей и задатков и т.д.).

В–седьмых, инновационные технологии учитывают и факт социализации детей в процессе обучения и после окончания школы. Именно поэтому в их арсенале есть приемы и методы формирования коммуникативных навыков и навыков и умений работы в паре, группе, коллективе, команде.

По большому счету их использование направлено на развитие всех форм мышления, которое будет способствовать становлению творческой и

интеллектуально развитой личности и обеспечит постоянное развитие ребенка и после окончания школы.

Таким образом, можно выделить следующие признаки инновационных технологий:

- ориентированы на получение конкретного результата;
- цель урока с их использованием - приобретение знаний в процессе деятельности;
- индивидуализация процесса обучения - способствует социализации детей в процессе обучения и после окончания школы;
- использует другие инновационные технологии;
- требует от учителя организации образовательного пространства урока;
- устанавливает качественно новые взаимоотношения учителя и ученика на уроке;
- способствует творческому и интеллектуальному развитию личности ребенка.

Инновационные технологии – технологии особенные. Их реализации в образовательном процессе – надо обучиться.

Как любая педагогическая технология инновационные технологии имеют свой алгоритм реализации, свои этапы. Пропуск хотя бы одного нарушает целостность системы педагогической технологии и разрушает ее[13].

Инновации в формировании физической культуры общества и личности требуют кардинальных изменений в учебно-воспитательном процессе в общеобразовательной школе, прежде всего. Модель организации данного процесса составляется из расчета трехчасового преподавания физической культуры: 1 час –теоретический (академический)и 2 часа – практических.

Не сложно предвидеть возражения, которые связаны со слабой материально-технической базой, с нехваткой квалифицированных кадров, с

недостатками финансирования и с низким уровнем научно-методического обеспечения. Действительно, в этом проявляются главные проблемы школьного курса физической культуры. Кроме того, введение академического часа потребует от преподавателя дополнительной подготовки и более глубоких знаний по социокультурным, психолого-педагогическим, медико-биологическим основам физической культуры. Данная проблема может быть устранена уже на современном этапе введения инновационных технологий в образовательный процесс.

Если для качественного преподавания практической части программы используются возможности учителей-специалистов в области физической культуры, то для преподавания теории целесообразно использовать специалистов, которые работают в школах и имеют глубокие профессиональные знания, а именно: медицинские работники, социальные педагоги, психологи, учителя 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. Особое значение приобретают теоретические уроки для учащихся подросткового возраста (8-11 классы) [11]. Вследствие физиологических особенностей возраста старшей школы, половые различия между юношами и девушками проявляются более отчетливо, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов проведения занятий, а также сообщения дополнительных знаний в области психологии, физиологии, гигиены. Как предлагает инновационный подход в преподавании физической культуры – использование технологии раздельного обучения. Использование элементов раздельного преподавания физической культуры в 8-11-х классах не потребует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов [13]. Особенность такого распределения учебной нагрузки состоит в том, что классы одной параллели

должны быть поровну разделены между учителями с учетом их профессиональной специализации по определенному виду спорта.

Расстановка двух классов одной параллели на одном уроке для разных учителей физической культуры позволяет соединить по половому признаку учащихся двух классов и вести преподавание по разным разделам программного материала в течение некоторого времени. Например, для девушек ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», элементы йоги, дыхательной гимнастики, виды фитнеса и т.д., а для юношей – совершенствование техники игры в футбол, баскетбол, занятия тяжелой атлетикой, включение тренажерного зала и т.д. При такой организации уроков учитываются интересы учащихся: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость.

Технология раздельного преподавания позволяет изучать теоретический материал по психолого-педагогическим и медико-биологическим основам физической культуры для учащихся разного пола за счет использования в учебно-воспитательном процессе выше перечисленных специалистов. При этом, технология раздельного преподавания позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы. Новые формы организации занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физкультурной образованности и общей культуры личности [23].

Организация подготовки по физической культуре с использованием инновационных подходов в общеобразовательных учреждениях обеспечивает устойчивое развитие школьников в формировании духовно богатой, физически здоровой, социально активной личности. Инновационные разработки являются существенным элементом развития образования и выражаются в тенденциях накопления и видоизменения разнообразных

инициатив и нововведений в образовательном процессе, которые в совокупности приводят к изменениям в сфере образования с изменением его содержания и качества [22].

Инновационные изменения возникают в поиске более перспективных форм и средств педагогической деятельности; в пробы новых методик и приемов обучения. Они закрепляются при обмене и распространении опыта; в социальных движениях педагогов; в становлении групп инициаторов, генерирующих новые социально-педагогические, психологические, проективные и социокультурные идеи как актуальные продуктивные смыслы и ценности. Настоятельная необходимость инновационных подходов в физкультурном образовании вызвана сменой парадигмы общественного развития, переходом к информационному обществу и, как следствие, новыми, более высокими, требованиями к интеллектуальным параметрам сотрудников.

В современном мире, инновационные подходы в преподавании являются моделью образования, которая ориентирована на максимальное развитие творческих способностей и создание сильной мотивации к саморазвитию индивида на основе добровольно избранной «образовательной траектории» и области профессиональной деятельности [5].

В ходе теоретического исследования были выделены исходные позиции проектирования модели инновационного учреждения, развитие его от общеобразовательной школы до школы здоровья; было определено, что у каждого образовательного учреждения выстроен свой индивидуальный путь развития.

Инновационные методы обеспечивают не только получение базового образования с развитием индивидуальных способностей каждого учащегося, а также обеспечивают достижение определенного уровня «допрофессиональной» подготовки и компетентности выпускников.

Инновационные процессы в методике преподавания складываются в этапы:

1. Понимания ценностей образования, создание первоначальных проектов и экспериментальных систем;

2. Моделирование. Этап активного формирования, который включает целенаправленное практическое моделирование действующих образовательных проектов, принятие и поддержку ценностей нового мышления и опыта, распространение новой культурной среды образования, создание новых сообществ, которые ориентированы на совместное развитие образования;

3. Трансформирующий этап – содержит нормативное обеспечение инновационных форм деятельности, их широкое распространение и использование том или ином виде: в образовательных институтах, системные изменения в образовательном пространстве, проявление готовности педагогов и администраторов участвовать в реализации новшеств и, как результат, начало нового цикла осмысления и переоценки возникшего опыта (в том числе и негативного) реализации инноваций.

Инновационные механизмы развития образования включают:

- создание творческой атмосферы в образовательных учреждениях, а также культивирование интереса в научном и педагогическом сообществе к новшествам и инициативам;
- создание социокультурных и материальных (экономических) условий для принятия и действия разнообразных нововведений;
- инициация на поиск образовательных систем и механизмов их всесторонней поддержки;
- интеграция наиболее перспективных нововведений и продуктивных проектов в реально действующей образовательной системе и перевод накопленных инноваций в режим постоянно действующих поисковых и экспериментальных образовательных систем.

