

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Исмаилова Абадан

*старший преподаватель Каракалпакского государственного
университета
Республика Узбекистан*

Аннотация. В данной статье ставится задача классифицировать современные инновационные технологии, активно используемые в спорте и в сфере его преподавания, на четыре основных типа. Выделяются и описываются характерные особенности каждого из типов, их положительные стороны и влияние на здоровье при их практическом использовании на уроках физической культуры

Ключевые слова: здоровье сберегающий вид, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникативные технологии, дифференцированное физкультурное образование.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Ismailova Abadan

*Senior Lecturer, Karakalpak State University
The Republic of Uzbekistan*

Abstract: This article aims to classify modern innovative technologies that are actively used in sports and in the field of its teaching into four main types. The characteristic features of each of the types, their positive aspects and the

impact on health in their practical use in physical education lessons are singled out and described.

Keywords: *health-saving type, personality-oriented technologies, information and communication technologies, differentiated physical education.*

В современном мире сложно отрицать важность внедрения инновационных технологий в разные сферы науки, культуры и образования, этой же позиции придерживаются и многие деятели науки. Тезис о положительном влиянии введения в физкультурную практику различных, уже показавших свою эффективность, нововведений проходит красной нитью через многие научные статьи посвященные передовым методикам в физической культуре. Например, Е. Г. Сайкина в работе под название “Фитнес в системе физической культуре” в первой же строчке утверждает, что “инновационные процессы и инновационное сознание являются базовыми составляющими современного прогресса”, с чем сложно не согласиться.

Укрепление здоровья и его сбережение. Каждые уроки физической культуры, будь они в школе или же в иных учебных заведениях, ставят одной из своих первостепенных задач – укрепление и поддержание здоровья детей и подростков. Особенно явно это проявляется именно на занятиях у учеников начальных классов, так как именно тогда перед учителем стоит цель сформировать у детей необходимые базовые знания и умения, которые понадобятся им в повседневной жизни, чтобы следовать рациональному подходу по отношению к своему здоровью. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно назвать наиболее значимыми из всех других типов технологий. так как те базируются на возрастных и когнитивных особенностях детей, благоприятном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных

методов предоставления информации, что, несомненно, оказывает огромное влияние на физическое и психологическое состояния учащихся. Кроме того, при занятиях спортом по новейшим и усовершенствованным методикам, снижается риск возникновения многих заболеваний.

Например, около 45% современных школьников замечают у себя симптомы гиподинамии. Гиподинамия, согласно Википедии, - это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [1]. Евдокимова А.А в работе “ Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления” пишет, что гиподинамия сама по себе не является заболеванием, но приводит к серьезным нарушениям в организме. Возможные последствия гиподинамии - увеличение риска ухудшения функционирования опорно-двигательной, пищеварительной и нервной систем, увеличение на 40% риска преждевременной смерти в течение 15 лет трудовой деятельности, связанной с длительным (более 6 часов в сутки без профилактических перерывов через каждый час работы) сидением перед монитором компьютера, возникновение тромбоэмболии легочной артерии, нарушений кровообращения в органах малого таза и т.д. Причины гиподинамии, кроме таких масштабных и общеизвестных как научно технический прогресс, благодаря которому произошло появление глобальной сети интернет, и как следствие, вовлечение большого процента людей в так называемую "сетевую жизнь" или развития систем коммуникации, это - ургентная аддикция (нехватка времени), проблема прокрастинации (состояние, характеризующееся постоянным откладыванием важных дел на потом), наличие депрессии (депрессия как длительное подавленное психическое состояние оказывает "сковывающее" воздействие на ее обладателя, что в большинстве случаев предотвращает двигательную активность индивида), низкий уровень

стрессоустойчивости. Передовые методики в сфере физического образования способны не только предотвратить развитие гиподинамии на ранних этапах ее возникновения, но и уменьшить проявления уже имеющихся симптомов. И это лишь один пример, список заболеваний, которых можно избежать, гораздо больше.

Раскрытие многосторонних способностей учеников и студентов. Зачастую люди сами не знают, на что они способны на самом деле. Занятия физической культурой могут помочь как детям, так и взрослым раскрыть свой потенциал в различных физических дисциплинах, который, при грамотном подходе, позволит, если речь заходит о ребенке, стать победителем в различных школьных спортивных соревнованиях, олимпиадах и конкурсах, что окажет положительное влияние на его портфолио и в будущем поможет при поступлении в высшее учебное заведение. А если же мы говорим о студенте, то – пополнить уже имеющиеся достижения новыми, что может даже позволить студенту получать большую стипендию, чем его однокурсники, если тот станет принимать активное участие в студенческих мероприятиях, связанных со спортом.

