

требований, соблюдение которых способствует предупреждению различных заболеваний, укреплению здоровья в целом, а также оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Принципиально важно понимать, что здоровый образ жизни, прежде всего, индивидуальное понятие. В процессе его построения важно соответствие состоянию физического и психического здоровья студента, уровню его работоспособности и заинтересованности. Каждый студент – уникальная и независимая личность, а значит, ведущая роль в успешном сохранении здоровья должна закрепляться за собственным образом мышления каждого из них.

Подводя итог, можно сделать вывод, что в условиях существующей системы образования формирование здорового образа жизни имеет множество объективных преград, преодоление которых возможно при наличии должного внимания со стороны самих обучающихся, образовательного учреждения и государства. Центральным принципом формирования здорового образа жизни студента должна быть индивидуальность, физиологические и психологические особенности организма, его образ жизни. Здоровье – главная ценность не только самого человека, но и всего общества в целом.

*Библиографический список:*

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник / Э. Н. Вайнер. Москва: ФЛИНТА, 2021. 448 с. Текст: непосредственный.
2. Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. Москва: Прометей, 2016. 168 с. Текст: непосредственный.
3. Ильютик А. В. Биохимические основы питания спортсменов: учебное пособие / А. В. Ильютик, И. Л. Гилеп. Минск: БГУФК, 2020. 64 с. Текст: непосредственный.
4. Рустамов А. Ш. Представления студентов о здоровом образе жизни: монография / А. Ш. Рустамов. Махачкала: ДГУ, 2018. 183 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.077.5

**Мишкина А.Т., Бараковских К.Н.**

Mishkina A.T., Barakovskikh K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university*

*Yekaterinburg, Russian Federation*

[miskinaangelina023@gmail.com](mailto:miskinaangelina023@gmail.com)

[dekanat-ffk@bk.ru](mailto:dekanat-ffk@bk.ru)

#### КОМПОНЕНТЫ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются инновационные профессиональные компоненты педагогической деятельности в области физической культуры, применение педагогом современных педагогических технологий в образовательном процессе, что является условием формирования его инновационных профессиональных компетенций.

*Ключевые слова:* инновационные профессиональные компоненты, современные педагогические технологии, профессиональная компетентность.

#### COMPONENTS OF INNOVATIVE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

*Abstract.* This article discusses innovative professional components of pedagogical activity in the field of physical culture, the use of modern pedagogical technologies by a teacher in the educational process, which is a condition for the formation of his innovative professional competencies.

*Keywords:* innovative professional components, modern pedagogical technologies, professional competence.

В современных условиях преподавания наблюдается достаточно большая вариативность организации учебно-воспитательного процесса. В связи с этим актуальным является применение современных методов и технологий в образовательном процессе, которые условно направлены на повышение эффективности обучения [2].

Внедрение инноваций в образовательную деятельность предполагает развитие ее системы, а именно новые технологии в области образования, новые организационные формы обучения, новые и совершенствующиеся методики обучения, то есть у педагога должны быть сформированы инновационные профессиональные качества, которые будут эффективно способствовать его педагогической деятельности.

Инновация в области физической культуры представляет собой вклад в нововведение, востребованное в данной области, который обеспечивает эффективность образовательного процесса [1].

Для уровня подготовки педагога физической культуры особое значение занимает овладение им современными педагогическими технологиями, подходами, которые обеспечивают решение многих задач в профессиональной деятельности, качественный педагогический результат. В результате исследования были рассмотрены следующие инновационные педагогические технологии.

Коллективные способы обучения. В результате данной технологии ученики со слабой физической подготовленностью плодотворнее взаимодействуют с более подготовленными детьми.

Технология разноуровневой дифференциации применима в таких направлениях как распределение заданий по уровню подготовки, состоянию здоровья; организация соревнований; организация судейства самими обучающимися в ходе урока; организации дополнительных занятий.

Технология личностно-ориентированного обучения состоит в индивидуальном подходе к каждому ученику, учитывая уровень физической подготовки, психического развития и состояние здоровья.

Технология активных методов обучения представляет собой проведение собеседований, консультаций, что способствует развитию познавательного процесса учеников, повышению активности на уроке.

Проектно-исследовательская деятельность включает выстраивание проблемных ситуаций, при помощи которых у обучающихся возникает интерес выполнения сложных задач, в следствие чего увеличивается уровень познавательной активности.

В связи с тем, что на уроки физической культуры недостаточно выделено часов на освоение теории, данную ситуацию разрешит применение ИКТ-технологий.

В целях применения данных педагогических технологий, педагогу физической культуры также необходимо обладать инновационными профессиональными компетенции [4].

Компонент инновационной профессиональной компетенции обеспечивает трансформацию потенциала личности в образовательном процессе. Рассмотрим подробнее инновационные профессиональные компоненты педагога физической культуры и спорта.

Когнитивный компонент представляет собой применение научных и практических знаний не только об уже существующих особенностях, но и особенностях педагогических инноваций. К показателям данного компонента в области физической культуры и спорта относят владение педагога физкультурно-оздоровительными знаниями и умение их применения в практической деятельности, творческое применение физкультурно-оздоровительных

способностей и умение корректировать результаты его применения, а также формирование здорового образа жизни обучающихся.