Важная составляющая такого процесса заключается в формировании инновационного потенциала образовательных систем:

- способность к саморазвитию;
- разнообразие культурно-образовательных сред и условий для саморазвития личности;
- разнообразие типов образовательных процессов в сообществах, их многообразные и развитые коммуникативные связи.

В парадигме личностно-ориентированной педагогики критерием для определения инновационных характеристик выступают два компонента:

1. признание педагогом «само ценности» собственной личности и творческое понимание самости;
2. принятие личности учащегося и его интересов, признание их как ценности, ориентация на творческие интересы как основу совместной творческой деятельности.

Самообразование является также инновационным процессом. В современной педагогической науке, самообразование рассматривают в двух аспектах:

- как целенаправленную познавательную деятельность, которая управляется самим индивидом;
- как самостоятельное приобретение индивидом систематических знаний в какой-либо науке, культуре, техники, политической жизни и др.

В этих подходах в основе самообразования лежит личный интерес занимающегося в сочетании с самостоятельностью обучения. Самообразование рассматривается как одним из важных средств самовоспитания. К видам самообразования относят: общее, профессиональное и политическое самообразование. Основной формой образования выступает изучение научно-популярной, учебной, научной, художественной и другой литературы. Источниками новых знаний выступает прослушивание докладов, лекций, концертов, консультаций специалистов, посещение музеев, выставок и другие виды практической деятельности –

опыты, моделирование, эксперименты и др. При этом, самообразование всегда имело цель получения необходимой квалификации или повышения образовательного уровня [15].

Многие известные писатели, искусствоведы, деятели науки, искусства, помогали другим в решении такой задачи: они создавали народные читальни, библиотеки, народные дома и т.д. К примеру, в Петербурге, в 1865 годах издавался учебно-литературный журнал «Самообразование». В 1890-х годах в Москве была создана комиссия домашнего чтения при учетном отделе «Общества распространения технических знаний», которое разрабатывало специальные программы по многим предметам, которые изучали в университетах, выпускала «библиотеку для самообразования», проводила письменные консультации.

С 20-х годов прошлого столетия, систематическая и организованная работа проводилась в области политического самообразования.

В 30-х годах, самообразование стало углубляться и расширяться самостоятельно, при том, что стали развиваться школы, техникумы, вузы и т.д.

С 50-х годов, в условиях научно-технического развития, стали получать большую значимость самообразование взрослых, а также их повышение квалификации. Эту потребность развило и усилило средства массовой информации [24].

В начале 21 века, появляется гуманистическая коррекция самообразования – направленность на развитие личности, раскрытие способностей человека, его потенциала, самовыражения, а так же реализация духовных интересов.

Важная роль в формировании навыков самообразования играет школа разных уровней, которая рассматривает его как обязательный компонент современного обучения.

Оно так же развивается с помощью расширения, дополнения и углубления изучаемого материала в учебном заведении, а также – автономно

по отношению к обучению, включаясь в изучение новых, представленных в ВУЗах курсов. В таком случае, самообразование, обогащая учение, находит в нём поддержку, поддерживая самостоятельно полученные знания, систематизируя их.

Так же, обучение даёт возможности для обогащения самообразования коллективным поиском, сняв некоторые трудности самостоятельного познания. Развиваясь в системе обучения, самообразование получает новые стимулы для своего утверждения. При этом, навыки самообразования вырабатываются в процессе проведения разных видов самостоятельной работы учащихся, которые предусмотрены учебными программами. Обучающиеся пользуются литературой и словарями; в процессе экспериментальной и лабораторной работы приобретают необходимые умения и навыки, которые помогут сравнивать и обобщать жизненные явления в процессе дальнейшей трудовой деятельности.

Навыки самообразования, которые были получены в школе, совершенствуются и углубляются в процессе учебной работы в ВУЗах. Важную роль, помимо самостоятельной работы с источниками литературы, играют знания, полученные в семинарах, практиках, при участии в научных работах, конкурсах и так далее.

В последние годы, самообразование, рассматривают как составную часть системы непрерывного образования, которое выступает связующим звеном между базовым образованием и периодическим повышением квалификации или переподготовки специалистов [25].

1.3. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры

Организация спортивно-ориентированного физического воспитания открывает огромные перспективы освоения ценностей физического и спортивного воспитания в условиях массовой физической подготовки

подростающего поколения. В основу организации физической подготовки школьников положена концепция тренировки. Силу, выносливость, ловкость, высокий уровень работоспособности могут приобрести путём тренировки, с помощью использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации организма школьников к физическим нагрузкам нужного объёма и достаточной интенсивности. Как считают исследователи, основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся должны стать теоретико-методической основой новых форм организации занятий по физической культуре [15].

На сегодняшний день, школа должна отвечать на большое количество запросов. Заказчиками школы являются ученики, родители, общество, профессиональные элиты при сохранении определенной позиции государства.

В современной школе изменились требования: сейчас уже не перспективно готовить выпускника на десятилетия вперед; на рынке труда, с точки зрения жизненных перспектив, более востребованными являются способности «учиться всю жизнь», переучиваться. Для эффективного обеспечения нового качества, одним из средств образования школьников, является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: здоровьесберегающих и информационных.

Выбор современных образовательных технологий строится на основе политики в сфере образования: федеральной, региональной и муниципальной. Выбор такой политики направлен:

1. Реализация основных приоритетных направлений школьной политики.
2. Выполнение запросов средних и высших учебных заведений;
3. Выполнение требований и запросов родителей по обеспечению конкурентоспособности их детей.

При использовании информационно-коммуникативных технологий происходит «ориентир» в условиях переизбытка информации, развивается

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

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

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

При широком использовании анимации, моделей с использованием компьютера, делает возможным обучать более наглядно, понятно и запоминающееся [12].

На уроках физической культуры необходимо использовать музыкальное сопровождение. Данный способ не только создаст более приятную атмосферу, но и поможет развить у учащихся пластику и чувство ритма. При использовании компьютерных технологий, можно выстроить музыкальные композиции в нужной последовательности для данного урока [7].

Здоровье является бесценным достоянием общества [24].

За последнее время выросла тенденция ухудшения здоровья учащихся. На ряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами, в качестве причин признают отрицательное влияние школы на здоровье детей[3].

Здоровьесберегающей задачей наделены уроки физической культуры.

Урок физической культуры построен оптимально комфортно для обучающихся, учебная нагрузка не противоречит нормативно-правовым

требованиям, методы обучения подбираются с учётом сохранения физического и психоэмоционального здоровья учащихся.