Ульянова С. И. в научной работе под названием “Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников” пишет об этом следующее: “Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры школьников”[13].

Популяризация спорта среди молодежи. На первый взгляд этот пункт очень похож на пункт — “укрепление здоровья и его сбережение”, но на

самом деле это не совсем так. Первый пункт предполагает важность того, чтобы научить заниматься физической культурой, тогда как этот пункт направлен на увеличение заинтересованности в спорте и здоровом образе жизни среди молодежи. Ведь если ученики или студенты знают, как правильно заботиться о своем теле, это еще не гарантирует того, что они захотят придерживаться здорового образа жизни. Поэтому недостаточно лишь создать условия для эффективного занятия спортом, необходимо также и заинтересовать учеников и студентов в предмете, показать им, что занятия физической культурой имеют множество неоспоримых преимуществ.

Кроме того, как заметила Е. Г. Сайкина в своей научной работе “Фитнес в системе физической культуры”, решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья. Проще говоря, крайне сложно добиться значительных результатов, если сам человек не ставит перед собой такой цели, из-за чего возрастают важность формирования ценностно-мотивационных установок личности, которые будут направлены на создание и поддержание здорового стиля жизни. Чем больше людей будут заинтересованы в том, чтобы следовать такому образу жизни, тем глубже осознание важности здорового образа жизни войдет в современное общество, что поможет мотивировать все больше людей заниматься спортом, ведь это станет уже частью культуры.

Внедрение новых современных методик помогает детям проявить интерес к спорту и, возможно даже, полюбить его, тогда как отсутствие таких может привести к повышению числа прогульщиков уроков и пар

физической культуре, что со временем негативно скажется на их успеваемости и здоровье.

Заинтересовать учащегося и убедить его заниматься спортом – легкая задача лишь на первый взгляд. На самом деле, это очень сложная задача, и на то есть множество различных причин.

А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич и К. В. Давлетьярова в научной статье под названием “Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой” составили следующую классификацию побуждающих мотивов:

- внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.);
- внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т.д.);
- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т.д.);
- внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т.д.) [4].

Они комментируют виды мотивов в этой классификации следующим образом : “Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья, важны также подкрепляющие его мотивы: удовлетворить потребность в движении; приобрести дополнительные знания, умения и навыки; улучшить работоспособность и двигательные качества; расширить свои физические возможности с целью улучшения качества жизни. Оптимальный мотивационный комплекс можно представить в следующем виде: ВМ, ВПМ, ВОМ или ВМ = ВПМ = ВОМ, где ВМ - внутренняя мотивация, ВПМ

- внешняя положительная мотивация, ВОМ - внешняя отрицательная мотивация. Внутренняя мотивация должна соответствовать внешней положительной мотивации или преобладать, т. е. быть гораздо сильнее внешней отрицательной. При таком соотношении видов мотивации возможно успешное решение задач физического воспитания в вузе" [4].

Иными словами, методика преподавания физической культуры в вузе, которая не учитывает мотивы и потребности студентов, является неэффективной. У студентов занимающихся по подобной методике преобладают мотивы, не являющиеся устойчивыми (сдать норматив, зачет, получить хорошую оценку), тогда как иные положительные мотивы, которые могли бы помочь студенту встать на путь правильного образа жизни, могут и вовсе отсутствовать. Студент с неустойчивой мотивацией не заинтересован в том, чтобы вести здоровый образ жизни, регулярно и качественно выполнять физические упражнения, ему достаточно лишь достижение базового результата, достаточного для хорошей оценки и зачета по предмету, а необходимости в самосовершенствовании и достижении больших результатов он не видит.

Кроме того, мотивация человека зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида. Одним из условий формирования устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектом и объектами воспитания, а также между объектами.

Проще говоря, не стоит недооценивать важность повышения заинтересованности к спорту у учащихся, ведь как бы ни были хороши преподаватель физической культуры и его методика обучения этой дисциплине, ее нельзя назвать в полной мере эффективной, если сами студенты не заинтересованы в этом. Повышение заинтересованности у занимающихся – сложная, но важная задача.