Проективный компонент предполагает способность педагога планировать новые программы в целях развития навыков обучающихся. То есть благодаря системному планированию преподавания педагог определяет содержание и средства физического развития обучающегося, прогнозирует проблемы и предполагаемые решения, а также включает способность педагога применению инновационных технологий, что обуславливает эффективность образовательного процесса обучения.

Творческий компонент, как обязательная профессиональная компетенция педагога физической культуры, также обуславливает его инновационную деятельность. Данный компонент предусматривает применение знаний по двигательной реакции, умение быстро действовать в нестандартных ситуациях, применение инновационных способов решения задач с учетом особенностей обучающихся в зависимости от их состояния, пола и возраста, оценку конкретных условий с целью создания новых оригинальных моделей развития человека.

Регуляторный компонент отражает эффективность образовательного процесса. Он включает в себя организацию образовательного процесса и самоорганизацию к педагогической деятельности, управление и контроль над инновационным процессом.

Технологический компонент представляет собой создание и разработку алгоритма инноваций, выявление тенденций развития обучающихся посредством организации педагогического эксперимента. Данный компонент позволяет формировать у педагогов физической культуры знания технологий планирования, оценки и корректировки физического развития, а также уровня физической подготовки, технологий создания и реализации урока физической культуры и внеурочной деятельности физической направленности.

Все показатели инновационной компетентности тесно связаны между собой и обуславливают друг от друга [3].

Также важную роль в деятельности педагога играет широкая эрудиция. Специальные профессиональные знания являются основанием развития профессионального мастерства, то есть преобладание профессиональной эрудиции над потребностями обучающихся, поскольку требования к профессиональной компетенции педагога выходят за рамки предметной области. Это позволяет обучающимся быть заинтересованными в преподаваемом предмете.

Таким образом, формирование профессиональной компетенции педагогов имеет особое значение, так как образовательная система характеризуется в значительной степени инновационными преобразованиями. Эффективность освоения образовательной программы обучающихся напрямую зависит от качества преподавания, то есть ключевую роль занимает педагог. Важны не только традиционные методы преподавания, а в совокупности применение передового опыта и создание инновационной образовательной среды. Поэтому в современных условиях образование сосредоточено на активном и мобильном педагоге, то есть обладающем профессиональными инновационными компетенциями и технологиями обучения.

*Библиографический список:*

1. Логвинова, А. Д. Формирование инновационных профессиональных компетенций современного педагога / А.Д. Логвинова. Текст: непосредственный // Инновационные научные исследования. 2020. С. 87-94.
2. Шмелёв, А. Е. Проблемы современного педагогического образования / А.Е. Шмелев, В.С. Комин, М.Е. Мохова. Текст: непосредственный // Образование и наука. 2022. С. 264-267.
3. Яковлева, Е.В. Методические подходы к формированию саморегуляции у будущих специалистов адаптивной физической культуры в процессе обучения в вузе / Е.В. Яковлева.

Текст: непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Нижневартовск: 2021. С. 534-539.

4. Дмитриева, В. А. Применение инновационных педагогических технологий на уроках физической культуры в условиях внедрения ФГОС / В.А. Дмитриева. Текст: непосредственный. Пенза: 2022. С. 40-42.

УДК 378.172

**Мосина Н.И., Веденина О.А.**

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university,*

*Ekaterinburg, Russia*

*e-mail: vo\_74@mail.ru, kiryanova99@icloud.com*

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

*Аннотация:* в статье рассматриваются дисциплины комплекса ГТО VI ступени, предназначенные для мужчин и женщин 18-29 лет, и основные средства фитнеса, которые применяются в подготовке студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Ключевые слова:* ВФСК ГТО, фитнес, студенты, тренировка, дисциплина, ВУЗ.

#### THE USE OF FITNESS TOOLS IN PREPARATION FOR THE IMPLEMENTATION OF THE TRP COMPLEX

*Abstract:* the article discusses the disciplines of the TRP complex of the VI level, intended for men and women aged 18-29, and the main fitness tools that are used in preparing students for passing the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense".

*Keywords:* VFSK TRP, fitness, students, training, discipline, university.

В наше время актуальным направлением остается поддержание здоровья населения. Студенты – будущее нашей страны, именно от них напрямую зависит здоровье будущего поколения. Физическая культура в высшем учебном заведении – неотъемлемая часть образовательного процесса. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее также – ВФСК ГТО, ГТО) был внедрен в образовательный процесс для создания эффективной спортивной системы. В высших учебных заведениях на занятиях по физической культуре в настоящее время применяются современные фитнес-технологии при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Как правило, для обучающихся в высших учебных заведениях предназначены нормативы теста ГТО шестой ступени. Для сдачи нормативов ГТО и получения за них «золотого значка» нужно выполнить 9 испытаний, для «серебряного» - 8 и «бронзового» - 7 испытаний.

Дисциплины ГТО можно разделить на аэробные, скоростно-силовые и силовые направления.

К аэробным дисциплинам можно отнести бег на 2000 метров (женщины) и 3000 метров (мужчины).

К скоростно-силовым дисциплинам: челночный бег, поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места, бег на 30, 60, 100 метров.

Силовые дисциплины включают в себя: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание из положения виса на высокой перекладине (юноши), метание спортивного снаряда [1].