Для того, чтобы поддержать здоровье учащихся, учитель физической культуры выполняет санитарно-гигиенические требования (проветривание, световой режим); проводит физкультурные минутки; спортивные праздники; а также приучает к самостоятельному использованию спортивных упражнений.

Программы по здоровьесбережению должны внедряться в систему школьного образования. Школам, которые работают в данном направлении сохранения здоровья, данной программой предусматриваются три уровня квалификации, которые они могут пройти.

1. «Бронзовый» начальный уровень. Присуждается школам межведомственной аттестационной комиссией при муниципальных органах управления образованием и здравоохранением по формальным критериям:

- соответствие материально-технической базы и условий обучения и воспитания основным санитарно-гигиеническим нормам;

- выполнение регламентированных программой педагогических мероприятий: обучение здоровью («Педагогика здоровья», антинаркотические тренинги, программы нравственно-гигиенического воспитания и др.);

- увеличение двигательной активности обучающихся (физкультминутки на уроках, подвижные перемены, рост количества спортивных секций, внеклассные спортивные мероприятия, работа специальных медицинских групп для ослабленных детей);

- вовлечение родителей и окружающего «мира» в школьную жизнь.

2. «Серебряный» уровень. Присуждается при соответствии базовым требованиям и при наличии работающего школьного проекта оздоровления всех участников учебно-воспитательного процесса.

3. «Золотой» уровень. Присуждается школам, которые отвечают международным стандартам по материально-технической базе, условиям

обучения и воспитания, имеющие достоверные показатели улучшения здоровья обучающихся, а также уменьшения количества поведенческих рисков, которые опасны для здоровья.

Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качеств результата.

Также, при сохранении здоровья обучающихся, необходимо соблюдать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся. Особенно это касается детей младшего школьного возраста, так как в этом возрасте формируются все основные системы и свойства организма, которые отвечают за здоровье.

За время обучения в школе, у ребенка происходит множество перестроек в организме: работа нервной системы у детей школьного возраста выполняет несколько функций: 1) Осуществляет координацию метаболических и физиологических процессов, которые происходят в различных органах, системах и тканях. 2) Благодаря нервной системе происходит связь организма с окружающей средой. У детей младшего школьного возраста особенно интенсивно происходит развитие центральной нервной системы.

Изучая научные публикации можно выявить, что умственные способности человека больше всего развиваются в первые 4 года жизни, затем в 4 и в 8 лет, а также в период между 8 и 17 годами. В раннем возрасте происходит наибольшая нагрузка на мозг, в этот период очень важно, чтобы неблагоприятные факторы не нанесли тяжелые повреждения на ЦНС [5].

Процесс строения и развития головного мозга не заканчивается после рождения. С возрастом изменяется топография, размеры и количество извилин и борозд, форма головного мозга. Уже к 7 – 8 годам, строение головного мозга похоже на мозг взрослого человека. Но, отдельные волокна в коре головного мозга остаются непокрытыми миелиновой оболочкой еще и в старшем школьном возрасте, из-за этого происходит низкая скорость

проведения возбуждения по этим «непокрытым» волокнам. Заканчивается миелинизация нервных волокон только лишь в зрелом возрасте [7].

У детей кровоснабжение головного мозга в несколько раз лучше, чем у взрослых, это происходит из-за того, что в головном мозге ребенка капиллярных сетей больше, чем в мозге взрослого человека. Головной мозг развивается медленнее, чем спинной. Контур шейных и поясничных отделов уже начинает появляться после 3-х лет жизни ребенка.

Движения совершенствуются многие годы. Моторная деятельность совершенствуется благодаря повторам действий, то есть, от тренировки или двигательного воспитания на уроках по физической культуре. Если обучить ребенка самообучению и самотренировке, то это станет огромным стимулом к развитию нервной регуляции движений. Некоторые физиологи утверждают, если ребенок проведет день малоактивно, то его сон будет беспокойным [5].

К школьному возрасту, в теле ребенка мышечная масса имеет 28% от массы тела, у 14 – 15 летних детей достигает – 33%, когда у взрослых людей – 44% от массы тела. Мышечная масса является одной из тканей, которая дает такой большой прирост после рождения. Параллельно с развитием мышц происходит формирование соединительно-тканного каркаса мышц, который останавливает свой процесс дифференцирования к 9 – 10 годам.

Прирост мышечной силы различен между мальчиками и девочками, в основном, показатели динамометрии у мальчиков больше, чем у девочек. Но, в период от 10 до 12 лет, изучая показатели становой силы, девочки показывают наивысшие результаты, нежели мальчики.

Сила мышц остается одинаковой до 7 лет, к 14 годам она резко и быстро увеличивается. Быстрые движения достигают максимума к возрасту четырнадцати лет.

Мышечная выносливость полностью развивается к 17 годам. В этом возрасте она достигает показателей вдвое больших, чем были в 7 – 8 лет.

В теле ребенка мышцы развиваются неравномерно. Первым делом развиваются крупные мышцы, а позднее – мелкие. Так, к примеру, до 6 лет ребенку трудно выполнять мелкую работу пальцами (слабо развивается мелкая моторика). С 9 лет у детей начинают укрепляться связки, отмечают значительный прирост объема мышц.

В возрасте 15 лет и старше, начинают хорошо развиваться мелкие мышцы, благодаря чему происходит совершенствование мелких движений и координации (учитывая данные физиологические особенности, необходимо подбирать физические упражнения которые не будут проводиться в быстром темпе и будут строго дозированы) [6].

Развитие моторики происходит в возрасте 10 – 12 лет, когда координация движений совершенна.

Гармоничность движений нарушается в период полового созревания: в упражнениях появляется резкость, неловкость. В этом возрасте необходимо подбирать умеренные физические упражнения, которые будут стимулировать детей к правильному движению и большой физической активности.

Также, необходимо соблюдать нормативы двигательной активности, которые были рассчитаны специально для детей, для школьников этот показатель равен двадцати тысячам шагов в день. Если шаги перенести на время, то это означает, что ребенок должен быть активен от 4 до 6 часов в день.

В настоящее время, у многих детей присутствуют проблемы со здоровьем: ожирение, вегетососудистая дистония, отдышка, депрессия и т.д., это является прямым показателем гипокинезии – ограниченный объем движений. Но, так же, нельзя чрезмерно увлекать детей спортом, записывать ребенка в несколько спортивных секций, нагружать подвижными играми, это может привести к большим проблемам со здоровьем [21].

В школьном возрасте у ребенка происходит окостенение скелета. Важно в этом возрасте следить за правильной осанкой, не давать травмироваться ребенку.

Содержание основного минерального компонента кости – гидроксиапатита – у детей с возрастом увеличивается.