Психологические преимущества. Под психологическими преимуществами подразумеваются любые положительные психологические последствия влияния на школьников и студентов после внедрения инновационных методик в физическую культуру. К одним из таких психологических преимуществ можно отнести, например, повышение у занимающихся уверенности в себе, а также улучшение настроения после выполнения спортивных упражнений. Когда речь заходит о психологических преимуществах, необходимо вспомнить их важную роль в популяризации физической культуры среди студентов и школьников. Получение положительных эмоций от грамотно проведенного занятия можно отнести к внутренним мотивам, связанных с удовлетворением процессом деятельности в классификации побуждающих мотивов из научной работы А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич и К. В. Давлетьярова “Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой ”. Проще говоря, если студент получает удовольствие от процесса, то у него будет на один мотив больше стараться прилежно заниматься и не пропускать занятия, больше думать о своем здоровье[4].

Классификация технологий. Солоненко А. В. в своей статье “Инновационные технологии на уроках физической культуры “ составила следующую классификацию, разделив инновационные технологии на следующие виды: здоровьесберегающий, личностно-ориентированный, информационно-куммуникативный и на технологию дифференцированного физкультурного образования[12].

Как уже заметил Литвинов С.А в своей научной работе “Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания ВУЗА” – “На современном этапе развития инновационных технологий в разных областях жизнедеятельности человека все больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности,

направленной на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся и преподавателей. В вузах преподаватели заняты учебным процессом и научно-исследовательской работой, вследствие чего их малоподвижный образ жизни создает предпосылки к различным заболеваниям. Студенческой молодежи, подверженной большим нагрузкам в учебе, также необходимы инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма, как в учебное, так и свободное от учебы время”[7]. Исходя из всего этого, нет ничего удивительно в том, что именно данный вид является наиболее значимым среди других всех технологий, по степени влияния на здоровье занимающихся, так как основаны на особенностях тех или иных возрастных групп, оптимальном сочетании различных видов нагрузок, обучении в небольших группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации и т.д. Солоненко А. В., основываясь на собственном опыте учителя физической культуры, приводит следующие примеры здоровьесберегающих технологий, которые она применяла на проводимых ею уроках физической культуры[12]:

1. Чередование видов деятельности. Монотонная и однообразная деятельность не только отбивает у занимающихся интерес и удовольствие от процесса, но и негативно сказывается на их здоровье. Поэтому на уроках следует чередовать и распределять различные виды физической активности, обеспечивать их разнообразие. Кроме того, автор статьи заявляет, что разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - один из способов повышения эффективности урока.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке и индивидуальный подход к каждому. Этот пункт подразумевает, что урок должен заинтересовать детей, увлечь их в физическую деятельность, а также

уважительное отношение учителя или преподавателя к учащимся и учет их личностных и физических качеств. Солоненко А.В. комментирует его следующим образом: “Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме”. Безусловно, не только она одна считает благоприятную обстановку на уроке важной здоровьесберегающей технологией, которая также является и элементов личностно-ориентированного вида. Например, А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич и К. В. Давлетьярова в научной работе “Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культуры” заявили, что психологический комфорт и демократический стиль общения являются одними из факторов, влияющих на формирование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой.

3. Дозировка заданий. Задания должны даваться в том количестве, в котором занимающиеся смогут их выполнить”. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся” говорит Солоненко А. В.

4. Занятия на свежем воздухе. Солоненко А.В. , комментируя данный пункт, заявляет, что, как известно, дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, производимое во время уроков на свежем воздухе, которые могут включать бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол и иные игры с мячом[12].

5. Внимательное и бережное отношение к инвентарю и помещению. Помимо различных новых техник и гуманного обращения с учениками, огромную роль в современной физической культуре играет оборудование

