**«Инновационные технологии на уроках физкультуры».**

Сегодня практически все сферы человеческой деятельности так или иначе связаны с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт в целом воспринимаются как материальные и духовные ценности всего общества.

Огромное значение в формировании здорового образа жизни имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основу педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития важных качеств и личностных особенностей, должно быть положено формирование у учащихся мотивации к физической активности, установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте.

Отношение школьников к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов по физической культуре, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

Современные школьники ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, а также проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже её отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения.

В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у подрастающего поколения.

В научной литературе накоплено достаточно материала, раскрывающего обучающую деятельность современного учителя - новатора физической культуры. Например, ряд авторов акцентирует свое внимание на личностно-ориентированные, здоровьеформирующие технологии обучения. Теоретические занятия, лекции, беседы, то есть методы убеждения также повышают интерес к физической культуре. Так, беседа помогает учащимся лучше усваивать теоретические знания в области физической культуры и спорта. Более эффективными средствами проявления интереса к урокам физической культуры являются различные соревнования, эстафеты и игры.

Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры – это полезная и интересная форма работы и для ученика, и для учителя. Эта новинка показала, что учащиеся с интересом воспринимают ту же самую информацию, которая ранее предъявлялась в традиционной устной форме. Занятия, проводимые в игровой форме, обладают разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся, способствуют созданию положительного эмоционального фона и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение школьников к занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время в модель образовательного процесса активно внедряются новые информационно-коммуникационные технологии. Федеральный закон ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» расширил возможности использования цифровых средств обучения. В ст. 16 Закона «Об образовании в Российской Федерации» сформулированы требования к реализации образовательных программ с применением электронного обучения.

Всё чаще наблюдается проблема снижения интереса учащихся к традиционным формам и системам физического воспитания.

Информатизация учебной деятельности направлена на повышение интереса и качества в процессе обучения и реализации персонализированного подхода к обучающимся в образовательном процессе. В связи с этим, реализация курса физической культуры требует разработки нового концептуального подхода к проведению урока физической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий.

Разнообразие применяемых средств информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе способствует не только глубокому усвоению учащимися знаний, но и облегчает работу преподавателя физической культуры.

Информационно-коммуникационные технологии широко применяются в образовательной практике. Использование фитнес-трекеров, умных часов и т.д. позволяет осуществлять поддержку электронного обучения, которое сейчас набирает большую популярность в связи с напряженной эпидемиологической ситуацией.

Современные технологии приносят много пользы школьникам, что позволяет им иметь доступ к широкому спектру спортивных приложений, таких как: шагомер, измеритель пульса, давления, калорий, мониторинг сна и физической активности. По мнению некоторых исследователей повсеместное внедрение фитнес-трекеров на занятиях позволит не только привлекать детское внимание и интерес к физической активности, но и производить постоянный мониторинг в онлайн режиме за показателями здоровья человеческого организма. Таким образом, тренер может в любой момент, наблюдая за функциями и показателями здоровья, вовремя остановить тренировку, так как сильный организм подростка зачастую может не справиться с нагрузкой и дать сбой. А при наличии фитнес-трекера сам подросток и тренер могут увидеть этот сбой и даже предотвратить трагедию.

Также, используя игровой метод, который даст юным спортсменам соревновательный стимул против результатов не только товарищей и соперников, но и собственных, можно внедрить использование умной спортивной одежды, которая уже повсеместно используется во всем мире. Такая одежда позволяет:

1. Считать шаги.

2. Следить за нормой сердцебиения.

3. Осуществлять мониторинг частоты дыхания.

4. Уровня активности, общего темпа.

5. Считать количество сжигаемых калорий.

6. Производить анализ активности дыхательных и сердечно-сосудистых систем организма.

Кроме того, умная одежда может быть настроена под конкретного пользователя и измерять именно его показатели.

Умные технологии уже давно вошли в ежедневную жизнь каждого человека, поэтому спортивные секции и занятия физической культурой в учебных заведениях имеют острую нужду в повсеместном использовании цифровых устройств во время занятий. Благодаря новейшим технологиям меняется опыт проведения спортивных мероприятий и опыт реабилитации после спортивных травм. Такая необходимость существует не только чтобы привлечь внимание детей к спорту, но и для медицинских целей, чтобы избежать непоправимого вреда юному организму.

**Источники**

1. Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы/ и способы/ мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2012. №360.

2. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Белянчикова. – Саратов : Наука, 2009.

3. Кисапов, Н. Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. Н. Кисапов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун–т, 2009. – 127 с.

4. Рогалёва, Л.Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников. // Физическая культура в школе. – 2008. - №2. – С. 24-27.

5. Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса : научно-метод. изд. / И.П.Скрипкин. Липецк, 2010. – 243 с.

6. Холодов Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: «Академия», 2010. – 480 с.

7. Федеральный закон ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 16

8. Чесно А. В. Формирование здорового образа жизни студентов как залог развития государства / А. В. Чесно // Россия и мировое сообще- ство: проблемы демографии, экологии и здоровья населения : сборник статей II Международной научно-практической конференции. — 2019. — С. 230–233.

9. Валиахметова, Ю. Я. Использование фитнес-трекеров / Ю. Я. Валиахметова // Материалы региональной научно- исследовательской олимпиады школьников и студентов «Филин: физкультура, личность, наука», 2018. – С. 25-27.