Во время костеобразования у ребенка, выделяют три стадии:

1 стадия: Процесс, в течение которого создается матрикс – белковая основа костной ткани. Чтобы данный процесс проходил успешно, необходимо нормально обеспечивать ребенка витаминами группы А, В и С.

2 стадия: В ней происходит минерализация костей. Необходимо давать витамины группы D, Кальций, Фосфор.

3 стадия: Процесс пере моделирования и самообновления кости. Важный компонент данного процесса является витамин – D.

Благополучное перемоделирование костей происходит за счет обильного омовения костей кровотоком [26].

На уроках физической культуры у детей школьного возраста, также необходимо соблюдать и учитывать особенности физического воспитания.

Физическое воспитание это составная часть воспитания человека, как педагогический процесс представлен системой организованных занятий и тренировок, целью которых является развитие и совершенствование двигательных качеств и функций организма человека [11].

В процессе обучения должно воспитаться умение экономичного и целесообразного использования своих мышечных усилий не только во время тренировочного процесса, но и в повседневной жизни.

Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания человека: умственное, эстетическое, трудовое обучение.

Положительный эффект на физическое развитие оказывают постоянные занятия различными (гимнастика, бег, игры и т.д.) физическими упражнениями [9].

Изучая некоторые исследования по вопросам физического воспитания школьников, выявляется что, дети, которые систематически занимаются физическими упражнениями или каким-то видом спорта – развиваются и растут значительно быстрее и здоровее, чем их сверстники, которые пренебрегают занятиями спортом или другими физическими упражнениями.

Важный фактор, который влияет на физическое развитие человека и правильное функционирование организма, является правильно организованная работа по физическому воспитанию, т.е. правильные и соответствующие нагрузке к возрасту, учитывая пол, состояние здоровья, уровня физической подготовленности и т.д. Так же, еще одним важным условием является соблюдение санитарно-гигиенических норм [13].

Физические упражнения должны быть «согласованы» с питанием и отдыхом. Физические упражнения представляют собой раздражители, которые, при правильном дозировании и применении оказывают благоприятное воздействие на организм [32].

При регулярном выполнении физических упражнений, с постепенно нарастающей нагрузкой и добавлением новых норм движений приведет детский организм к более совершенному состоянию приспособления к часто изменяющимся условиям окружающего мира, а также позволят сохранить эту приспособляемость. Данные изменения возможны в организме за счет пластичности центральной нервной системы. Благодаря тому, что упражнения постоянно повторяются, одно упражнение зависит от другого, формируется – адаптация, которая позволяет без значительных затрат сил и выносливости выполнять комплексы упражнений.

Если неправильно дозировать нагрузку, делать передозировку или перетренированность, может возникнуть нарушение двигательного стереотипа (адаптации), а также может произойти срыв в деятельности нервной системы, из чего следует ухудшение процессов общего обмена веществ организма и его реакции на различные нагрузки.

При длительном, неверном выполнении движений возникает – утомление. Если утомление постоянно, это приводит к переутомлению, что несет в себе нарушение динамической адаптации.

Перетренировка – хронического состояние переутомления, часто, она проявляется как невротическая реакция. Если ребенку дать другого рода физическую нагрузку, это поможет ему снять синдром утомления и вернуться в верную колею [19].

Существует система, которая включает в себя нормативные показатели, которые разбиты по возрастам, полу и физической подготовки. Данные нормативы необходимо выполнять. В спорте существуют свои требования, которые так же зависят от возраста, подготовки и пола.

При физическом воспитании на уроках физической культуры, педагоги, главной задачей ставят всестороннее развитие и воспитание ребенка.

При коррекции проблем с опорно-двигательным аппаратом, на уроках по физической культуре, часто используют комплекс лечебной физической культуры, которая применяется с целью терапии и профилактики различных заболеваний.

При занятиях физической культурой организм укрепляется, повышается сопротивляемость организма к различным рецидивам от болезни, а также предупреждает заболевания или их осложнения.

Главным средством физической культуры является специально подобранный комплекс физических упражнений, который направлен на лечение определенного заболевания у ребенка.

В процесс инновации в физическом развитии детей включена программа лечебной физической культуры.

При упражнениях, которые подобраны правильно, в соответствии с особенностями заболевания опорно-двигательного аппарата, при правильном темпе и последовательности, оказывают оздоровительное действие. Под влиянием таких упражнений активизируется правильное дыхание, обмен веществ, кровообращение, улучшается функциональное состояние

эндокринной, нервной систем, повышается работоспособность мышечной системы.

Одним из главных принципов, используемых в инновационных технологиях физического воспитания, является принцип систематичности и последовательного обучения.

Вторым главным принципом является – доступность. Педагог обязательно должен использовать принцип наглядности, чтобы ребенку было проще понять, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Для того чтобы ребенок хорошо понял и запомнил материал, используется принцип сознательности и активности.

К каждому ребенку должен быть применен принцип индивидуализации. Так как у каждого ребенка разная степень заболевания, необходимо к каждому подобрать индивидуальный комплекс упражнений [12].

Большим положительным эффектом будет являться проведение оздоровительной физической культуры на открытом воздухе, где естественные факторы природы положительно влияют на организм ребенка.

Инновационный процесс заключается в том, что учителя по физической культуре, вправе давать детям индивидуальные задания, которые занимающиеся должны выполнять ежедневно, не пропуская. К таким формам относят гимнастику, занятия йогой, пилатесом, фитнес направлениями и т.д.

Каждое занятие должно включать в себя три раздела:

1) Основной раздел, в него включают упражнения, которые помогут подготовиться ребенку к комплексу лечебной физической культурой в последующем разделе.

2) Основной раздел, в него включены сложные, специальные упражнения, которые направлены на коррекцию нарушений с опорно-двигательным аппаратом. В данном комплексе специальные упражнения чередуют с общеукрепляющими упражнениями.

3) Третья часть – заключительная, в ней восстанавливают привычный для ребенка пульс, дают ему эмоционально разгрузиться – поиграть.

Общая нагрузка на таких занятиях должна соответствовать физиологическим возможностям ребенка. Также необходимо следить за пульсовой «волной» - частота пульса в определенные отрезки времени в разных разделах занятия [5].

Помимо упражнений, которые направлены на коррекцию нарушений, необходимо включать дыхательные упражнения, которые приведут к снижению физиологической нагрузки:

1. Нагрузка без ограничения движений (разрешается бег, прыжки и другие упражнения);
2. Средняя нагрузка (ограничения в беге, прыжках);
3. Слабая нагрузка (использование гимнастических упражнений, с исходным положением тела: сидя, лежа; с применением дыхательных упражнений 1:1).

Для детей, немаловажно чтобы занятия по физической культуре включали в себя не только упражнения, но и положительные эмоции.