и помещение, отведенное под занятия физической культурой. Очень подробно высказались на эту тему В. Е. Гармонова и Т. Н. Занина в научной работе “Эстетический аспект физического воспитания”. В ней высказывается следующее : “Учебно-материальная база в каждой школе должна полностью удовлетворять выполнение требований программы: просторный гимнастический зал, удобно расположенные и хорошо спланированные спортивные площадки, бассейн для плавания. Учителю физической культуры необходимо помнить, что кроме чисто технических характеристик гимнастического зала, есть и такое понятие, как интерьер, о котором забывают. И вот итог: огромный зал с «загражденными» проволочной сеткой окнами, подвесными, пристенными, съемными и передвижными снарядами, с самой совершенной аудиовизуальной аппаратурой. Все это является предметом гордости администрации. Однако их чувства далеко не всегда разделяются учениками. У детей возникают подчас иные ассоциации, чем у педагогов. Гимнастический зал, до отказа заполненный оборудованием и инвентарем, какими-то своими чертами напоминает школьникам складское помещение. Акустика в спортивных залах не предусмотрена нормами строительной техники, в связи с этим голос учителя не всегда звучит приятно на уроке. Речь становится нечленораздельной, а музыкальное сопровождение порой становится небезопасным для здоровья детей”. Проще говоря, данный пункт подразумевает не только бережное отношение к инвентарю и помещению со стороны учеников или студентов, но и внимательное отношение учителей, преподавателей и их руководств к состоянию оборудования и спортивного зала, принятие во внимание мнений учащихся по данному вопросу [2].

6. Применение специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Например, различные упражнения для коррекции осанки, глаз или применение дыхательных упражнений благотворно

скажется на здоровье занимающихся. Существуют даже различные упражнения для разных групп людей: для женщин, для мужчин, для школьников, студентов, для людей, работающих за компьютером, для увлекающихся спортом. В современном мире каждый желающий может найти комплекс упражнений, подходящий прямо для себя и предотвращающий именно те заболевания, которыми подтверждены именно Вы. Например, Евдокимова А.А в своей научной работе “Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления” называет конкретные виды физической активности наиболее предпочтительные для студентов, страдающих гиподинамией. К таким относятся : кардиотренировка, в программу которой входит ходьба, бег, прыжки и и езда на велосипеде, плавание, физические упражнения, спортивные игры и танцы.

7. Создание оздоровительно-инновационных центров Как утверждают В. М. Наскалов и Н. И. Жернакова в своей работе “ Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению” - одним из способов внедрения инновационных технологий в физическое воспитание студентов вузов является создание студенческих оздоровительно-реабилитационных центров, которые призваны снижать влияние таких факторов, как гиподинамия и гипокинезия (о чем частично уже было рассказано ранее), действие стрессовых ситуаций[8]. Кроме того, В. М Наскалов и Н. И. Жернаков говорят, что целью информационно-управленческой деятельности оздоровительно-реабилитационным центром является организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами во внеучебное время с реализацией инновационных проектов. Деятельность оздоровительно-реабилитационного центра позволяет решать два основных социальных вопроса. Первый связан с проблемой свободного времени студентов (отвлечение от пристрастия к вредным привычкам), а

второй - со снижением влияния отрицательных факторов внешней среды и учебной деятельности. Для решения этих вопросов в оздоровительно-реабилитационном центре применяются средства физической реабилитации.

8. Создание условий для использования восточных оздоровительных систем и атлетической гимнастики. Как уже успел заметить Литвинов С. А. своей работе "Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза", в настоящее время из оздоровительных технологий получили широкое распространение в России и за рубежом упражнения из атлетической гимнастики, хатха-йоги и цигун. Они производят положительное воздействие на весь организм человека.

Возьмем для примера хахту-йогу. Литвинов С.А дает следующее описание и комментарий по отношению к данной разновидности йоги – "Гимнастика хатха-йога включает использование физических упражнений в виде статических позиций «асан» и дыхательных упражнений «пранаямы», оказывающих благотворное влияние на физическое развитие и подготовленность, основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и систему опорно-двигательного аппарата.

При выполнении упражнений хатха-йоги происходит оздоровительное воздействие на основные группы мышц, суставов и сухожилий, возбуждающее активность иммунных функций организма, повышающее кровоснабжение внутренних органов, улучшающее адаптацию организма, подвижность опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения - «асаны» в основном выполняются на коврике в положении лежа. Во время их выполнения следует делать дыхательные упражнения по восемь-девять раз. Дыхательные упражнения подразделяются на верхние, средние и нижние дыхательные упражнения в

последовательности нижнее - среднее - верхнее на вдохе и выдохе называется полным дыханием.

Комплекс «асан» повышает гибкость тела, содействует подвижности суставов, особое внимание направлено на эластичность позвоночника. При их выполнении происходит стимулирование эндокринных желез и массаж внутренних органов . Для плавного перехода одного упражнения в другое комплекс гимнастики хатха-йоги составлен в следующем порядке: поза свечи «сарвангасана», наклон вперед «пашимотанасана», поза героя «супта-ваджрасана», скрученная поза «арха-матсиендрасана», поза плуга «халасана», гимнастический мостик «чакра-сана». Данный комплекс статических упражнений на гибкость следует делать в первой части учебного занятия после выполнения атлетической гимнастики с гантелями или набивным мячом”.

Личностно – ориентированная технология. Смагин Н. И. в своей научной работе под названием “О личностно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей“ пишет об этом виде инновационных технологий следующее: “При использовании данного подхода педагог прилагает основные усилия не к формированию у детей социально типичных свойств, а к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъект-субъектных отношений между педагогами и их воспитанниками. Совершенно очевидно, что реализация личностно ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого обучающегося”.

Шилько Г. В в статье “Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов” представляет нам следующую схему

модели личностноориентированной технологии формирования физической культуры студентов.

- свободный выбор вида двигательной активности (выбор между баскетболом, плаванием, ритмической гимнастикой и т.д.).

- организация тренирующих воздействий (применение разнообразных средств и методов физического воспитания для оптимального развития основных физических качеств и формирования мотивационно-ценостных установок на регулярные занятия физической культурой).

- оптимальность физических нагрузок;

- формирование учебно-тренировочных групп с учетом личностных характеристик, физической подготовленности, мотиваций и интересов каждого студента;

- целостность и интегративность содержания (динамическое сочетание теории, методики и практики) физкультурно-спортивной деятельности;

- преемственность регламентированных и самостоятельных форм занятий;

- диагностика физкультурно-образовательного процесса и его коррекция по результатам мониторинга;

- отказ от нормативного подхода;

- выбор объема и интенсивности двигательной активности в качестве нового критерия эффективности педагогического процесса;

- успех как стимул формирования мотивов познавательной и двигательной деятельности студентов. Основными задачами личностно-ориентированных технологий являются:

- поддержание и укрепление здоровья студентов; - оптимизация уровня физической подготовленности с ориентацией на будущую профессиональную деятельность;

- формирование у студентов здорового стиля жизни;

- освоение студентами знаний, умений по основам теории, методики и практической организации физкультуры-спортивной деятельности;
- формирование потребностно-мотивационной сферы к регулярным занятиям физическими упражнениями в течение всего периода обучения в вузе.

Как можно заметить, личностно-ориентированные технологии имеют много схожестей с другими видами инновационных технологий в физической культуре, что проявляется в общих задачах и способах их реализации. В связи с этим личностно-ориентированный подход можно легко комбинировать с другими представленными подходами, что, безусловно, окажет положительное влияние на дисциплину в целом.

Информационно-коммуникативные технологии. Этому типу технологий была посвящена большая научная статья “Использование информационно-коммуникативных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности ДОО” под авторством Пиянзиной О.П. и Семеновой Т.Б. В самом же начале статьи они пишут, что культивирование здорового образа жизни населения является одной из приоритетной задач образовательной политики России, но, в то же время, современная система образования требует внедрения современных инновационных технологий в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологий (ИКТ). “Задача современного педагога использовать все возможные ресурсы для обогащения педагогической деятельности по формированию физически развитой, интеллектуальной личности. Одним из таких ресурсов является информационные и коммуникационные технологии.” уточняют они.

Современными задачами педагогики в сфере использования информационных ресурсов в педагогической деятельности являются:

- поиск новых средств педагогической деятельности с использованием информационных и коммуникационных технологий, ресурсов для

повышения эффективности воспитательно-образовательной деятельности и компетентности. Преподаватель сможет улучшать свои профессиональные навыки, читая научные статьи, работы и изучая другие образовательные материалы, чтобы впоследствии эффективно применить новые знания и навыки на практике.

- приобщение всех участников образовательной деятельности к использованию информационных технологий в развитии личностных, интеллектуальных и физических качеств будущих школьников;

- формирование положительного отношения родителей к информационным технологиям. Очень важно показать родителям учеников, как можно с пользой использовать ИТ в процессе обучения и какую роль они играют;

- - поиск круга общения педагогов-новаторов использующих инновационные технологии с использованием информационных компьютерных технологий. С помощью компьютера и интернета педагоги легко могут делиться собственным опытом со своими коллегами, искать совета по тому или иному вопросу и своевременно узнавать о новых исследованиях и нововведениях в сфере физической культуры, делиться учебными материалами.