Курс реабилитационных и корректирующих занятий по лечебной физической культуре подразделяют на 3 периода:

- 1 – вводный (подготовительный) период. Он длится несколько дней, за эти дни ребенок должен, постепенно втянуться в занятия.
- 2 – основной период (в данном периоде решаются основные цели ЛФК, является самым длительным по времени).
- 3 – заключительный период (в нем ставится задача закрепления достигнутого результата (2недели)).

У младших школьников все физические качества показывают высокие темпы прироста. Этот возраст (7 – 9 лет) очень плодотворен для проведения коррекционных упражнений. Если не начать коррекцию в данном возрасте,

далее её будет создавать сложнее, будут упущены самые подходящие «часы» для коррекции опорно-двигательного аппарата.

У младшего школьного возраста идет благополучное заложение основ физической культуры человека, благодаря которым формируются интересы, потребности и мотивация в систематическом занятии физическими упражнениями. Данный возраст благоприятен для освоения базовых компонентов культуры движений, освоения координационных упражнений, а также техники разнообразных физических элементов. В данном возрасте, большой успех придет на разучивание упражнений целиком, не деля его на части, т.к. дети воспринимают все с помощью впечатлений, а не с помощью обдумывания. Так же, в этом возрасте, дети практически самостоятельно могут заниматься, им стоит только раз увидеть комплекс упражнений, после чего без затруднения они повторят его.

Также, необходимо вкладывать в ребенка знания о физической культуре, работе органов, о режимах восстановления, для чего людям необходимо вести здоровый образ жизни и т.д.

В настоящее время вводят две части подготовки школьников по программе физическая культура. Первая часть – физическая подготовка, вторая часть – оздоровительное воспитание.

В настоящее время, считается, что для того, чтобы у школьников не было болезней, и их здоровье активно укреплялось, необходимо обучить их как правильно это делать самостоятельно.

Важно понимать, что здоровье школьника зависит не только от физического развития, но и от правильного питания, режима дня, выполнения гигиенических норм, отказ от курения, алкоголя и т.д., а также необходимо избавить ребенка от разного рода стрессов, которые зависят от взаимоотношения в семье, неудовлетворенности бытовыми условиями и т.д.

Во время уроков, учителям необходимо вносить в урок пятиминутную физкультурную паузу, которая проводится в середине каждого урока вместе с учителем. Физкультминутки помогают детям снять напряжение от урока,

расслабить напряженные мышцы, а также привести тело в правильное положение.

Важно помнить, на уроках физической культуры, нельзя забывать о подвижных играх и эстафетах, так как для детей это является приятной и полезной деятельностью, особенно для расслабления и снятия стресса [17].

ГЛАВА II. ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2.1. Анализ исследований по использованию инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре

Проанализировав исследования по использованию инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре, нами было выделено следующее:

Только положительное отношение к обучению, может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности на занятия физической культурой, направлены инновационные технологии, а также виды проблемно-развивающего обучения; поиск и применение оптимального сочетания разных методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников и так далее.

Согласно высказыванию исследователя А. Н. Леонтьева, «интересный учебный предмет – это учебный предмет, который стал «сферой целей» учащегося в связи, с тем или иным, побуждающим его мотивом» [22].

Уроки, которые построены правильно, способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Маленькая и неинтересная занятость учащихся, низкая требовательность учителя – приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом, формирование и развитие интереса к занятиям не должны быть самоцелью. Интересный урок, несёт радость учащимся, но следует помнить, что нужно увлекать, а не развлекать, необходим поиск путей и средств для повышения подобной увлечённости занимающихся [31].

Перед учителями физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить методы и средства проведения урока, используя, для развития физических качеств, разнообразные и частично меняющиеся, от урока к уроку, упражнения.

Отношение школьников к физической культуре как к учебному предмету и как к уроку в большинстве своём не совпадают. На протяжении всего процесса обучения в школе, отношение школьников к предмету «Физическая культура» остаётся, как правило, на высоком уровне, а отношение к уроку (удовлетворенность уроками физической культуры) меняется и является положительным у 67% младших школьников и только у 18% старшеклассников. Главной причиной падения удовлетворённости уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям.

Круговая тренировка, как инновационный метод, по сравнению с другими методами, более полно позволяет реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств. Кроме того, при включении в комплекс разных, по своей форме и структуре упражнений, способствует формированию у школьников интереса к урокам физической культуры[31].

Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры обеспечивает более эффективное восприятие учебного процесса у учащихся. Современные программные и технические средства позволили учителю изменять содержание презентаций и хранить большие объёмы информации; привлекать школьников к систематическим занятиям физической культуры и спортом[34].

Создание условий для развития способности школьников к самообучению, путем исследовательско-творческой учебной работы учащихся, которая направлена на повышение и актуализацию знаний; для

познавательной активности учащихся на уроках физической культуры используется «Видео» метод, который обеспечивает:

1. Возможность дать ученикам более достоверную и полную информацию об изучаемых спортивных элементах;
2. Повысить роль наглядности в учебном процессе;
3. Удовлетворить запросы и интересы учащихся;
4. Улучшить эффективность обратной связи.

При использовании мультимедийных презентаций, при создании различных проектов по физической культуре с помощью компьютерных технологий, при дискуссиях, обеспечило более эффективное соприкосновение физической культуры и внешних информационных потоков, а также взаимодействие с учащимися.

Исследовательский, проектный подход в системе обучения школьников, разработка ими собственных или групповых мультимедиа проектов обеспечил переход от традиционного процесса обучения в развивающий, творческий [29].

Современные программные и технические средства позволили учителю изменять содержание презентаций и хранить большие потоки информации. Информационные и коммуникативные технологии облегчают творческую работу учителя, помогают совершенствоваться, накапливать и развивать свои педагогические находки [26].

Использование элементов отдельного преподавания физической культуры на уроках, не потребует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов [13].

Для девушек ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», элементы йоги, дыхательной гимнастики, виды фитнеса и т.д., а для юношей – совершенствование техники игры в футбол, баскетбол, занятия тяжелой атлетикой, включение тренажерного зала и т.д. При такой организации

уроков учитываются интересы учащихся: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость.

Технология раздельного преподавания позволяет изучать теоретический материал по психолого-педагогическим и медико-биологическим основам физической культуры для учащихся разного пола за счет использования в учебно-воспитательном процессе учителей биологии, медицинских работников и др. При этом, технология раздельного преподавания позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы. Новые формы организации занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физкультурной образованности и общей культуры личности [23].

Использование оздоровительных дыхательных технологий.

Правильно дышать – значит дышать глубоко. Также, глубокое дыхание развивает мышцы, а также обеспечивает большим количеством кислорода внутренние органы. Но, как оказалось, глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определённое количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма.