Пиянзина О. П. и Семенова Т. Б. подчеркнули в своей статье, что информационные компьютерные технологии уже довольно прочно вошли в документальную деятельность инструктора по физической культуре. С их помощью возможно планирование образовательной деятельности, составление конспектов занятий, отчетов о результатах образовательной деятельности, достижениях воспитанников. Кроме того, ИТ играют важную роль и в самообразовании педагогов.

Были перечислены следующие преимущества и в организации педагогической деятельности в результате внедрения информационно-коммуникативных технологий:

- использование компьютера экономит время на поиск и обработку информации, хотя и требует от преподавателя наличия базовых навыков владения компьютером и всех необходимых компьютерных программ;

- расширяет возможности выбора и предоставления наглядной и удобной для усвоения информации. Утрачивается необходимость покупки наглядных учебных материалов (плакатов, книг, справочников), что, в свою очередь, позволяет экономить как школьный бюджет, так и личные средства преподавателя и учеников.

- использование мультимедиа-технологий позволяет моделировать различные ситуации и давать ученикам принимать в них активное участие. Например, находясь в обычном зале, обучающиеся могут легко перенестись на берег моря, чтобы немного снизить уровень стресса и получить новые положительные впечатления от занятий спортом. В качестве материалов могут быть как запись шума волн, бьющихся о берег, так и соответствующее видео.

- современные информационные и коммуникационные технологии позволяют расширить возможности и разнообразить учебный материал, что позволит педагогу сделать каждое свое занятие по-своему уникальным и запоминающимся;

Во время занятий физической культурой рекомендуется использовать следующие информационно-коммуникативные технологии: аудио- и видеокартотеки, показ презентаций на тему формирования культуры здорового образа жизни, использование технологий для организации и проведения физкультурных мероприятий (соревнований, праздников, конкурсов, олимпиад и т.д.). Например, показ качественных видеороликов по дыхательной гимнастике позволит ученикам лучше понять процесс выполнения упражнений и получить большее удовольствие от процесса. Педагог же лишается необходимости объяснять весь материал самостоятельно.

Технология дифференцированного физкультурного образования. С. С. Коровин и В. А. Кабачков в научной работе под названием “Теория и технология реализации дифференцированного подхода в практике физкультурного образования школьников”, говоря о данном виде инновационных технологий, пишут следующее: “ В практике физкультурного образования под ДП понимают способ освоения физической культуры на основе учета личностных потребностей и способностей обучающихся, объединенных в группы. Таким образом, суть ДП - обеспечить оптимальные условия освоения ценностей физической культуры на основе подбора содержания физкультурно-спортивной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, групп (группы) обучающихся. Необходимость ДП возникает в тех случаях, когда фронтальная работа преподавателя в решении образовательных задач становится весьма затруднительной в силу неоднородности состава обучающихся, что особо проявляется в процессе освоения физической культуры («включается» фактор учета двигательной подготовленности и физического развития) [5] ”.

Главной целью ДП принято считать оптимизацию процесса физкультурного образования для эффективного усвоения ценностей физической культуры и формирования сущностных характеристик физическо-культуры личности.

С. С. Коровин и В. А. Кабачков перечислили следующие сущностные задачи ДП:

- удовлетворение личностных потребностей в физическом совершенствовании и самосовершенствовании;
- направленное формирование компонентов базовой культуры личности; целенаправленность содержания физкультурно-спортивной деятельности на оздоровление обучающихся;

- коррекция психоэмоциональных состояний, оптимизация психического развития и двигательной подготовленности;
- реализация инклюзивного образования в процессе освоения ценностей физической культуры;
- усиление и интенсификация спортивно-тренировочной направленности физкультурного образования.

С. С. Коровин и В. А. Кабачков заявляют, что эффективность ДП зависит от качества дифференциации обучающихся на группы в соответствии с особенностями каждой из них, энтузиазма и готовности каждой группы к занятиям спортом, возможных трудностей, препятствующих успешному освоению материала. Как показывает практика и опыт организации ДП в сфере школьного физкультурного образования, для осуществления принципов дифференциированного образования, в первую очередь, необходимо организовать два уровня деятельности преподавательского состава в школе, доминирующая роль в котором будет принадлежать учителю или преподавателю по физической культуре. Без двухуровневой деятельности реализация ДП невозможна.

Первый уровень реализации ДП предусматривает разделение учащихся на разные медицинские группы, учитывающие их состояние здоровья и оптимальное количество физических нагрузок, которым их можно подвергать. Таковыми группами являются : основная , в которую входят здоровые дети, не страдающие какими-либо заболеваниями, подготовительная группа с детьми, имеющими заболевания, которые не позволяют им заниматься в тех же условиях, что в основной группе, но чьи симптомы и проявления можно убрать за счет особого подхода, и специальная медицинская, для детей , страдающих хроническими заболеваниями и имеющих отклонения в физическом развитии. Как правило, на этом уровне распределение обучающихся на группы обусловлено медицинскими показаниями на основе данных медицинских

карточек учащихся, рекомендаций родителей и медицинского работника школы. Этот уровень имеет особое значение, так как при несоблюдении разделения занимающихся на различные группы, возникает высокая вероятность нанесения физического и психологического вреда детям, ухудшения состояния их здоровья и возникновению чувства несправедливости и обиды от того, что их вынуждают делать то, что они по ряду причин сделать не в состоянии, в отличие от совершенно здоровых учеников.

Второй уровень реализации ДП предполагает, что принципы дифференцированного физкультурного подхода будут соблюдаться внутри каждой медицинской группы. Это означает, для каждой группы одинаково необходимо, чтобы были тщательно изучены индивидуальные двигательные особенности учащихся, составлено оптимальное количество физических нагрузок и подобраны те виды упражнений, которые будут наиболее полезны для той или иной группы. Также важно рассмотрение и принятие во внимание потребностей и предпочтений детей и их мотивов. На этом же уровне ДП реализовываются соответствующие организационно-методические мероприятия; обеспечивается самостоятельной работы учеников. Учитель или преподаватель всегда должен организовывать занятия с учениками, основываясь на всех имеющихся показателях и соблюдая норму, составленную индивидуально для каждой медицинской группы, и никогда не отталкиваться только лишь от своих собственных представлениях о том, сколько и как стоит заниматься детям или подросткам на занятиях физической культурой.

Под изучением индивидуальных особенностей подразумеваются выявление связей между физическим развитием учеников и биологическим и паспортным возрастами или полом. Данное изучение проводится посредством сбора роста, веса и других метрических данных учеников, педагогического наблюдения и медицинского

освидетельствования. Определение соотношения биологического возраста паспортному и распределение нагрузок с учетом современных рекомендаций научного медицинского сообщества для женского и мужского полов оказывает плодотворное влияние на занятия спортом. Про них тоже крайне важно не забывать, когда речь идет о технологии дифференцированного образования.

Список использованных источников:

1. Tursunov, I. G., Eshniyozov, U. A., & Durdiyeva, S. A. (2021). "Turli muhitlarda elektr toki" mavzusini o'qitishdagi innovatsiyalar. Academic Research in Educational Sciences, 2(2), 513-523.
2. Tursunov, I. G., & Eshniyozov, U. A. (2021). Elektrotexnika fanini o'qitishda innovatsion texnologiyalarni qo'llash. Academic Research in Educational Sciences, 2(4), 1030-1040.
3. Эшниёзов, У. А. (2020). Майсофавий таълим шаклида "электротехника" фанидан "ярим ўтказгичли тўғрилагичлар" мавзусини "swot" методи ёрдамида, ўқитишда инавацион ёндашувлар. Academic Research in Educational Sciences, 1(4), 713-722.
4. Eshniyozov, U. A. (2021). Elektrotexnika fanini o'qitish jarayonida talabalarning kasbiy kompetentlik ko'nikmalarini rivojlantirish. Academic Research in Educational Sciences, 2(12), 362-370.
5. Eshniyozov, U. A. (2021). Pedagogika oliy ta'lim muassasalarida, elektrotexnika fanidan mustaqil ta'limni tashkil etish uslublari. Academic research in educational sciences, 2(CSPI conference 3), 808-810.
6. Tursunov, I. G., & Eshniyozov, U. (2020). Relaxation effects in silicon doped with gold at pulse hydrostatic pressure. EPRA International Journal of Research and Development, 5(5), 440-444.
7. Abdusoliyev, A. I., Kushakova, M. N. (2021). Temir yo'l transportini rivojlantirishning moliyaviy siyosatining tahlili va tamoyillari. Экономика и социум, 9(88), 893-896.
8. Abdusoliyev, A. I., Kushakova, M. N. (2021). Moliyaviy menejment tizimini rivojlantirish tamoyillari. Oriental renaissance Innovative, educational, natural and social sciences, 1(9), 972-977.
9. Razzoqova, J. R., Qaxorov, M. X., Kushakova, M. N. (2021). Temir yo'l transportining moliyaviy boshqaruv tizimini takomillashtirish. Oriental renaissance Innovative, educational, natural and social sciences, 1(9), 978-986.