Дыхательная гимнастика, как инновационный процесс, построена по принципу дыхания при сжатых лёгких. Самое главное в гимнастике – короткий мощный вдох, при котором лёгкие не расширяются, а сжимаются. При этом воздух заполняет их полностью, доходя до самых дальних уголков. В дыхательных упражнениях, вдох выполняется в затрудненном положении дыхательных мышц (например, при сведении рук перед грудью), выдох происходит при разведении рук. Мышцам «дыхания» приходится работать с полной нагрузкой, при этом они развиваются и крепнут. Используя данный

способ дыхания, активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием [32].

При правильном применении и достаточном упорстве дыхательная гимнастика помогает укрепить организм, восстановить обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха, также дыхательная гимнастика активизирует кровообращение соединительной ткани, благодаря чему уходит патология желез внутренней секреции [32].

Комплекс, который необходимо использовать на занятиях физической культуры, указан в приложении 3.

Применение китайского искусства саморегуляции – «цигун».

Основной целью такой практики является развитие человека, как личности, понимания своего существования в мире и понимание своих задач.

Упражнения данной практики направлена на поднятие иммунных свойств организма и релаксацию.

Методику «цигун» разделяют на два типа: мягкий тип и жесткий тип.

Мягкие методики используют в цели лечения и оздоровления.

Жесткие методики используют для развития навыков мгновенного включения функциональных систем организма для реализации психических и физических возможностей.

Упражнения по системе «цигун» помогут избавиться от астмы, бронхитов, пневмонии, ишемии, аритмии и многих других недугов.

Дыхательная практика по системе «цигун» не требует специальной физической подготовки.

Упражнения по технике «цигун» представлены в приложении 4.

Методика антистрессовой пластической гимнастики.

Антистрессовая пластическая гимнастика является новым перспективным направлением.

Если воздействовать данную гимнастику, можно добиться несколько целей одновременно:

1. Урок по физической культуре сделать источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости от учебных перегрузок;

2. Обеспечение заинтересованности в данном уроке преподавателя физической культуры;

3. Гарантия исключительно высокой эффективности по вопросам жизнеобеспечения (постоянное повышение общего тонуса организма);

4. Обеспечение прогрессирующей мотивацией занятиями собой и своим здоровьем;

5. Избавление от социального иждивенчества, обоснование необходимости и единства личной ответственности за состояние своего здоровья, имеет стресс тормозящий компонент;

6. Упор на моральный фактор и качественное мышление, так как достижение результата зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией недоброжелательства и психологией изолированности.

7. Доказывает, что физиология и мораль неотделимые элементы, так как связаны общим понятием стабильности процесса – повышение общей жизнеспособности.

8. Происходит упор на умение контролировать и чувствовать своё состояние комфортного восприятия, позволяет избежать кризисной ситуации.

Данная программа последовательно решает задачи физического и нравственного воспитания, учащихся на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостный подход к физической культуре.

У данной программы существует своё «своеобразие», которое заключается в отсутствии традиционных нормативов, а также, материал даётся по группам класса. Обуславливается это тем, что перед учителем стоят новые задачи: обучение учащихся навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия психических и физических нагрузок, а также помочь учащимся быстро освоить традиционные формы движений.

Виды современных фитнес-технологий. Пилатес.

Пилатес является «удивительным» видом фитнеса, в котором комплекс упражнений подходит для реабилитации.

Программа пилатеса имеет свои плюсы:

- + развитие гибкости и силы определенных групп мышц;
- + полезна для коррекции и поддержания осанки и позвоночника;
- + укрепляет тело и успокаивает дух.

Выделяют три вида тренировок пилатеса:

1. Тренировки на полу;
2. Тренировки на полу со специальным оборудованием;
3. Тренировки на специальных тренажерах.

При практике пилатеса на уроках физической культуры в школе, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющая движения;
2. Занятия желательно проводить без обуви;
3. Дыхание должно быть животом – вдох – живот выпячивается; выдох – втягивается.

Во время выполнения упражнений пилатеса, необходимо сохранять правильное положение тела и соблюдать правила.

Использование базового комплекса йоги, на уроках физической культуры в школе.

На уроках физической культуры, йогу используют как систему физических и дыхательных упражнений.

Оздоровительная направленность йоги оказывает всестороннее воздействие на организм, является доступной, безопасной и повышает эмоциональное состояние учащихся.

Во время выполнения асан йоги (упражнений), в процессе урока происходит развитие гибкости и координации.

На уроках физической культуры, используются следующие асаны:

1. Асаны, направленные на укрепление всего позвоночника;

2. Асаны, направленные на гибкость и равновесие.

Реализуя новые инновационные образовательные стандарты, физическая культура, как дисциплина, включает в себя целевые установки на укрепление здоровья, здоровый образ жизни, а также физическое совершенствование.

Внедрение и использование здоровьесберегающих педагогических технологий и большого оздоровительного потенциала физической культуры, позволит достигнуть поставленных обществом целей, а также позволит удовлетворить устойчивого запроса на активную и свободную личность, здоровую и инициативную, интеллектуально и физически развитую [15].

2.2. Методические рекомендации по внедрению инновационных образовательных технологий в учебном процессе по физической культуре

На сегодняшний день, инновационный поиск стал частью имиджа любой уважающей себя школы, элементом «штатной ситуации» в системе жизнедеятельности многих образовательных учреждений.

Однако в условиях быстро меняющегося мира, восприимчивость школы к инновациям является условием её конкурентоспособности как образовательной организации. Существует огромное множество нововведений, которые применяются к образованию вообще и к школе. Они играют огромную роль в существовании и дальнейшем развитии школы [17].

Понятие «инновация» в переводе с латинского языка означает «обновление, новшество или изменение». Это понятие впервые появилось в исследованиях в XIX веке и означало введение некоторых элементов одной культуры в другую. В начале XX века возникла новая область знания, инноватика – наука о нововведениях, в рамках которой стали изучаться закономерности технических нововведений в сфере материального производства.

Инновации характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становится предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении.

Применительно к педагогическому процессу в области физической культуры, инновация является введением нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося. В целом, под инновационным процессом, понимают комплексную деятельность по созданию, освоению, использованию и распространению новшеств. В научной литературе различают понятия «новация» и «инновация». Эти различия показаны в приложении 1.

В развитии инновационного процесса выделяют следующие действия:

- 1) определение потребности в изменениях;
- 2) сбор информации и анализ ситуации; предварительный выбор или самостоятельная разработка нововведения; принятие решения о внедрении (освоении);
- 3) собственно само внедрение, включая пробное использование новшества;
- 4) длительное использование новшества, в процессе которого оно становится элементом повседневной практики.

Совокупность всех этих этапов образует единый инновационный цикл.

Инновации в образовании считаются новшествами, специально спроектированными, разработанными или случайно открытыми в порядке педагогической инициативы.