10. Kushakova, M. N. (2020). Main directions of credit policy during the COVID-19 PANDEMY. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(2), 1836-1839.
11. Kushakova, M. N. (2020). Financial planning problems in enterprises. EPRA International Journal of Economic Growth and Environmental Issues, 8(5), 20-21.
12. Dzhumanova, A. B., Kushakova, M. N., Khodzhaeva, N. A. (2019). Formation of accounting management information in the control system of enterprises of JSC «Uzbekistan Railways. International Journal of Advanced Science and Technology, 28(14), 32-36.
13. Umirovich A. O., Abdumajitovna A. S. (2020). The Role of Social Intelligence in Personality Maturity. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(4), 3983-3991.
14. Abdujalilova, S., & Qorayev, S. (2020). The Role of Pedagogical Technologies in the Formation of Students' Scientific Outlook. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 4377-4384.
15. Burkhonov, A., Avlaev, O., Abdujalilova, S., & Otaev, A. (2021). Responsibility as a criterion for determining personal maturity. In E3S Web of Conferences (Vol. 244, p. 11059). EDP Sciences.
16. Абдумажитовна, Ш., Эшманова, Н. Н. (2021). Ўзбекистон олий педагогик таълим муассасаларида мутахассислик фанларини ўқитиши кластери. Scientific progress, 1(4).
17. Abdujalilova, S. (2022). Abdurauf Fitrat's Interpretation of "Music Pedagogy" Issues in Pedagogical Education. International Journal of Culture and Modernity, 12, 41-45.
18. Abdujalilova, S., & Sodiqova, N. (2021). THE CONCEPT OF PEDAGOGICAL EDUCATION IN THE FAMILY IN THE WORKS OF ABDURAUF FITRAT. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES (2767-3758), 2(06), 46-50.
19. Абдужалилова, ША. (2021). Абдурауф фитратнинг педагогик таълим таълимотидан фойдаланиш модули. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 1(3), 41-48.
20. Абдужалилова, Ш., & Содикова, Н. (2021). Оилада амалга ошиладиган педагогик таълим тушунчаси. Scientific Progress, 2(2), 752-760.
21. Akhmedov, B. A. (2020). On the development of skills of interactive online courses in the distance conditions of modern society (model program for teachers of educational institutions). Universum Engineering Sciences, 12-1 (81).

22. Akhmedov B. A. (2021). Zadachi obespecheniya nadejnosti klasternix sistem v nepreryvnoy obrazovatelnoy srede. Eurasian education science and innovation journal. № 1 (22). P. 15-19.

23. Akhmedov, B. A. (2020). Mathematical models for evaluating the characteristics of the quality and reliability of software. Eurasian Education Science and Innovation Journal, 3 (10), 97-100.

24. Rakhimov, S. M., Djamirzaev, A. A., Akhmedov, B. A. (2021). Methods of teaching Informatics in Higher Education Problems and Observations. Ekonomika i sotsium, 9(88).

25. Akhmedov B.A., Shayxislamov N., Madalimov T., Maxmudov Q. (2021). Smart texnologiyasi va undan ta'limda tizimida klasterli foydalanish imkoniyatlari. Scientific Progress, 1(3), 102-112.

26. Ахмедов, Б. А., Султанов, Б. (2021). Анализ и новые тенденции использования кластерных систем и искусственного интеллекта в современной системе высшего образования. Ekonomika i sotsium, 8(87), 344-358.

27. Якубов, М. С., Ахмедов, Б. А., Дуйсенов, Н. Э., Абдураимов, Ж.Г. (2021). Анализ и новые тенденции использования нейросетей и искусственного интеллекта в современной системе высшего образования. Ekonomika i sotsium, 5(84), 1148-1162.

28. Rakhimov, S. M., Ahmedov, B. A. (2021). O'rta ta'lim maktabida informatikani o'rgatish metodikasi. Ekonomika i sotsium, 9(88).

29. Якубов, М. С., Ахмедов, Б. А. (2021). Применение цифровых технологий в формировании структуры системы образований. Ekonomika i sotsium, 5(84), 1163-1177.

30. Mukhamedov, F. I., & Akhmedov, B.A. (2020). Innovation "Klaster mobile" ilovasi. Academic Research in Educational Sciences, 1(3), 140-145.