В качестве содержания инновации могут выступать: научно-теоретическое знание определённой новизны, новые эффективные образовательные технологии, выполненный в виде технологического

описания проект эффективного инновационного педагогического опыта, готового к внедрению.

Основные этапы работы по методическим рекомендациям внедрения инновационного процесса в систему физической культуры:

- Рассмотрение положения об инновационной деятельности в школе и на уроках физической культуры;
- Создание инициативной группы по инновационной деятельности;
- Приказ по школе о начале инновационной работы;
- Разработка положения о школьной инновационной площадке на уроках физической культуры;
- Оформление заявки в управление образования на открытие инновационных изменений;
- Составление программы экспериментального введения инноваций (срок реализации программы не менее 3-х лет).

Структура программы инновационной деятельности:

1. Актуальность программы;
2. Концепция программы:
 - Задачи всех участников эксперимента;
 - Направления деятельности;
 - Формы работы;
 - Ресурсное обеспечение (кадровое, методическое, материально-техническое, информационное и др.).
3. Цель и задачи программы;
4. Сроки и этапы реализации программы;
5. Перечень мероприятий;
6. Ожидаемые результаты;
7. Организация контроля за исполнением программы;
8. Критерии оценки достижения результатов.

Исходя из всего, можно выделить основную закономерность проектирования инноваций: чем выше ранг инноваций, тем больше

требования к научно-обоснованному управлению инновационным процессом.

Инновации, в результате реализации, создают образовательные системы «нового вида» с качественным изменением функциональных свойств системы при сохранении системообразующего функционального принципа.

Инновации, представляют высшее, коренное изменение образовательных систем, в ходе которого меняется основной функциональный принцип системы. Так появляется «новый род» образовательных (педагогических) систем по осмыслению перед внедрением инноваций случайные полезные системные инновации надуманные и привнесённые извне, не вытекающие из логики развития образовательной системы. Чаще всего они внедряются по приказу вышестоящего руководства и обречены на поражение инновации, соответствующие миссии образовательного учреждения, но неподготовленные, с неопределёнными целями и критериями, не составляющими единого целого со школьной системой инновации, выведенные из проблемного поля с чётко обозначенными целями и задачами. Они строятся на основе учёта интересов, учащихся и педагогов, и носят характер преемственности с традициями. Они тщательно готовятся, экспортируются и обеспечиваются необходимыми средствами (кадровыми, материальными, научно-методическими) пространстве, в системе образования можно выделить два типа деятельности: опытно-экспериментальная и инновационная [38].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности [17].

Инновационный тип образования стимулирует активное решение возникающих проблем, как перед отдельным человеком, так и перед обществом. В связи с этим, принципиальные требования к инновационному образованию, заключается в развитии и применении методов прогнозирования и проектирования, основанных на многокритериальности решений и системы общих понятий.

Инновации в преподавании физической культуры охватывают не только сам процесс обучения, но и содержание образования, а также технологии обучения, организацию учебно-воспитательного процесса, систему управления, образовательную экологию.

Исходя из поставленных задач и проанализированного материала об инновационных процессах в образовании физической культуры, позволяют сделать вывод о том, что они являются закономерными в развитии современного образования. Их возникновение связано с пересмотром процесса приобретения знаний, а также разработкой нового стиля обучения.

Такой пересмотр предполагает:

- переход от экстенсивно-информативного обучения к интенсивно-фундаментальному;
- развитие и создание реально функционирующей системы непрерывного образования;

- решение системы задач содержательной стороны учебного процесса с разработкой технологий обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ананьев, Б.Г.* Теория ощущений / Б.Г. Ананьев. - Л.: Издательство ЛГУ, 1991. – 201 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. 1990 г. – 235с.
3. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. М., 2002.
4. Берн Эрик. Лидер и группа. О структуре и динамике орг. групп. Пер. с англ. А. А. Грузберга Екатеринбург ЛИТУР. 2000.
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. Волков Ю.Г. Социология. М., 2001. С. 165–166.
7. Джуринский, А.Н. История педагогики: учебное пособие для студентов педвузов / А.Н. Джуринский. - М.: Гуманитарное издание центр «ВЛАДОС», 1999. - 432 с.
8. Дмитриев А.А. «Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания». - Красноярск, 2006 - 151 с.
9. Зайцев И. А., В. С. Кукушин, Г. Г. Ларин «Коррекционная педагогика: учебное пособие для пед. специальностей вузов» Ростов-на-Дону: МарТ, 2002. - 304 стр.
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. Кленикова, В.А. Интегрированная система обучения как средство подготовки студентов к исследовательской деятельности: дис. ... канд. пед. наук/В.А. Кленикова. -М.: МГИУ, 2003. -150 с.
13. Коменский, А.Я. Избранные сочинения / А.Я. Коменский. - М.: Учпедиздат, 1955. -287 с.
14. Лазарев В. С. Понятие педагогической и инновационной системы школы/ В. С. Лазарев// Сельская школа. — 2003. — № 1. — 144 с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 205 с.
16. Методика физического воспитания учащихся 10 - 11 классов / Под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2007. - 125 с.
17. Никандров Н.Д. Россия: социализация и воспитание на рубеже тысячелетий. М., 2000. С. 6.
18. Общение и оптимизация совместной деятельности. Под ред. Андреевой Г.М. и Яноушека Я. М., 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. Педагогика / Под ред. П.И. Пидкасистого. М., 2002. С. 39–40.
21. Пидкасистый П.И., Фридман Л.М., Гарунов М.Г. Психолого педагогический справочник преподавателя высшей школы. М., 1999. С. 275–276.
22. Пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений / И.Н. Андреева, Т.С. Буторина, З.И. Васильева и др.; под ред. З.И. Вастьевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
23. потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции аспирантов,

соискателей и молодых учёных – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2007. – С. 44-45.

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. - 2000 – 214 с.

27. Сидоренко В.Ф. Образование: образ культуры // Социально психологические проблемы образования. М., 1992. С. 86.

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, 2002. -137с.

29. Суслов Ф. П. «Современная система спортивной подготовки» / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, В.Н. Шустин. – М.:СААМ,1995 – 448с.

30. ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.

31. Управление инновационными процессами: учебное пособие / В. В. Жариков, И. А. Жариков, В. Г. Однолько, А. И. Евсейчев. — Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. унта, 2009. –180 с.

32. Физическое воспитание в детском саду: Учеб. - метод. пособие / С.И. Завьялов, О.П. Панфилов; Под общ. ред. О.П. Панфилова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2009. – 196 с

33. Фурманов А. Г. «Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов», 2003 – 125 с.

34. Холодов Ж. К., С.В. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта Часть I», 1989 – 369 с.

35. Хохлов, Н.Г. Интегрированная система обучения в высшей школе за рубежом / Н.Г. Хохлов. -М.: МАСИ, 2009. - 111 с.

36. Чернышевский, Н.Г. Избранные педагогические сочинения / Н.Г. Чернышевский. -М.: Педагогика, 2003. - 336 с.
37. Четкое, М.Г. Интеграция наук / М.Г. Чепиков. - 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, ИП. Интеграция высшей школы с наукой и производством / И. П. Яковлев. -Л.: ЛГУ, 2000. - 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

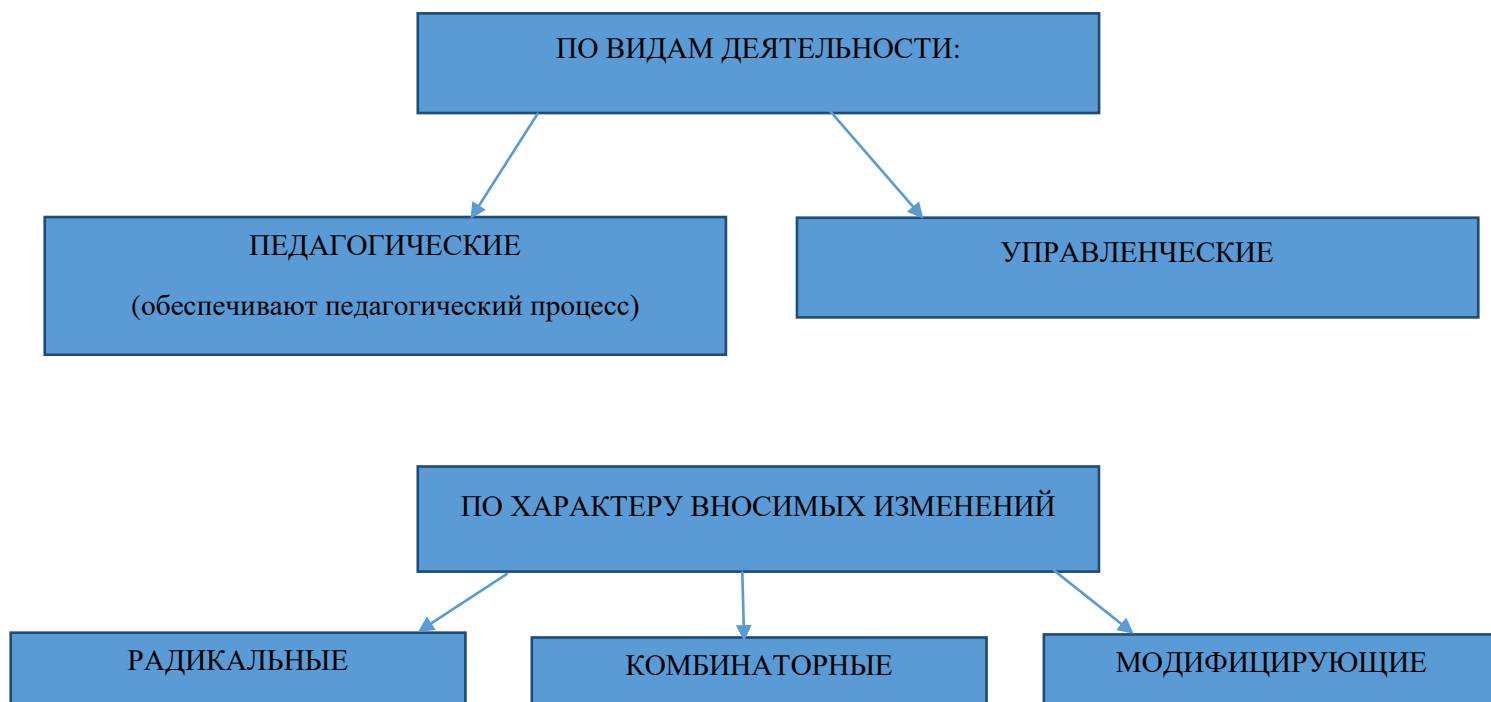
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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 (изнутри), организация условий и пространства для соответствующей деятельности
Результат, продукт	Изменение отдельных элементов в существующей системе	Полное обновление позиции субъектов практики, преобразование

		связей в системе и самой системы
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

Различные виды инноваций.



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

1. При поворотах головы направо и налево, делать короткий шумный вдох носом. Темп – один вдох в секунду. О выдохе не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот.

2. При наклонах головы вправо и влево, совершать резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. При наклонах головы вперед и назад, совершать короткий вдох в конце каждого движения.

4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть лёгких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая меняет положения (вверху – внизу – вверху и т.д.).

5. При пружинящих наклонах вперёд, совершать мгновенный вдох в нижней точке. Низко наклоняться не нужно, выпрямляться до конца тоже не следует.

6. При пружинящих наклонах назад со сведением поднятых рук, совершать вдох в крайней точке наклона назад.

7. При пружинящих приседаниях в выпаде, время от времени правая и левая нога меняются местами, совершать вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

Упражнение на расслабление.

1. И. П. Прямо, ноги на ширину плеч, согнуты в коленях;
2. Руки вдоль туловища, плечи расслаблены, локти согнуты;
3. Живот и ягодицы подбраны – талия и бедра расслаблены;
4. Позвоночник и шея вытянуты вверх; мышцы не напрягать;
5. Глаза прикрыть, подбородок сдвинуть назад, кончиком языка дотронуться до нёба.
6. Оставаться в такой позе следует до тех пор, пока оно будет «в тягость».

«Три открытия и закрытия»

1. Повернуть ладони тыльными сторонами друг к другу, пальцы смотрят вниз;
2. Сделать спокойный медленный выдох и развести кисти дугообразными движениями, пока они не окажутся на расстоянии примерно 15 см от боковых поверхностей бедер;
3. Плавно и глубоко сделать вдох через нос, развести и округлить пальцы рук, кисти развернуть ладонями друг к другу и сделать ими гребковое движение.
4. Повторить 2 раза, затем принять исходное положение – встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки свободно опустить вдоль тела, локти и колени слегка согнуть.

«Три глубоких вдоха и выдоха»

1. Положить ладонь на нижнюю часть живота (девушки – правую, юноши - левую) таким образом, чтобы ее середина оказалась на 3 см ниже пупка, и накрыть её другой ладонью;
2. Легко и спокойно выдохнуть через рот, чуть присесть и коснуться кончиком языка основания передних нижних зубов;
3. Задержать дыхание на 2-3 сек;
4. Коснутся кончиком языка бугорков за верхними зубами, вдохнуть воздух через нос и лишь после этого подняться;
5. Произвольно дышать 20-30 сек, выровнять дыхание и повторить упражнение 2 раза, затем, не меняя положения тела, перейти к следующему упражнению.